



実技報告書

作成日 2025/12/3

山行目的	日帰り登山（山スクール トレーキング 1 実技⑨） スタッフ 3 名、生徒 9 名（合計 12 名）
山域・山名	蓬萊峡
日程・天候	2025 年 11 月 29 日（土）晴れ 気温 12℃、風速 1m
行程	<div><div><p>9:00 しるべ岩バス停下車</p><p>9:10 蓬萊峡山荘出入口</p><p>9:30 蓬萊峡 ストレッチ、天候・装備を確認する。ザレ道斜面でアイゼンを着けて歩行練習。トイレ休憩と他団体のクライミング練習を見学する。</p><p>11:45 蓬萊峡山荘出入口に戻る。アイゼンを着けて登山（無雪）</p><p>13:50 ハニー農園 休憩と簡単な食事</p><p>14:20 661m 峰横（行程での最高点）</p><p>14:40 休憩時にアイゼンを外す。衣服調整</p><p>15:30 大谷乗越 日暮れに備えヘッドライトを準備する。足の痛みを訴えるメンバーが出たため、講師スタッフ 1 名が付き添う。</p><p>16:30 塩尾寺</p><p>17:05 宝塚駅 ストレッチをして解散</p></div><div><p>アイゼンを着けて登山</p></div></div>
学び	<div><div><p>○アイゼンを装着し、ザレ道斜面で上り、下り、トラバースの歩き方を練習する。歩幅は小さく、がに股、左右の足の間隔は 10cm 以上あける。通常の歩き方だとアイゼンの爪を自分の足にひっかけて転倒する。上から下に地面を踏むように歩く（フラットフットイング）。</p><p>○斜面をトラバースする際は、谷側の足のつま先は谷方向に向け、滑りを予防する。山側の足のつま先は進行方向に向ける。</p><p>○アイゼンは手袋をつけたまま装着できるように、事前に練習しておく。</p><p>○どん兵衛とカップヌードルの違いは？どん兵衛はスープの小袋を破る必要がある。一方、カップヌードルはお湯を注ぐだけなので、手袋をしたまま食べやすい。</p></div><div></div></div>

	<p>○厳冬期の山行で手袋を外したらポケットにしまう。地面に置くと風で飛ばされる。レインウェアとセットで使うことが多いので、荷造りの段階でレインウェアのポケットに手袋を入れておくと便利。手袋の予備も準備する方が望ましい。</p> <p>○ゲイター（スパッツ）のつけ方。雨天は、レインパンツの内側に。雪は、レインパンツの外側に。</p>
感想	<p>私はチェーンスパイクで参加したが、アイゼンを装着しているイメージで歩いた。普通の登山靴よりも足を高めに上げ、地面を踏むイメージで歩いた。慣れていないこともあり、通常より足の疲労を感じた。雪山の登山計画では、通常より疲労度が高くなることを念頭に置く必要がある。また、体調不良になるケースを想定して、計画段階で山選び（ロープウェイの有無など）、エスケープルートを考えておくことが大事だと感じた。</p> <p>砂防ダムに土砂が堆積し河原になった道を通ったが、道幅（というか川幅）が広く、踏み跡もないため、山に入る道がわかりにくかった。ピンクテープなどの目印がなくなったら、登山道から外れている可能性が高い。</p> <p>蓬萊峡のトイレをボランティアで管理されている方がいる。登山道の整備や草刈など、私が安全に登山を楽しめるのは、多くの方の手入れのお陰ということを改めて感じた。</p>



報告書作成：則竹