

## 初級登山訓練 山行報告

(山城) 富士山 本栖湖 毛無山

(コース) 麓～金山沢沿い～地蔵峠下岩場往復＝本栖湖

(日時) 平成27年6月6日(土)～7日(日)

(天候) 雨のち曇り

(参加者) 田中孝平、広木国明、

①班 CL 斉藤一郎、川口優作、広木愛子、蛭田倫永、石崎健志、狩野順一  
荒井インストラクター(会員外、外部講師)

②班 SL 村尾憲治、岸野利彦、山内英晴、エデラロビンソン、宮城 奈々子、佐々木文、多胡香穂里

(山行タイム)

☆1日目(6日)

千葉付近[朝5時前後]各車ごとに発＝高速＝中央道＝河口湖IC＝139号線＝本栖湖毛無山麓登山口(8:30:準備を済ませて集合)

9:00 講習開始～金山沢沿い登山道(途中に講習を行いながら前進)～廃屋跡～地蔵峠下3m岩場(登りの終了点)～往路を講習を行いながら下山する。～麓登山口＝139号線＝本栖湖キャンプ場

☆2日目(7日)

バンガローにて8:00よりストレッチ講習～屋外にてロープ講習＝12:00終了＝往路を帰還する。

(山行報告)

☆1日目

駐車場にてストレッチののち、神社前広場にてロープ講習を行った。スリング簡易ハーネス(シートベント)・半マスト・エイトノットなど、さまざまな結び方を教わった。



神社傍の道から登山道に入り、最初の分岐にてコンパスを用いた読図を行った。

途中、何度か沢の渡渉があり、中には足を滑らせて水の中に落ちてしまう場面も見られた。前日に雨が降っており、川が増水していたため、渡りづらい箇所もあった。

固定ロープのある箇所では、簡易ハーネスにカラビナを取り付け、安全確保しながらトラバースを行った。足場が滑りやすく、無理に足を遠くまで出そうとするとバランスが崩れて滑ってしまい、なかなか苦戦した。ルート全体を通してだが、足場をよく見ること、ルートをよく読むこと（「どのルートにも弱点があって、そこを探しながら歩けば大丈夫！」とのこと）の大切さを知った。



コース最終地点では、ザックを置いた状態で三点支持クライム実習を行った。3 mほどの岩場で、上からビレイしてもらいつつ登った。足場がもろいところがあり、特に下りでは、岩場からなるべく体を離すことによって、足元が見やすい状態を保つことが重要であるとのことだった。

最終地点で折り返した直後、ザレタ急な坂でロープの実習を行った。固定ロープにマッシュャー結びで確保しながら登った。その後は来た道を引き返し、途中読図を一度行った。

下山後、神社前広場にてツェルトの設営と、怪我人の搬送方法について実習を行った。怪我人が出て動けない場合、ザックやテーピングを用いることによって運搬を容易にする方法を教わった。

駐車場にて集合後、キャンプ場へと向かい、この日は終了した。



☆2日目

8時より、荒井インストラクターによるストレッチ講習が行われた。下山後、疲れを残さないように足の甲～ひざ下をストレッチする方法や、バランスを取る方法など、さまざまなストレッチを教わった。その後、田中さんによる救急法の講習が行われた。二人一組になり、白色テーピングと三角巾を用いた固定方法を実施した。

休憩後、屋外にてビレイ講習を行った。木の幹に平ロープを取り付け、マスト結びで自己確保を取ったのち、半マスト結びで要救助者のビレイを行った。また、ロープを袋の中に入れて、確実に投げる練習も行った。

ビレイ講習終了後、解散となった。

