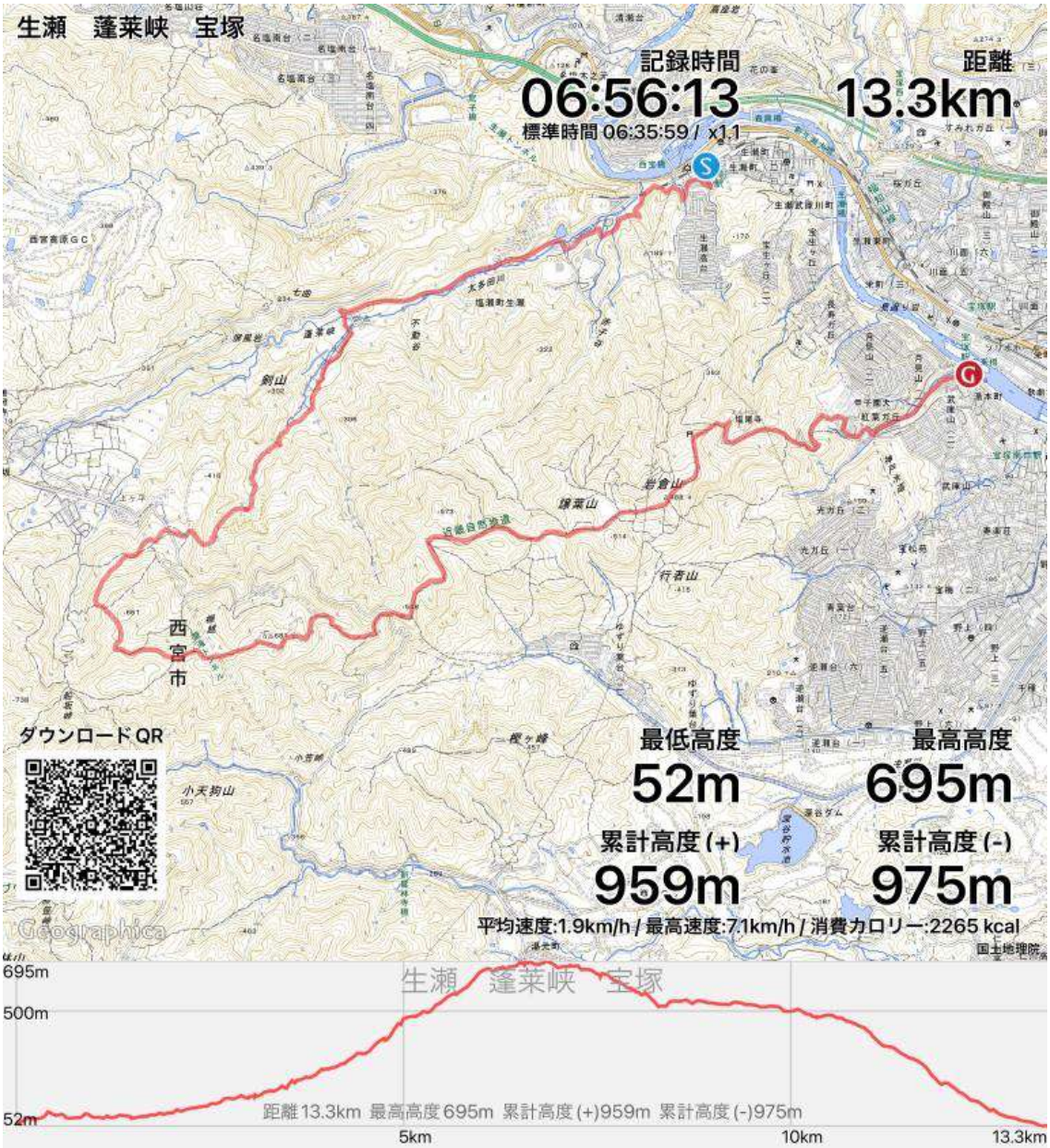
第９回　実技記録（アイゼン強歩トレーニング）

（日程・天候）2023 年 12 月 10 日（日）　晴れ

（研修場所）六甲山系　知るべ岩バス停～蓬莱峡～近畿自然歩道～宝塚

（集合）JR 生瀬駅　8 時 30 分

（解散）阪急宝塚駅　16 時 00 分



（参加者）１２名（講師３名　生徒９名）

（研修内容）

１．　アイゼン歩行

約１時間 20 分のアイゼン歩行訓練を行う。

手袋装着のままスパッツ・アイゼンを装着しスタート。少々の岩場や２度の渡河を含め、前回のアイゼン歩行訓練より現実的な訓練であった。

1．　緩急をつけた歩行訓練

約２時間 10 分、下り基調のルートをスピードを上げて歩行する。

近畿自然歩道（六甲縦走路）であったため、トレイルランナーや歩行者多く、

自グループのペースと安全をキープする難しさを経験した。

1．　地図読み実習

太平山を越えた展望ポイントから遠方の山名を特定する地図読み実習を行った。

答えは甲山であった。

1．2024 年 1 月開催の研修登山につき、コーチのアドバイスのもと予定確認と打合せ

1．　忘年会

（学びと反省）

1．　ストレッチスキル

今回も高良様にリードいただき、「スタート時」・「緩急歩行スタート時」・「ゴール時」にストレッチを行った。結果としてこの歩行距離に対しての筋疲労が軽く、時々経験する下山後の軽度脚つりもなかった。

効果的ストレッチを自スキルとする必要を感じた。

1．　プランニングとペース配分

下山解散を 16 時の計画に対して、後半コースのペースアップを行ったが、メンバー全員のペーススキルを把握できず、無理を強いた感があった。

累積標高はさておき、約 7 時間で 13km の山行は少々距離過多の気がした。

1．　栄養補給

大休憩を設定せず、数分の休憩もしくは歩行しながらの栄養補給を行った。

この情況での補給メニューとして、エネルギージェルや小型携帯食を研究する必要を感じた。

トレイルランではジェルや柿の種、ナッツ類とするが、今回のように計 7 時間となると栄養に加え腹持ち感も必要であり、情報収集に努める。