

報告書

2021 年 7 月 31 日

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

(1) 概要

日時	2021年7月25日(日) 9:00～	場所	六甲 荒地山
テーマ	読図・岩場通過・熱中症対策		
講師	水見美子先生 河面信也先生		
目的	紙の地形図とGPSを使用し、読図をする／岩場を安全に通過する／熱中症対策について学ぶ		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p>コース: 芦屋川駅～城山～鷹尾山～岩梯子手前の岩場～標高410mより沢沿いへ～キャッスルウォール～高座の滝～大谷茶屋～芦屋川駅</p> <p>山スクールでは2回目の読図でした。前回の講習後、自主練で七兵衛山周辺を地図を見ながらゆっくり歩いたので、以前より地図が読めるようになったと感じました。地形図に記載されている送電線、岩、堰、沢等は読図する上でとても手掛かりになると改めて実感しました。GPSも併用し、時々照合しました。読図は苦手ですし、私は皆が驚くほどの方向音痴ですが、1年を通して克服したいと思います。</p> <p>荒地山の岩梯子手前とキャッスルウォールで岩場通過の練習をしました。岩登りは楽しくて大好きですが、装備を使用して登ったことはありませんでした。カラビナが上手に使えずもたもたしてしまったり、ブルージック結びがうまく出来なかったり、ロープを持ちながらスリングを体の前に進めながら登ることがなかなか出来ず、自分の体が先に進んでしまいました。全ての動作がかみ合っていないと感じましたし、まだまだ習得出来ていません。もっと早くスムーズに出来るようになりたいです。同時に、結び方ひとつ間違えば命を落とすことになるので恐怖を感じました。スリングを前に進めるとき摩擦で手が痛くなったので、次回から軍手をしたほうが良いと思いました。</p> <p>熱中症対策は大変勉強になりました。応急措置は山だけでなく日常の場面でも使えるので、周りの人が熱中症になった時慌てず冷静に対処できるようしっかり学び体得したいです。当日は厳しい暑さで風も無くきつい山行でしたが、沢沿いが予想以上に涼しく快適なことを実感しました。今回は頭を冷やす、濡らした手ぬぐいを首に巻く、水筒に氷を満タンにし、そこに水を入れて飲む、こまめに水分と塩分補給等試した結果、いつもよりは随分楽でした。</p>

全体を振り返って

<p>読図は引き続き練習が必要だと感じています。また、ロープワークをよく理解し、スムーズに出来るようになりたいです。なかなか思ったように出来ないことも多く、焦燥感や不安もありますが、1年間を通して焦らずじっくり学べたらいいなと思っています。熱中症に関しては山行中は大丈夫なのですが、帰宅後から2日間ほど具合が悪くなるため、対処方法を考えて、色々試しながら楽に登れるようになればいいと思います。</p>
