

報告書

2022 年 11 月 20 日

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

(1) 概要

日時	2022年11月13日(日)9時～12時半ごろ	場所	東六甲、大岩岳
テーマ	読図、アイゼンワーク		
講師	氷見美子講師、古谷赴夫講師、阿麻橋講師		
目的	山スクールT座学実技⑧		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p><講義内容></p> <ul style="list-style-type: none">・アイゼンをつけての歩行練習・踏み出した足がもう片方の足にひっかかないように足の間を握りこぶし一つ分ぐらい開けて歩く。・フラットフィッティングで歩く。足を蹴り上げない・トラバースの際は谷側の足の足先を下に向け滑るのを防ぎ、山側の足の足先は進行方向へ向けて歩く。・地図を見ずに前回歩いたルートを逆周りで歩けるか検証。結果、ルートを外れ異なる道を歩いた。地図を見ることの大切さを学んだ <p><所感></p> <ul style="list-style-type: none">・アイゼンの歩き方は、昨年に軽アイゼンで学び、靴が冬靴になったので少し重くなったが、歩き方には大差がないように思えた。・アイゼンをつけたころより雨が降ってきた。激しい雨ではなかったが下山するまで降り続けた。雨の中の山行は初めてで、体が濡れなければ、雨の中もいいものだと思った。霧がかかって景色が幻想的で、いつも見ている木々や山の異なった姿が見れ美しいと思った。・歩いている時にストックの持つ手が上下したので、手首から雨が入り肘のあたりまで水が入ってきて不快になった。
全体を振り返って
<ul style="list-style-type: none">・雨の中を長時間歩くのは初めてで、いい経験になった。袖に雨が入って腕が濡れていたのは感じていたが、下山して服を脱いだら全身が濡れていたのが驚いた。雨の時は着替えがいろいろと勉強になった。・また座学やその後の反省会では、講師の方々、山の先輩のお話が聞けて冬山装備や山についてのいろいろな知識が増え興味深く、楽しかったです。