

2024 年度

T1 クラス 実技報告書

| | |
|--------|--|
| 山名、ルート | 金剛山 (文殊尾) |
| 山行目的 | 日帰り登山 (山スクール トレッキング1 実技①) |
| 参加者 | スタッフ4名、生徒14名 (計18名) |
| 日程・天気 | 2024年4月20日 (土)・曇り |
| 行程 | <p>○9:30 集合 南海バス・金剛山ロープウェイ前 (トイレ付近)</p> <p>○～10:05 講習・注意・気象確認・ストレッチ</p> <p>○10:05 登山開始</p> <p>○10:20 百ヶ辻登山口(718m)</p> <p>○10:40 文殊尾分岐 (688m)</p> <p>○11:15 東尾根分岐 (719m)</p> <p>○12:20 岩屋文殊</p> <ul style="list-style-type: none">・カタクリ <p>○12:45 葛木神社</p> <ul style="list-style-type: none">・金剛山の最高峰葛木岳 (1125m) が神域 <p>○13:15 山頂広場 (1085m)</p> <ul style="list-style-type: none">・お昼休憩・ニリンソウ <p>○14:35 金剛山頂</p> <ul style="list-style-type: none">・集合写真、ライブカメラも |



| | |
|----|---|
| | <p>○14:45 下山開始</p> <p>○15:30 中尾根分岐 (942m、下山時道迷い注意点)</p> <p>・ストレッチ</p> <p>○16:05 下山・解散</p> |
| 学び | <p>○マナー</p> <p>・SNS の投稿への配慮、顔写真は皆さん OK ですかの確認</p> <p>○靴の履き方</p> <p>・まずかかとを合わせ、足首角度 90 度で靴紐しめていく</p> <p>・靴紐は先端緩めに中ほどでしっかり、上から交差したほうが締まる。急な下り坂では締めなおすこともあり。</p> <p>○荷物</p> <p>・パッキング：いらぬものを下に、使うもの（雨具なども）は手前に。重いものを上に。後ろに引っ張られないように</p> <p>・フィッティング：ウエストベルト→ショルダーストラップ→肩ひも（ロードリフターストラップ）</p> <p>○役割</p> <p>・CL 先頭、SL 最後尾。メンバーの歩行速度を確認し、遅れているメンバーが出てきたら CL の後ろ（全体の 2 番目）に入るように、適宜歩行順の組み換えをする。常に全体をみながら</p> <p>・対向時は、グループの最後尾まで対向したら、SL が声をかけ歩行再開</p> |

○歩行

- ・基本歩行：登りも下りも歩幅は小さく、上からまっすぐ降ろす、後ろ足で蹴りあげない。ペースはゆっくりでよい
- ・段差歩行：小さい階段を作ってできるだけ小幅で登る。段差の大きいところは際まで足を運んで次の段へ。坂道を階段と考える。登山時は、かかとを木の根や石の上におき、下山時は、ドンという音がしないように静かに降りると足への負担が少ない。木の根は不用意に踏まない、特に縦にはのらない
- ・姿勢：状態はまっすぐ、前かがみにならない。胸をあけて呼吸を楽に
- ・対向：下り優先。対向時は山側に立ち、リュックも山側に向ける

○食事

- ・食べてエネルギーを蓄積。前日夜の食事が午前のエネルギー、朝食は午後のエネルギーになる
- ・水分補給もしっかり。前日から体に水をためておく



○地図

- ・国土地理院の地図と登山地図の使い分け。
地理院の地図は道が書いてない、登山地図は
台風などで変化するので常に最新のを
確認する必要。自分で描きこんでマイ地図を作るのもよし

| | |
|----|---|
| | <p>○道迷いを防ぐ</p> <ul style="list-style-type: none">・地図読みが出来る事が必須。進む先の道の状況を理解できるようにしておく・アプリを使うのも有効であるが、地図読みが出来ることが前提・解りにくい分岐では立ち止まって必ず自分の現在地を地図で確認し、進むべき道を正しく見極める・木の枝に結んであるピンクリボンや誰がどう言う意図で描いたか分からないマーキング（ペンキ等）を安易に信用して進まない。中には悪意であるものもあるので注意が必要。必ず地図で進むべき道を確認する・里山は意外と道迷いの危険性が高い。山林の所有者の許可を得にくく、道標を設置出来ないケースがある。その為道標が不十分で道迷いの危険性が増している |
| 雑感 | <p>当日は気温があがりすぎることもなく、尾根では涼風の気持ちよさも味わえる気候だったと思います。基本的な歩行方法や金剛山の間違えやすいルートを確認しながら、可愛いカタクリやニリンソウにも励まされ、怪我や事故もなく無事に終えることができました。個人的には、一定のペースで歩き続けることや、下りの足運びの難しさを痛感しました。前日から体に水やエネルギーを蓄えるお話などは勉強になり、今後に生かしたいと思います。自己紹介の時間がとれなかったのは残念ですが、お話から皆さん山の経験が豊富で意欲的な方ばかり。今日が登山靴を履いて初めての登山という素人は自分だけだったように思いますが、今後が楽しみな初回実技となりました。帰宅後、常は4時間睡眠の自分が12時間以上寝てしまったことも忘れられない思い出です</p> <p>(記録：朽原京子/ 杉野香代)</p> |

2024 年度

T1 クラス 実技報告書

| | |
|------|-------------------|
| 次回実技 | 5月12日（日）六甲山 ルート未定 |
|------|-------------------|