

## 2021年度 山スクール実技① 金剛山

2021.07.10 Saturday

講師 田中・引網

ルート 百ヶ辻～念仏坂～文殊尾～岩屋文殊～山頂広場～山頂（1125M）～往路を戻る

靴の履き方、歩行方法、ルートの見間違えなどを交えながら、金剛山山頂を目指した。  
序盤の暑さが体に応えたが、中盤以降は風もあり持ちこたえた。  
雷雨に備えて早めの下山とした。



コロナ禍で延期していた山スクールの実技、昨年度の延期も含めると実に1年3ヶ月遅れの開始です。  
今日は金剛山、念仏坂から文殊尾を登ります。



靴の履き方、足運びなどを要所要所で学んでもらいます。



例年、山スクールスタートの花はカタクリでしたが・・・





雨予報が外れました！



とても暑いスタートでしたが、尾根に入ると涼しい風で助かりました。



標識が乏しいルート、道迷いに要注意です！



岩屋文殊に立ち寄りました。



山頂遊歩道



広場で昼食タイム。



最高地点の葛木神社、金剛山がお初の方も居ました。



雨に降られず、幸先の良いスタートでした。  
3月末まで頑張りましょう！！！！

一般登山は「歩く」スポーツ、一見単純な行動と思えますがそこにはたくさんの技術が潜んでいます。その「歩く」に必要な知識を習得し、快適に、安全な登山を実践しましょう。

#### ● 基本的な歩き方

登山道は様々な地形を通過してゆきますので、その場に応じた体重移動や足の置き方が必要となります。歩き方は街中の歩き方とは違い「膝あげ」となります。石や木の根などの中を歩きますので、それらにつまずかないように膝を上げての歩行となります。接地は靴底全体でフラットフットイング（太ももの筋肉への負荷を軽減）します。転んでしまうとケガや滑転落により重大な危険に直面しますので膝

あげを習慣づけましょう。スピードは街歩きの半分程度で、軽い荷物を背負っている場合は「息をあげない」「汗をかかない」を目安としてください。

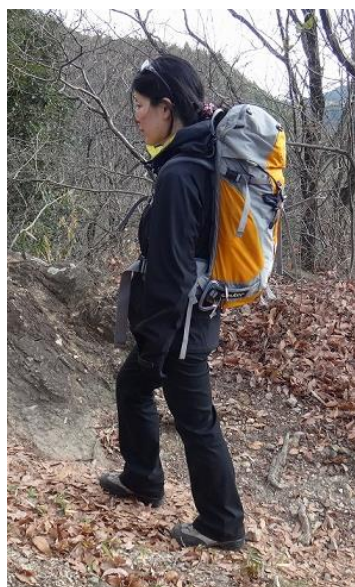
歩き始めると体温が上昇しますので、薄着でスタートします。歩行スピードは街歩きの半分程度で「息をあげない」「汗をかかない」を目安としてください。初心者であれば30分歩いて5分程度の休憩を繰り返します。回を重ねるごとに歩行時間を伸ばしてゆき、最終段階では歩行50分休憩10分のペースを目標としましょう。休憩時には手早く水分と栄養補給をしましょう。寒いときは体を冷やす前に上着を羽織ってください。

## 登り

「登る」「山」で登山、まさしく登りがあって山の頂に立てるのです。ゆっくりとしたペースで負担のない登り方を習得しましょう。

### 一般的な登りの歩き方

- 上体は真っ直ぐな姿勢をとる（体幹を鉛直方向に安定させる）
- 歩幅は小さくペースはゆっくりと
- 足を蹴り上げずに「膝あげ」で引き上げる
- 接地は靴底全体でフラットフットイング
- 踵に体重が乗るように、後ろ側の足から前側の足へゆっくりと
- 頭の方法は一定にし、視線を上下左右に動かす



体重移動す

### 段差の登り方

- 小さな段差の場所を選ぶ
- 段差直下まで進んで上側に接地した足の膝を伸ばして引き上げる
- 登山道を外さない範囲で迂回路を探す



OK!



NG!

## 下り

下りは楽に感じますが、体のバランスが不安定となり転倒や滑落が多く発生します。正しい足運びを習得して、下山時の疲れが伴う難しい下り坂を克服しましょう。

### 一般的な下りの歩き方

- 上体は真っ直ぐな姿勢をとる（体幹を鉛直方向に安定させる）
- 後ろ側の足に体重を残しつつ小さな歩幅で、静かに体重移動（地面を蹴らない）
- 視線は前方へ（視線が足先に行くと前傾姿勢となり転倒しやすい）
- 接地は靴底全体でフラットフィッティングし、ゆっくりと進む。



OK!



NG!



NG!

### 段差の下り方

- 小さな段差の場所を選ぶ
- 速度と歩幅を抑えて、ゆっくりと真下に降りるイメージで体重移動



- 登山道を外さない範囲で迂回路を探す



OK!



NG!

楽な足の置き場所を探そう！

坂道をスロープとして見ていませんか？フラットフィッティングが基本ですが、鉛直姿勢で傾斜地に置くと足首の関節に角度ができ、少なからず筋肉へ負担がかかります。

坂道を階段として捉えてみましょう。石や木の根を利用して登りはカカトに、下りは足先に高さをつけることで、楽な水平の着地ができます。

