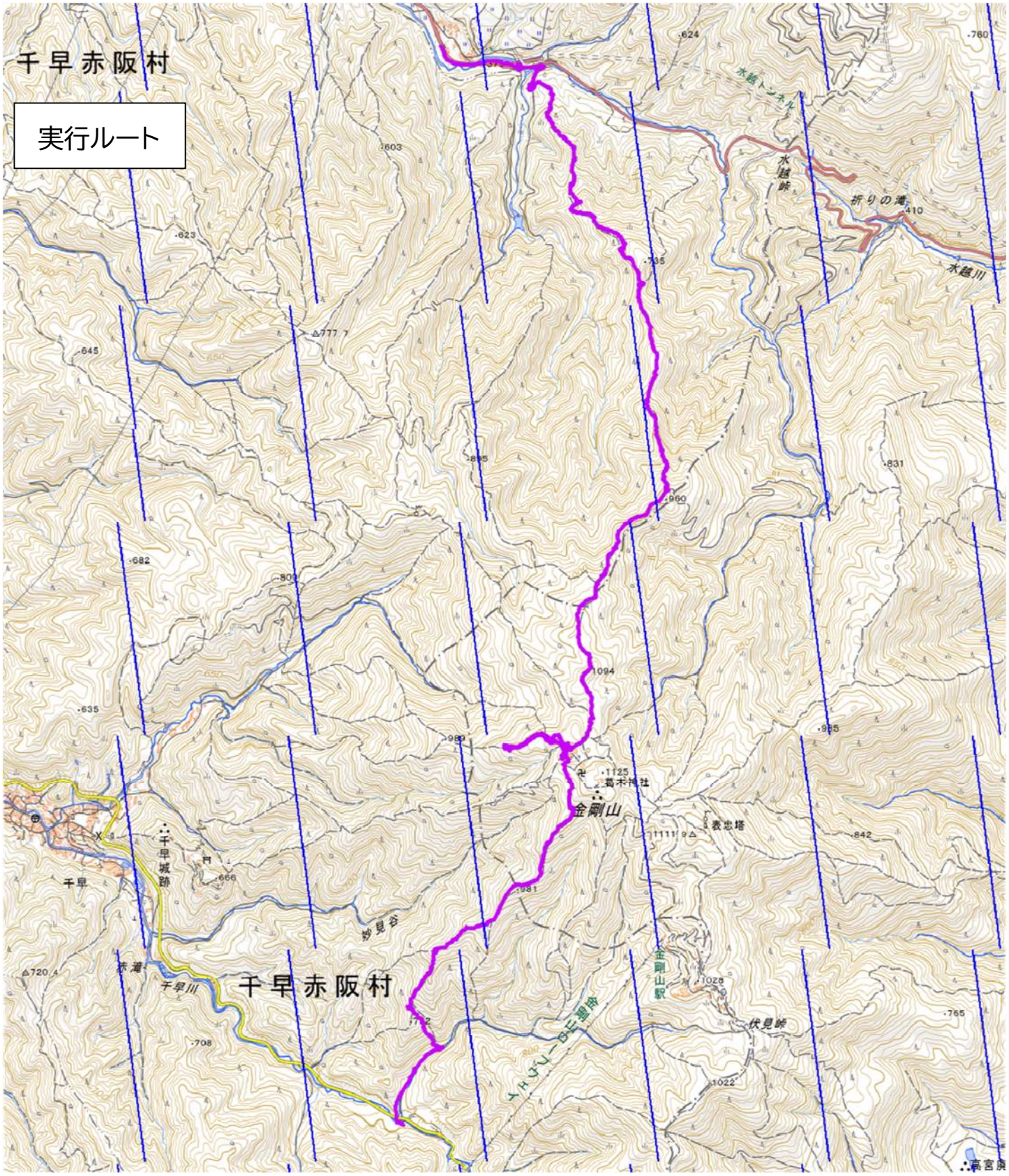
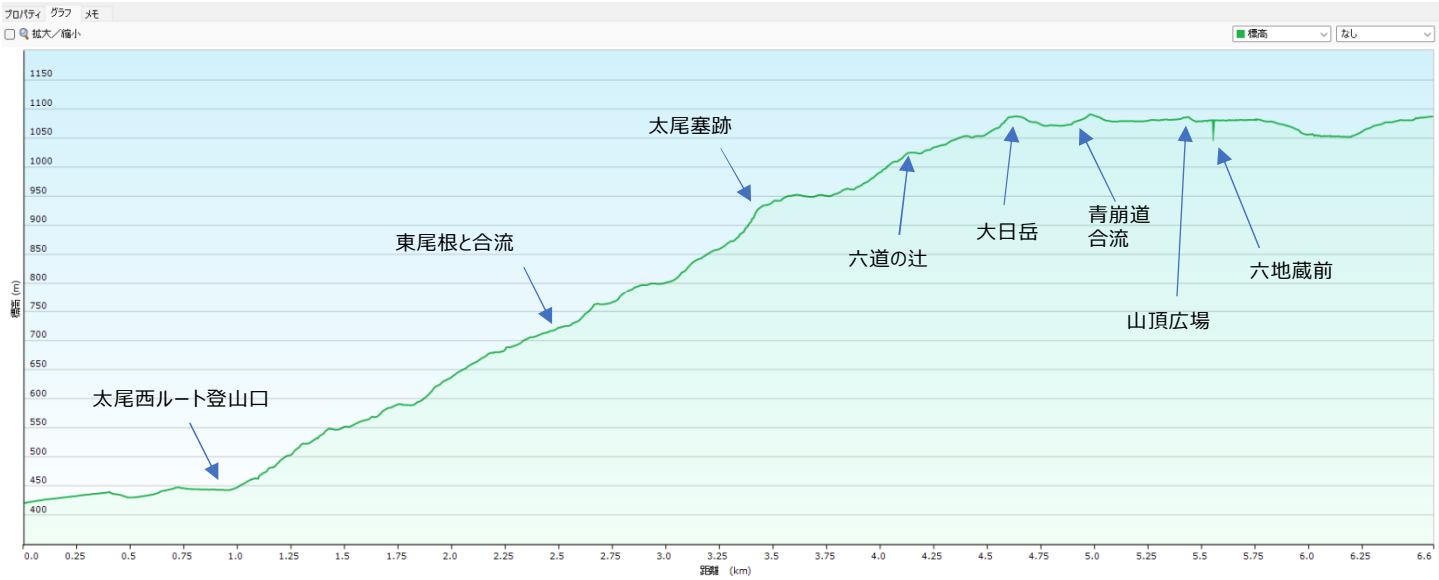
T1　第５回 実技記録（A 班）

山域、山名	金剛山（標高 1,125m）　　二百名山・関西百名山
登山ルート	登り；太尾（西尾根）ルート、下り；文殊尾ルート（松の木ルートから変更）
日程・天候	2023 年８月６日（日）　日帰り。 ・スタート起点の葛城登山口は快晴 ・尾根筋の涼風を受けて暑さにかかわらず比較的快適に歩行 ・山頂売店前気温；２５℃
行程	（往路）太尾（西尾根）ルート　※時刻・標高は GPS による。 08:50　金剛バス・葛城登山口（421m） 09:00　水越峠公衆トイレ前（ミーティング） 09:12　太尾（西尾根）ルート入口（447m、ストレッチ、装備確認、コンパス正置） 10:43　東尾根ルート合流（713m） 11:42　太尾塞跡（943m） 12:12　六道の辻（1,025m） 12:34　大日岳（1,094m） 12:38　青崩ルート合流（1,071m） 12:57　山頂広場（1,085m、昼食休憩、下山ルート打合せ） （復路）文殊尾根ルート（変更後） 14:32　山頂売店前より下山開始 15:46　百ケ辻（718m）
行動データ	GPS の歩行軌跡データに基づく数値は以下の通り。 〔西尾根ルート〕 ① ルート入口 447m→ 山頂広場 1,085m ② 歩行軌跡の距離；6.6 ㎞ ③ 歩行軌跡の経過時間；５時間４１分（移動時間；2 時間 40 分、休憩時間;3 時間 1 分） ④ 移動スピード；Max 14 ㎞/h、Min 0 ㎞/h、平均 1.16 ㎞/h 〔文殊尾ルート〕 ① 山頂広場 1,085m→百ヶ辻 718m ② 歩行軌跡の距離；2.4 ㎞ ③ 歩行軌跡の経過時間；1 時間 15 分（移動時間；54 分、休憩時間;21 分） ④ 移動スピード；Max 10 ㎞/h、Min 0 ㎞/h、平均 1.94 ㎞/h
技術の学び	**〔熱中症対策〕** 水分補給や塩分補給など、こまめな補給を心がけた（尾根の涼しい風にも救われた。）。

	〔歩行技術〕 尾根筋の編み目のような木の根っこ道を下山する時は、重力の係る方向と体の向き、膝関節の曲がる方向の３点を一致させることが難しく、木の根っこですべったり、引っかけたりしがちで、リスキーであった。通常より注意してゆっくり、着実にしっかりと着地して歩くことが必要と**強く**感じた。 **〔地形図〕** ・地形図を見やすくするために、尾根と谷を強調するようにしていたが、かえって見にくくなった。 ある講師は５０メートル毎の等高線と山頂の閉じた円の部分を色塗りされており、全体の地形の把握やルートの高低差がとてもわかりやすかった。今後試してみたい。 ・「登りよりも下りの方が道迷いしやすい」のが一般的であるが、幅広い尾根に遭遇した場合、どちらの方向に登っていくのか判断しづらく、登りでも道迷いしやすい箇所であると感じた。
感想・反省	① 登りルートは、名前の通り尾根筋やその斜面を横切っていくルートで、尾根筋に出ると風が吹いていて、暑さの割に体温管理が楽で、疲れもためすぎずに歩行できた。 ② 水分は、自前用３L、共用１Ｌを持参し、前者は下山時にはほぼ使い切った。 ③ 登りと下り（文殊尾根ルート）の両方とも木の根っこが張り巡らされた道なので、歩き方に注意しなければいけないと強く感じた。 ・**「小さい階段を造って小幅で登る」**→登りは体の向きと膝の向きを揃えるのは容易、下りは体の方向と膝の方向を一致させるのが難しく（重力方向に体が引っ張られやすく、膝だけで方向をコントロールしがち）、段差のある丸太階段より膝にかかる負担が大きいと感じた。 ・**「木の根を不用意に踏まない」**→今回のコースは根っこだらけであったため、根っこを踏んで歩かざるを得ない箇所が多く、踏込足を伸ばすときにバランスを崩しがちで、**目線が低くなり→背筋が伸びず前屈み→肺に空気が取り込みにくい**悪循環となった。特に雨の下山は、最大限の注意が必要と感じた。 ④ 地形図に基づき、現在地を確認しながら、分岐が判断できないときはコンパスと地図及び周囲の景色を見て現在地を判断する練習をしたが、地形図上の道が実際にあったり無かったりし、分岐で「どっちも行けそう」な場合のどっちを選択するか、難しいと感じた（赤テープなどの目印）。 ※六道の辻では左に曲がりながら登っていく印象が強かったが、資料の地形図を見ても GPS の軌跡を見てもほぼまっすぐで、体感とデータの乖離が大きく、違和感があった。 ⑤ 地図を見ながら、現在地を把握して歩いているつもりであったが、体感距離や現在地感覚と、実際の地図上の位置に解離が大きく、「まだここ？」状態が続き、スキル不足を感じた。 ⑥ 今回は下りの「松の木ルート」の予定が、不幸にも足を痛めたメンバーがあり、急遽ルートを「文殊尾ルート」に変更した。③の理由で根っこで滑ったり、浮き石でバランスを崩しそうになり、ちょっとした不注意や油断でメンバーの誰もが歩けなくなっていてもおかしくはなく、一人登山だったら、エスケープルートがなかったら、交通機関に間に合わなかったら……、低山といえど危険と隣り合わせであることを改めて感じた。講師の機転により最小限のダメージに収めることが出来たこと、万一の場合のメンバーの小さい協力の集合が大きいものになると感じた。 徒然草第 109 段 高名の木登りといひし男、人を掟て（命令、指図する）て、高き木に登せて、梢を切らせしに、いと危く見えしほどは言ふ事もなくて、降るゝ時に、軒長ばかりに成りて、「あやまちすな。心して降りよ」と言葉をかけ侍りしを、「かばかりになりては、飛び降るとも降りなん。如何にかく言ふぞ」と申し侍りしかば、「その事に候ふ。目くるめき、**枝危きほどは、己れが恐れ侍れば、申さず。あやまちは、安き所に成りて、必ず仕る事に候ふ**」と言ふ。あやしき下臈なれども、聖人の戒めにかなへり。鞠も、難き所を蹴出して後、安く思へば必ず落つと侍るやらん。 ※下山時などで、気が緩んだ時が一番危ないのたとえです。 もう一度第４回実技の講師の事例紹介を思い出そう！　合い言葉は「高名の木登り！」 （疲れてくると思考能力が低下してわすれてしまうんですよね～）

葛城登山口バス停
375
太尾西ルート入口
603
直進
迷った箇所①
長い上り坂
東ルート
迷った箇所②
少し登ると右に道があった！
735
太尾東ルート合流
コル。東風が涼しい。
西尾根　東尾根
次第に嫌な予感が…

地図の等高線以上の結構な急登！
急登を登り切り、砦は目前
ガンドコバルートから合流
塞跡裏側に下山ルートらしき道あり
太尾塞跡
ふとおとりであと
太尾塞跡
六道の辻
石ブテ、中尾の背、丸滝ルートから合流
※両側が笹の細い道
なだらかで広い尾根。方向が定まらず漫然と歩くと迷いやすい。
左に大きく曲がったはずだけど…道はまっすぐ…??
六道の辻
青崩道
大日岳
※標高の看板左右２カ所
山頂広場の地割れ
細い道あり
六地蔵前
オニユリ
895
960
1000
1094
1125


千早赤阪村
実行ルート
水越トンネル
水越峠
祈りの滝
水越川
葛木神社
金剛山
表忠塔
千早城跡
千早
妙見谷
千早川
千早赤阪村
金剛山駅
伏見峠
高宮廃

金剛バス停～山頂広場まで