

トレッキング1 研修⑩A班報告書 三峰山 2026年1月24日 作成者 榊

| | |
|-------|--|
| 山目的 | 日帰り登山（山スクール トレッキング1研修⑩三峰山） スタッフ 3名 生徒 8名参加 |
| 山域・山名 | 三峰山 |
| 日程・天候 | 2026年1月24日（土） 日帰り 曇り時々雪、山頂 気温-4°C 風速12m |
| 行程 | <p>9:20 みつえ青少年旅行村 9:30 三峰山登山口 11:57 三畳峠 12:11 三峰山山頂 12:44 八丁平 12:55 三畳峠 14:20 三峰山登山口 14:30 みつえ青少年旅行村</p> <p>（行程概要）歩行距離：約8km 登山口 584m 山頂 1235m</p> |
| 学び | <ul style="list-style-type: none"> ・雪山では落下防止のためストックのゴムキャップは外しておく。また、ストックが雪に潜らないようスノーバスケットを付けると良い。 ・気温が低いと出発時は寒く感じるが、登り始めると体温が上昇してくるため、汗をかかない為にも出発時は寒く感じる程度の体感で衣服調整する。 ・気温が低い時は短い休憩時間でも体温が下がる為、行動食をタイミングよく取り体温を下げないようにする。また休憩は風を避けた場所で取る。登り時にあらかじめ風よけになる場所を把握しておくと良い。 ・アイゼンを装着しての歩行は前者のアイゼンが引っかかるないように前後の間隔を空ける。 ・ストックを使うことでバランスが取りやすくなり、下り時の着地の衝撃力の吸収があり、雪山では特に必需品である。 ・身体が冷えて寒い時は身体（筋肉）を大きく動かすようにする。 ・ビーコンは雪崩等により雪中に埋没した人の捜索救助のための装置。グループの一人一人が携帯し、就寝時も常に付けたままで常にスイッチONにしておく。本格的な雪山に行く時には必須アイテム。 |
| 感想 | 私は雪山登山が初経験で実際にアイゼンを付けての実践でしたが、雪で足元が見えない為、石や木の根を避けるのに苦戦したのと夏山と比べて足が重く、体力の消耗を感じました。山頂から800m程手前からは積雪量も多く、霧氷の世界が素晴らしい感動しました。今後更に経験を積み、景観を存分に楽しめる余裕を持ちたいです。 |