山域、山名、 ルート名等	金剛山（文殊尾）
山行目的	日帰り登山（山スクール トレッキング1・実技 ※講師3名+生徒10名参加）
日程・天候	2023年4月22日（土）・晴天（山頂の気温10°）
行程	◎9:30　南海バス・金剛山ロープウエイ前、 金剛バス・千早ロープウエイバス停（トイレ付近）集合 ◎～10:15　トイレ横スペースにて、田中主任講師による講習。 ▶登山計画書の項目、内容の説明。登山計画書の提出先について、以前は登山口現地ポストも利用していたが、個人情報流出の危険があるので、現在は利用していない。インターネットで現地警察に提出できる「コンパス」は便利なので、積極的に活用してほしい。 ▶スクールの山行報告書を含め、各自のSNSなどで勝手に個人の写真をアップしたりしないよう、肖像権に配慮する。使用する場合は、必ず講師に連絡すること。本日の実技の中でも、写真を写してほしくない人はいませんか？と確認。（→撮影不可の方はおられず） ▶スクール実技の場合、荒天等で中止の際は事前にラインで田中講師（山行のチーフリーダー）が連絡するので、必ず返信すること。過去、返事がなかったので、現地に来ていないか集合場所まで確認しに行ったこともあったので。 ▶登山靴をはく際は、かかとであわせた後、しっかりと中間点まで締める。ストッパーがない場合は、一度結んで、上半分はほどよく締める。登りの際は、足首部分に少しゆとりを持たせて、足首を動かしやすくしておくこと。下りではできるだけきっちりと締める。締めるときに二重蝶結びをするなど、靴紐の解けにくい結び方があるので、自分なりの方法をマスターしておくと良い。 ▶装備について。雨具と靴だけは少しお金がかかっても、しっかりしたものを購入しておきたい。またウエアは、暑さ・寒さに合わせて脱ぎ着できるよう、ベース（アンダーウエア）、ミドル（中間着）、アウター（上着）と、季節にあわせたレイヤードを考えて準備する。 ▶荷物をパッキングする際は、ザックのサイドを開放してからつめていく。優先準備の低いものを下へ。水や行動食、雨具などは、すぐに取り出せるよう、上部に入れておく。雨具はさっと着られるよう、袋に入れない。なお、ザックのサイドポケットを使う場合は、落ちないように工夫すること。 ▶水分補給は非常に大切。今回は500mlのペットボトル２～3本でも十分だが、真夏になると5～6本は必要なくらい。これから暑くなったら、スポーツドリンクや経口補水液などで、必要な塩分やカリウムなどもしっかりとり、ペットボトルの飲み物を凍らせて持って行くなど、熱中症にならない工夫をしてほしい。なお、ウーロン茶や紅茶などの葉っぱものは、利尿作用があるので要注意。

行程

▶なお、ペットボトル用のカバーを用意しておくと、暑いときは凍らせたボトルでザックが濡れないし、寒いときは温かい飲み物が冷めにくいので便利。

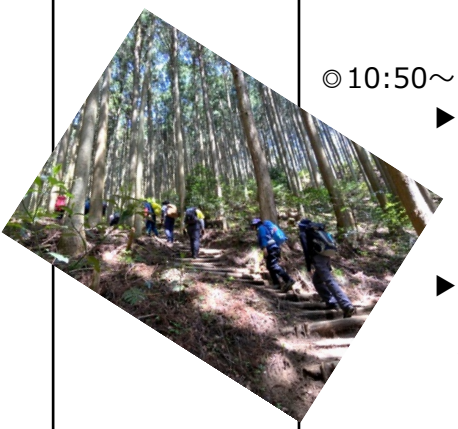
▶ザックのフィッティングも大切。ヒップベルトは腰の位置、ショルダーハーネスは背中に、チェストストラップは肩幅にフィットさせるが、これをきちんとやっておくと、背負うのがずいぶん楽になる。

◎10:15 ~谷池講師によるストレッチ

▶怪我を予防し、疲労を軽減するため、歩きはじめる前や後には、必ずストレッチをする。今回は講師から、のばす箇所の説明を受けながら、実施。

◎10:35～ トイレ休憩後、山行開始。

▶登山口の百ヶ辻（伏見峠入口633m）で今日の行程を概略確認。その後、疲れない歩き方として、歩幅を小さくすること。背筋を伸ばし、軸足に体重をのせて、一歩一歩上から下に踏む。息をあげない、汗をかかないスピードで歩く、などレクチャー。



◎10:50～ 文殊尾分岐(690m）～

▶階段ではとくに、片足ごと、軸足に重心移動をさせると楽に歩ける。接地面の真上に身体の重心がくるように歩く。 登りでも下りでも、片足で立つタイミングがあって、次の足を出す。

▶この歩き方は、ふだん駅の階段などではみんな自然にできている。しかし山では、荷物の重さや傾斜のせいか、軸足に乗れていない場合が多いので、しっかりのるよう意識して歩いてみよう。なお、大きな段差ではとくに、膝と足の方向にも注意。膝を痛めないよう、同じ方向に出すこと。

◎11:50～東尾根分岐（道迷い注意点）

▶山は、登りは尾根づたいに自然に山頂に到着できても、下りは様々な方向に道が分岐し、迷いやすい。

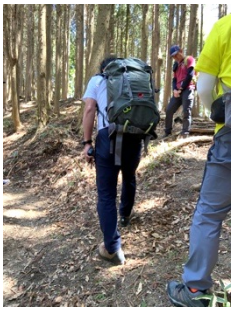
▶金剛山には、地権者の考えもあり、正式な道標が少ない。誤った方向に誘導する印があったりするので、分岐点ではとくに慎重に。地図を確認し、進行方向に注意する。

行程

◎12:00　文殊尾～

▶トラバースでは、足を地面にフラットに置き、谷側の足の爪先はやや斜め下に、山側の足は進行方向に向けて進む。

▶木の根っこは、ひっかけると危険。縦の根っこも滑りやすく要注意。



◎12:30　岩屋文殊

▶明るいブナ林と、植林（杉・檜）地帯の間を登り、岩屋文殊へ。近くには、カタクリの花も。

◎13:00　山頂広場～14:00葛木神社

▶昼食＆自己紹介後、出発。大阪府最高峰の大和葛城山を遠望し、金剛山の最高地点、葛木岳1125m（立入不可）を神域とする葛木神社へ。地図で、位置関係を再確認。

◎14:10　岩屋文殊～文殊尾下山

▶下りも、登り同様、軸足にしっかり乗りながら歩くこと。階段に生徒４～5人で並び、上から背中を押してもらい、押された時に踏ん張った足の指の形を体感。下山時には、その指の形を忘れずに活かすこと。

◎14:30　東尾根分岐～ 14:45中尾根分岐～

▶登りで「道迷いしやすい」と注意された分岐、2箇所を通過。登りでは明白だった進路が、下りではとてもわかりにくくなることを実感。

◎15:10　文殊尾分岐～15:20 百ヶ辻（登山口）到着～

◎15:30～谷池講師による、終了後のストレッチ。

◎16:00　下山報告・解散

所感

★田中講師の指示に従い、全員しっかりと、軸足にのる歩き方を実践。T1クラス初回とは思えない、スムーズな山行でした。メンバーには、とくにスポーツをしていない方から、マラソンランナー、山岳部出身者、トライアスロン経験者など、さまざまな方がおられますが、「登山を基本からしっかり学びたい」、という想いは共通。みなさん意欲的で、心身ともに頼もしいT1チームとなりそうです。
朝の集合時点では、どなたも少し緊張気味でしたが、自己紹介をするころには、しだいにリラックス。これからお互いどんどん学びあい、山の世界を広げていける雰囲気に。今後が楽しみな実技スタートとなりました。（記録担当：松本）