

報告書

2022 年 6 月 29 日

所属	山スクール トレッキング2	氏名	KH
----	---------------	----	----

(1) 概要

日時	2022/6/26~27	場所	六甲山
テーマ	ツェルトを利用したビバーク訓練		
講師	氷見 美子 古谷 赴夫 星島正子		
目的	道迷い等により、日が暮れても下山できなかつたことを想定してビバーク訓練を行う。		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p>携帯電話について。救助要請を行った携帯電話のみの電源をオンにして警察等からの連絡を行う。他の携帯電話の電源を切りバッテリーの消耗を抑える。</p> <p>ヘッドランプについて。夜道でも暗闇に眼が慣れれば、けっこう見ることができるのでヘッドランプを利用しなくても移動できる。ヘッドランプを利用するときは、全員のヘッドランは利用せず、1番目、3番目、5番目等、奇数番号の人のヘッドランプのみ利用し、電池の消耗をおさえる。</p> <p>ツェルトについて。荷物の重さを抑えるため、原則、ペグ等は利用しなし。ロープを木に結び付けて利用する。なかで折りたたみ傘をさして利用することもできる。非常用に、ツェルトの他、コンロ、シュラフカバーを持参したほうがよい。</p> <p>熱中症について。軽症か重症かの判断が必要。重症の場合は、すぐに救急要請が必要である。判断材料として、目の前に、水を入れた容器を置き、自分で水を飲むことができれば軽症、できなければ重症との判断の目安となる。木陰で休ませて、衣服をゆるめ、扇子等で風を送る。太い血管のとおり、首回り、脇の下、鼠径部を氷や水で冷やすなどの対応をとる。一人でも熱中症になれば、チーム全体が熱中症のリスクを抱えていることになるので、その時点で下山の判断をする。</p> <p>水について。途中、水場での給水が期待できない場合は、余裕をもって水を持参する必要がある。今回の場合は3リットルくらい必要。</p>
全体を振り返って
<p>ツェルトを使って眠ることは初めての経験でした。テントと違って、随分と寝心地が悪いものだと感じました。今回はペグを持参しましたが、ペグなしでツェルトをはる練習もしなければいけません。ビニールシートは薄手のものは、クチャクチャと縮れてしまって役に立たなかつたので、もう少し厚手のものを買っておこうと思いました。野宿することを考えたら、ツェルトがあるおかげで、保温とか雨風を防ぐといったことが全然違うので、今後は、必ず持参するようにします。</p>