2023．1.28 山スクールレポート A 班

参加者：生徒 9 名（2 班に分かれて）講師 2 名　　天気　曇り

行程

８：00 近鉄榛原駅集合

8：15 が 4 便目になり 8：30 すぎに奈良交通バス　榛原駅-みつえ青少年旅行村（70 分）

準備、ストレッチ（気温 3 度）

10：32 登山開始（アイゼン無しで）10：52 登り尾コース入口　　11：38 三畝山林展望台

12：18 見晴らし広場でアイゼン装着　　12：52 五本松避難小屋

13：10 三峰山山頂到着、立ちながら昼食（気温マイナス 5 度）　　13：37 山頂出発

13：56 五本松避難小屋　　14：34 三畝山林展望台

15：28 みつえ青少年旅行村下山（アイゼン取り外し）

16：00 奈良交通バス　みつえ青少年旅行村-榛原駅

前日の寒波で榛原駅にも積雪あり

屋根の上の雪が２段に

ルート確認

アイゼン無しでスタート

ルートの邪魔にならない広い場所で

アイゼン装着

講師Ｔ氏による人拓　　起きるときに手をつく場所を工夫、顔までくっきり

ルートを外れ、安全を確認
ふかふかの雪の中で
ヒールステップの練習
（かかとで踏み込む）

ツエルトを広げ寒さをしのぐ体験

かっぱ（ポンチョ）でも寒さしのぎ

冬でなくても
この中で着替えやトイレにも使え
持っていると便利

下山後、樹氷まつりで一服

学習したこと

・初めての雪山、雪山装備や服装の準備

・どの程度の雪の状態ならアイゼン無しでも歩行できるか体験

・アイゼンを装着する場合は他の登山者の邪魔にならない広い場所で行う事

・新雪の場合、ヒールステップやキックステップを利用して歩行

・山頂はマイナス５度と極寒。外ポケットに入れたペットボトルの水も氷る、アイゼン装着や昼食、スマホの操作も手袋をしたままでないと手が凍傷になってしまう可能性あり

・緊急時のツエルトやカッパの使用方法と実際に体験

・アイゼン装着していれば下りも安心して歩行できた

・寒さでスマホの電源が早々に切れてしまった。外ポケットはダメだと体験できた

・昼食は寒いと立ったまま短時間で食べれるものを用意すること。メンバーに食べれてない人が居ないか確認する事（疲れ果てると食べれなくなってしまい、歩けなくなってしまう）

・登山開始までに時間がかかってしまい、帰りのバスの時間を考え八丁平は行かなかった