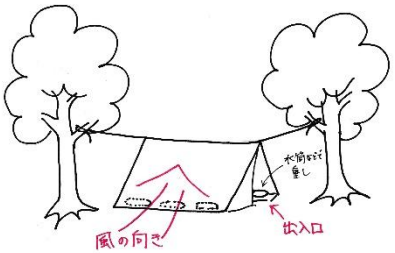


登山報告書

作成日 2025 年 5 月 16 日

山行目的	日帰り登山(山スクール トレッキング 1 実技②-1) スタッフ 2 名 生徒 8 名(合計 10 名)
山域・山名	金剛山(文殊尾)
月日、天候	2025 年 5 月 11 日(日) 晴天、18 時から小雨予報。雷なし。風は 2～3m/sの西風
行程	9:10 南海バス金剛山ロープウェイ前(トイレ付近)集合 2つの班に分かれ各役割、気象、装備を確認する。ストレッチをする。 9:40 班ごとに登山開始 百ヶ辻～念仏坂～文殊中尾根～文殊尾～山頂広場 登山道での上りの歩き方を練習する。3か所分岐があり、道を確認する。 11:20 山頂広場にて昼食とトイレ休憩 ツェルトの使い方を学ぶ 12:10 山頂広場～カトラ谷 急坂の歩き方を練習する。 13:40 山頂広場(トイレ休憩) 14:00 山頂広場～葛木神社(金剛山の最高点 1,125m) 14:35 岩屋文殊～文殊尾～文殊中尾根～念仏坂～百ヶ辻～登山口 登山道での下りの歩き方を練習する。分岐では、道迷いしない方法を学ぶ。 15:50 金剛山ロープウェイ前バス停(トイレ)にて解散
学び	前回の実技①で学んだ登山での歩き方を再確認しながら歩いた。 階段の上りは、段差が最小になる場所を選んで歩く。路肩は土が盛っているので、段差が小さくなる。段差を上るときは前後の足の歩幅は小さくし、上の段に前の足をかけ、膝を伸ばすときにずっと前の足に重心を移す。前に進める力より、上へあがる力を意識する。 階段の下りは、段差に対して正面を向き、腰が引けないようまっすぐに立つ。下の段に足を下すとき、正面を向いたまま、歩幅は小さく、ドスンとならないようにそっと下の段に足を置く。真下に力がかかるよう、重心を移動させる。力が真下に向くことで滑りにくくなる。靴底が平らになるように踏み場所を選ぶ。 下の段に石があるときも、真下に力が働くようにすると、石が転がりにくく、転倒しにくい。 木の根の輪っかに足を入れない。抜き足のときに根っこに足が引っかかると、捻挫、骨折の危険があるため。 カトラ谷では、急坂の歩き方とすれ違い方を学んだ。 急坂の下りは、正面を向き、重力の向きに対してまっすぐに立つ。腰が引けた姿勢にならないように。腰が引けると重心が体より後ろになり、足を滑らせたり、しりもちにつながる。歩幅は小さくする(前に出した足先より、次の足のかかとが前に出ないぐらい)。上げた足はひざ下をまっすぐ重力の向きに下し、靴底の全体を地面に着地する(フラットフットイング)。 急坂の上りも同様。上りは、左右の足の間隔を肩幅ぐらいにすると姿勢は安定する。 急坂での対向者とのすれ違いは、木の根本の上側(山側)は地面が平らになっているので、この場所で待機してすれ違う。一時的に休憩ができる場所でもある。

	道迷いしないための注意点を学んだ。 ピストン登山の下山時に道迷いしないために、上り時の分岐では後ろを振り返り、景色を確認する、特徴的な目印を覚える。 写真は、中尾根と東尾根の分岐。矢印左が東尾根、矢印右が中尾根。丸で囲ったものが目印。 また、登山道では自分の進んでいる方角を大まかにでも把握しながら進むことで道迷いリスクを低減する。  ツエルトの使い方を学んだ。 ツエルトの中は、風を体に受けることがなくなり、外気の冷たい空気から遮断され、保温効果が高い。 雨天時、チェルトの生地が体に触れていると、その部分は水が浸透し濡れてしまうので、チェルトの生地と体の間には空気の間隙を作ること。チェルトの中で傘をさすことで空間を作ることができる。 
感想	私は経験が一番浅いので、パーティの前から2～3番目を歩いた。会話できるぐらいのゆっくりペースだったが、私は足の運びに意識が向いていて、あまりしゃべる余裕はなかった。街中でも方向音痴で道迷いしやすいので、今後は大まかでも方角をつかみながら、コンパスや地図の読み方を身に付けて歩けるようになりたい。 実技では、先生からの指導や実演だけでなく、ほかのメンバーの方の行動や装備からも色々な気づきがあって学びは多い。 翌日、内もも、ふくらはぎに軽い筋肉痛があった。今回筋肉痛を感じた部位をこれから鍛えていこうと思う。膝に痛みを感じることはなかったのでよかった。自分の足で1,000mを超える山に登り、体に不調を感じることなく下山できたこと、全体を通して登山を楽しめたことは素直に嬉しく、自信になった。 登山中、スマホをザックに入れてしまったので、報告書作成にあたり同じ班の方に情報等協力いただいた。 最後にカトラ谷で観察できた植物たち。  緑色のニリンソウ  ヤマシャクヤク  ヤマブキの群生