

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

(1) 概要

日時	2023/2/18-19	場所	御在所岳(裏道ルート~藤内小屋泊~国見尾根~国見峠~裏道ルート、雪上訓練:藤内沢)
テーマ	雪山宿泊研修		
講師	氷見講師、古谷講師、星島講師		
目的	小屋宿泊研修、雪上訓練、役割分担を決めてチーム行動		

(2) 報告事項

講習内容&所感

◇装備・道具について

- ・ハーネスの締め方は、ウェストベルト同士がつくくらいきつく締める。また、各ひもの末端はベルトなどに通して処理する
- ・ゲーターのベルトはあらかじめ靴に合わせてセットしておき、装着する時に、くつを通すだけにする
- ・ピッケルバンドはザックを背負う前に、右肩にたすきがけする(右利きの場合)。両手をあけたい時は一時的に、ピッケルバンドの隙間にひっかけてキープする。また、岩場の登りの際などは、木の枝などにピッケルをかけると両手をフリーにして登ることができる

・雨の日のテムレスは有効だと感じた

◇雪上訓練、雪山について

- ・特に下りの時に、アイゼンを装着するタイミングの難しさを感じた。アイスバーンが所々、だらだら続いたので、アイゼンなしでは歩きにくかったが、絶対必要という訳でもなく、判断が難しかった。また、石などからめて、足を置くときにくかった
- ・急な斜面を下る時は斜面に体を対峙させており、次の一步を踏み出す時は、斜面から上体をおこし(斜面にへばりつかない)、胸の間から、自分の目で、次の一步を確認しており

・斜面ののぼる時は斜面に対して、アイゼンの前爪が90度になるようにする。鋭角にしてしまうと接地面が少なくなりかかりが悪くなる

・前爪をつかいすぎると消耗するので、ある程度の斜面では足を八の字にしてのぼる

・ピッケルはピッケルを突き刺し、かかっているかを確認してから、のぼる。ピッケルだけではなく、シャフトも使って2点支持をとると更に安定する。また、シャフトの下の方をもつと、より小さい力で突き刺させるため、持ち手の位置も都度、調整する

・天候や雪の積もり方によって、歩きやすさやルートファインディングのしやすさが随分、左右されると感じた。先頭に立って歩いていた国見峠までの平坦な樹林帯は、歩きやすい反面、テープを見失わないようにしつつ、どこを歩けば歩きやすいか迷って、苦労した

◇集団行動について

・悪天での大人数での山行では、後からきた人の為にも、どう理由(衣服調整など)でとどまっているかや出発時間などの目安を伝えておくと、各自時間が有効に使えたと感じた

◇天候について

・長時間雨に降られ、低体温症の危険もあったので、なるべく止まらず歩き続けることも重要だと感じた。休憩時間を短くすることや、隊全体の停滞時間が短くなるよう行動する難しさも痛感した

・悪天の時は、すぐ食べられるような雨やお菓子を忍ばせておくことも必要だと感じた。また、天候を踏まえたパッキングやレイヤリングもしなければならぬと感じた

◇役割(食料担当)について

・今回は小屋までの距離も近く、調理器具などがそろっていたが、なるべく短時間調理・軽量な食材を選び、運ぶ分量をメンバーで均等になるように努めた。今後、テント泊など荷物が重くなる場合は、もっとシビアに食料計画をたてる必要があるのかなと感じた。ネットなどで調べたところ、野菜などは事前に干すことで軽量化も図れることを知り勉強になった

◇その他

・歩きやすい道を自分で選んで歩く

・スリングで安全確保して降りる時は、少し体重をかけて、きいているかどうか確認する

全体を振り返って

役割分担で食料担当になったものの、山で大人数の自炊の経験がなく、研修前から分量やメンバーへの食料分担など、頭を悩ませることが多かった。自分なりに軽量化の工夫を調べたり、スーパーに食材を探しに行ったり、周りを見聞きしたことで、少し成長ができ、担当できてよかったと思う。晚餐ではメンバーや講師の方々といろいろな話ができて、すごく楽しかった。朝はだしを間違え失敗してしまい、またとても辛いおだしとなり、申し訳ない気持ちで、ほろ苦い経験となった。今後は時短軽量な山ご飯についても知識を深めたいと思った。

食料計画に夢中になり、肝心な山行ルートの事前確認がおろそかになってしまい反省した。2日目の国見尾根の登りは予想以上の急登で、かつとても長く、いつになったら終わるのかと思った。事前の天気予報で、雨は覚悟はしていたが、いつまでたっても雨は止まず、体も冷えてきて最後の方は寒かった。低体温症の危険性を身近に感じた。長時間にわたる雨山行は、メンタル的につらかったが、自分にとっていい経験となり、自信にもなった。今後、もし不測の事態に陥った時は、この経験を思い出し、心を強くもちたいと思う。

藤内沢での雪上訓練は、ピッケルを使って、実際に斜面を登ったり下ったりの経験ができて勉強になったし、予想以上に楽しかった。

悪天でのチーム行動は、特に難しいと感じた。雨やフードで、声も聞こえづらくコミュニケーションもとりにくかった。隊も分裂する場面が多かった。メンバーの様子を感じとったり、細かくコミュニケーションをとっていく必要があると感じた。

今回の研修は、いつも以上に肌で感じて学ぶこともとても多く、すごくいい経験になったと思う。また、いつも以上に、T2メンバーや講師の方々に助けられたことも多く、感謝したい。

いろいろなエピソードや思い出に残るシーンがあり、しんどかったが、とても楽しく充実した研修になった。