

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 鈴木正範

山名	北比良山 白坂		山行名	アイゼントレーニング		
ルート	近江高島～薬師神社～白坂 ピストン					
山行日	14年11月30日(日)		天候	晴		
参加者	リーダー： 鈴木 佐坂、秋山、大林、伊東、園上、 峰岡、大谷、広瀬、岡本、上田		サブリーダー： 染矢 計 12 名			
ルート概略図 (省略)	コースタイム					
	地名		時：分	地名		
	JR 近江高島駅	集	9:00		着	
		発	9:10		発	
	薬師神社	着	9:25		着	
		発	9:35		発	
	賽の河原	着	9:55		着	
		発			発	
	白坂	着	10:45		着	
		発	14:10		発	
JR 近江高島	着	15:00		着		
	発	解散		発		
山行報告						
<p>薬師神社でストレッチ体操。各自銘々が手首、足首、など柔軟体操を含め行い、白坂の砂山(真砂土というらしい)の手前でアイゼン装着。(砂山に入る所は付けていた方が安全)</p> <p>今日は天気も良く時期も適切であったのか顔見知りの山仲間が沢山トレーニングをしており、内心しめしめと少し安堵する。山仲間へ挨拶し、声をかけて、教えて下さいとお願いする。</p> <p>今回は鈴木、染矢、佐坂の3名を必要なラインがカバーできるようにして、何かあった時に対応できるようにし、トレ開始。</p> <p>まず、アイゼンを外しどれだけ、勾配にどれくらい対応ができるか。だからアイゼンを準備する必要があることを感じてもらう。</p> <p>その後アイゼンを付ける。アイゼンのベルトは緩まないように注意し、カッコよくが結果的に正しい方法となる。</p> <p>初めはぎこちなかった初心者も徐々に歩きなれてきて、歩行姿勢も様になってくる。</p> <p>6本爪は足のつま先にアイゼンの爪がないためある勾配になるとくるしくなる。やっぱり8本、いや8本より10本と思われたのではないかな?</p> <p>初心者の方に対してこの1回のトレだけで雪山にどうぞとはよう言わないが、けして今回のトレが無駄とならないように頑張ってもらいたい。</p> <p>教えて頂いた他労山の仲間の人達、ありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。</p>						
ヒヤリハット						
なし						

アイゼントレ感想文

以前何時アイゼントレに行ったのか忘れましたが、今回はずいぶん山の傾斜がきつく感じられました。年かな？鈴木さんが、他の人の歩き方をみたり、みみできいたりしてやってくださいとおっしゃった。他の山の会の方々の後をついて歩いてみた。ベテランの先生方は、かなりのことまで関係ない我が山友会の人にも親切に指導してくださりありがたかった。その後鈴木さんが一般的な歩き方を指導してくださった。見様見真似でよちよち歩きだった歩き方も時間の経過とともに上達したと思います。傾斜のきついところでも平気で登ったり、下ったり、トラバースしてみたり自由気ままに白坂を歩くことができました。しかし大雪の積もったところではアイゼンをはいてもあまり歩けないこともあります。そんな時の山歩きの方法もあつたら知りたいと思います。

大谷 典子

