# 第 8 回　実技記録（アイゼン歩行の基本訓練）

（研修場所）　箕面・妙見山　初谷渓谷コース

（日程・天候）　2023 年 11 月 12 日（日）　晴れ

（参加者）　10 名（講師2名　生徒8名）

（集合解散）　能勢電鉄「妙見口駅」 9時 30 分集合　16時ごろ解散

（研修内容）

◆ 駅から目的地への与えられたヒントでたどり着く
　○ ヒント（コンパス角度と複歩数）を手掛かりにして目的地に向かう

◆ 山林の傾斜地、河川敷を利用したアイゼン歩行訓練
　○ アイゼンに関する説明と実際の装着
　○ 冬山を想定して、手袋、スパッツ、アイゼンを装着して山斜面での歩行訓練。

◆ 冬山装備に対する知識と心がけ
　○ ウエアとレイヤリングについての説明（防寒、防水、保温等）
　○ ピッケル、ストックの基本的な使用方法

◆その他
　○ 1月実施予定の研修登山のアドバイス

（技術と学び）

◆ 複歩
　○ 複歩とは、右 1 歩、左 1 歩を 1 歩と数える
　○ 自分の 100mが複歩で何歩かを覚える

◆アイゼンの種類と機能（下図参照）

◆アイゼン装着時の歩行のコツ
　○ 足裏の「ウマ」「ウナ」を意識することでバランスの良い歩行が可能となる
　○「ウナ」とはくるぶしの横、人差し指の下にあり、骨格を支えている部分。ウナを意識する

◆アイゼン装着時の歩行の種類と使い分け
　・フラットフィッティング　・スリーオクロック　ナインオクロック　・ダイアゴナルなど

（感想と反省）

◆　コンパスの角度をみながら複歩を試みたが、なんとなく100mの距離感が把握できるようになった。複歩による距離の把握技術がたいへん便利な方法だとわかったので、実際に使えるように精度をあげていきたい。

◆　アイゼン歩行訓練では、山斜面を使用して歩行の種類も使い分けながら何度も上り下りができました。安全な山斜面での講習でしたので安心して訓練することができました。このような事前訓練はアイゼン初心者にとって有意義であると思いました。

◆　冬山装備のウエアとレイアリングは、いろんなやり方や工夫があることを知りました。様々なことを試しながら自身に合った装備を揃えていくことが大切と知りました。

◆　ピッケルの使用方法は、現場の状況や自身の身体的な特徴によって工夫する必要があると学びました。