

山スクール T1(トレッキング 1)クラス 実技④ 報告書

作成者：T1 中西

【屯鶴峯～二上山】夏山登山/暑さ対策・読図と歩行訓練

参加者 講師：3名（田中、松本、桂山（敬称略））
B班：5名（CL: 阿部 SL:河野 気象:大谷 装備:高嶋 記録:中西）

集合 9:00 二上山駅 近鉄南大阪線

解散 16:00 当麻寺駅 近鉄南大阪線

予定ルート 二上山駅→穴虫→屯鶴峯取付【歩行訓練】～穴虫峠～ダイトレ入口
→二上山馬の背(休憩)→雄岳→雌岳→岩屋峠→祐泉寺→大池(休憩)→当麻寺駅

7/9 行程

9:00 二上山駅集合：地図とコンパスを使って予習
9:20 ストレッチ（担当；村越さん）→ 9:30出発
10:35 屯鶴峯取付き（歩行訓練・ツエルトの張り方(見本と実践)
12:35 屯鶴峯出発
12:45 ダイトレ入口
14:40 二上山馬の背（東屋にて、休憩、(休憩)休憩）
15:10 雨がきつくなり、上下レインウェア着用。
ルート変更(雌岳以降カット/雄岳から二上神社口駅を目指す)
15:20 二上山雄岳到着
16:20 登山口到着→ストレッチ（担当：村越さん）
16:40 二上神社口駅解散



感想・考察

【夏山登山の実践】

本格的な夏に向かって、夏山登山の実践をしてきました。
事前に学習していた、夏山でおこりうる危険などを勉強した後の実技。
熱中症対策・天気の急変・雷・虫対策・ツエルトの張り方
全ての事象が起こり、実践と経験できた1日になりました。

【 読 図 】

地図とコンパスを使って、自分の現在地を確認しながら歩きました。
送電線・線路・川の急な曲がり角・分岐などがある場所は
自分の現在地を確認できる場所です。
そこに来たらみんなで地図とコンパスを出して、
自分の現在地を確認します。

【歩き方】

屯鶴峯では滑りやすい下り坂の歩き方を習いました。

大事なことはフラットフットイング(足裏全体をつけながら歩く)で歩くこと
山を横切るときは、進行方向に向かって山側の足をまっすぐ、

谷側の足を少し谷側に向けて歩くようにします。

下りをまっすぐに下りる時は、膝を曲げて重心を下げる

(膝はつま先より出ないくらいに)

重心は前に。腰がひけてしまうと尻もちをついて転んでしまいます。

【まとめ】

◆熱中症・暑さ対策：みんなの工夫

こまめに水分をとる

小型扇風機（高嶋さん）、凍らせたみかん（高嶋さん）

◆天気急変

急に暗くなる

暑かった空気が急に冷たくなる⇒雷発生や急な雨のサイン

◆雷

2m以上の間隔を開けて歩く

なるべく木のそばに近づかない

広場に出ない

音が近づいていたら、かがんで耳をふさぐ

◆虫対策：みんなの工夫

虫よけスプレーをこまめにふる（阿部さん）

防虫加工のされた服を着る（大谷さん）

虫よけネット（大谷さん・高嶋さん）

オニヤンマ君（河野さん）

◆その他（レインウェアのズボンをはくときの工夫）

靴でズボンが汚れないように、シャワーキャップを靴にかぶせて

ズボンをはくと汚れない（大谷さん）

【感想】

朝から蒸し暑く、昼前頃からは雨が降ったりやんだり。

二上山に着く頃には雷とゲリラ豪雨に見舞われ、夏山登山で習ったことが
全て経験できる、内容の濃い一日になりました。

今回は雨宿りの間にツエルトの張り方を教わり、何通りもの

あらゆる使い方があるということが勉強になりました。

暑さ対策や虫対策など、みんな色々工夫していて、知識をおしえあったりと、
とても良い雰囲気の中、たくさんのことを学べた一日になりました。



9:00 二上山駅
班に分かれ、ルートや装備・
気象の確認。
地図やコンパスを使って道
や方向の見方を習います



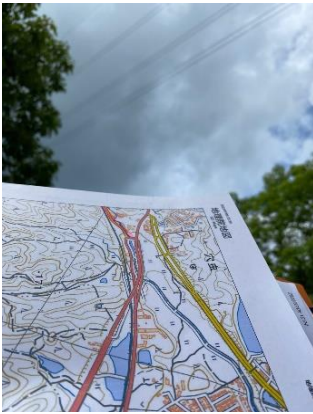
スタート前のストレッチ。
しっかりと身体を伸ばし
ます。



◆暑さ対策
首から掛ける
小型扇風機



出発
駅から踏切を横切り、線
路の横を歩きます。地
図とコンパスを使って現
在地の確認



現在地の確認①
★送電線の下



現在地の確認②
★線路との交差



わかりやすい箇所です
その都度自分のいる位
置を地図で確認



現在地の確認③
★川との交差
向かう方向を地図で調
べ、リーダーが角度を
言ってくれました。みん
なでその角度にセット。



道を進んでいきます。
入口の向かいにトイレと
駐車場(5台可)があります。



10:35
奇勝 屯鶴峰(ど
んづるぼう)到着



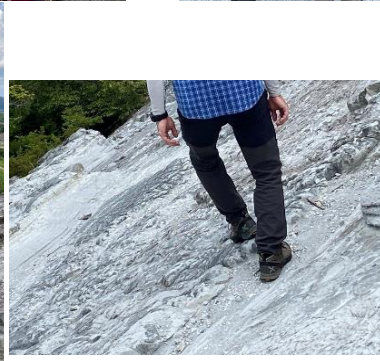
階段を上がってしばらくすると、
目の前に広がる白い岩峰。
別世界のような！



さあ、今から歩行訓練
の始まりです。



下りの基本はフラットフットイング足裏全体をつけながら歩きます。



山を横切るときは、進行方向に向かって山側の足をまっすぐ/谷側の足を少し谷側に向けて歩きます。



下りをまっすぐに下りる時は、膝を曲げて、重心を前に。(膝はつま先より前にでません)



少し雨がぱらついてきました。東屋で小休憩。雨雲レーダーで雨の様子を確認しますが、、難しい



この時間を使ってツエルトの使い方を教えてもらいました。



まずは、東屋の柱と机を使って簡易テント。寒さもしのげます。



全て広げると、全員が余裕で雨宿りできる大きさ。(2人用のツエルトです)



雨が止んだので、実践です。2本の木を利用してツエルトを張ってみました。



◆虫対策
顔をまもる虫よけネット



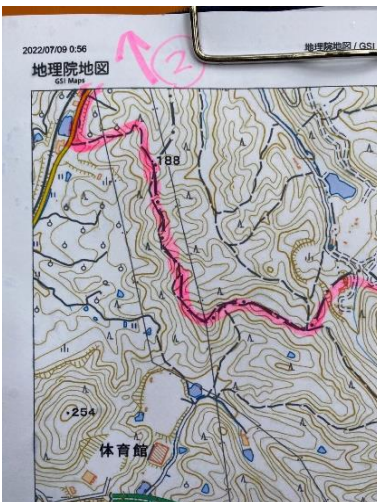
◆虫対策
オニヤンマ君(手作り!)



天気が回復したので、二上山へ向かいます。



12:45 車に気を付けながら歩きます。しばらく行くと、ダイト北入口



ここで地図を確認
道路から山へ入っていきます。これからの道も想像します。尾根を上がって下りて、いくつかのピークを通りますよ～。



だんだんと空気が冷たくなってきました。ゴロゴロ・雷の音もしてきます。リーダーの判断で、レインウェアを着たり脱いだり。水分をとったりします。





雷が鳴る中、みんなで声を掛け合って二上山に着きました。2mくらい間隔をあけて、あまり木の近くへは行かず、広場にも出ないようにします。ちゃんとした知識があれば、雷も怖くありません。

14:40 二上山の東屋で休憩。雨や時間のことを考え、ルート変更。雌岳→当麻寺駅はやめて、雄岳→二上神社口駅へ。

高嶋さん考案の、凍らせたみかんが美味しかったです。



休憩が終わり、雄岳へ向かう前にトイレへ。すると、ものすごい雨が降ってきました！

15:10 まさにゲリラ豪雨。みんな急いで、レインウェアのズボンも履きました。そういえば、記念写真撮ってないことに気づいて、大雨の中パシャリ。

滝のようになった道の中、ひたすら雄岳を目指します。15:20 雄岳到着。はやっ！ここで、帰りのルートを確認。



分岐がきたら、大雨でも地図で道を確認しました。

雨が降ると、紫陽花が生き生きして、とても綺麗です。(田中講師撮影)

カエルだって、活発化！大きなカエルが2匹もいました。

濡れた葉っぱも木の階段も滑りやすいので、気を抜かずに下ります。



16:20 無事に下山しました。獣除けの柵を通ります

下山後は、村越さんのストレッチ

16:45 二上神社口駅で解散です

二上山 左が雌岳で、右が雄岳です