

2024年度 T1クラス 実技報告書

箕面・妙見山 初谷溪谷にてアイゼン歩行 の基本訓練

2024年11月16日(土) 曇のち雨

講師 2名 生徒 12名

- 9:30 能勢電鉄 妙見口 集合 講師1名おられる
各自にて目的地まで地図、コンパスにて移動する
ヒントのコンパス角度と複歩数を手掛かりに⑤の場所まで移動する



- 10:10 ストレッチ、気象、健康チェック、装備チェック行う

いつもの登山時の歩行、アイゼン装着時の歩行の仕方と注意点の説明

- 靴底全体で接地させる
- 膝を少しずつ曲げ、足先を開く
- 重心を踝の下に持ってくる
- アイゼン装着時は、拳1つ分足の間を開けて歩く

- 10:20 平地での歩行訓練

- 10:30 アイゼンの説明と装着
- アイゼンの種類(10本、12本、軽アイゼン)
 - アイゼン装着時は、山側に身体を向けて行う
 - 他の人と間違えないように、印をつけると便利

- 11:10 平地にてアイゼン歩行

- 11:30 昼食(アイゼン装着のまま)



- 12:00 傾斜地でのアイゼン歩行、アイゼントラバース、アイゼン+ストック歩行

- アイゼン装着時は基本ヘルメット着用
- 靴底全体で接地させる
- 重心移動による股関節、膝、足首の柔軟性
- キックステップ、踵おとし、斜め登りなど
- 雪道は基本細い。足の向きは山側は真っ直ぐ、谷側は八の字に置く
- アイゼン装着、リュックを背負ったまま斜面を歩く



- 13:30 雨が強く振り出したため、講習修了となる

- 13:40 解散となる

駅から⑤までコンパスと歩数の確認しながら移動するのは、難しいかった。自分の100歩が何メートルか、100mは何歩かの距離感を把握しなければと感じました。

途中から雨が降り、ピッケル・ツェルトの講習が中止になりましたが、斜面でのアイゼン歩行を何度も種類を変えて上り下りして頂き、アイゼンに慣れる事ができました。これからの山行に活かしていきたいと思います。 講師の方、ありがとうございました。

和田日登美