

# 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	15年12月12日(土)		天候	曇りのち晴れ		
参加者	リーダー： 鈴木 佐坂、中島、藤村、徳田、上杉、伊東		サブリーダー： 染矢 計 8 名			
概略図 (省略)	コースタイム					
	地名		時：分	地名		
	JR 近江高島駅	集	8：30	薬師神社 解散	着	15:30
		発			発	解散
	薬師神社	着			着	
		発	9：00		発	
白坂	着	9：30		着		
	発	14:10		発		
<p>薬師神社でストレッチ体操。各自銘々が手首、足首、など柔軟体操を行い、白坂の砂山（真砂土というらしい）でアイゼン装着。白坂のトレーニング場分岐には、わざわざ案内ができていて、そこに至るルートも以前よりかは整備されていた。</p> <p>今日は雲が出ていたが快適な気温。トレ中は日がさすほどで前日の強風の影響もなくほどほどの汗をかく。今日は土曜とあってか、前日の寒さに怖気づいたか我々以外のトレ者は出現せず、貸し切りでトレ場を気兼ねせず使わせてもらった。</p> <p>今回は中島、染矢、佐坂の3名を中心に初心者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。傾斜地のトラバースの足の運びを知ってもらう。</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？でも6本でもトレは楽しめたのでは。</p> <p>午後からはロープを2本だし、簡易ハーネスの着け方をああだこうだと言いながら、プルーミックの安全確保をし、とりわけアイゼンだけでは無理なコースを作り、急なこう配の上り下りをトレする。歩き方会得できましたか？</p> <p>さて参加者の皆さん、いかがでしたでしょう。</p> <p>最後に琵琶湖が望める尾根でコーヒータイム。</p> <p>教育部としての進め方について意見をもらう。現教育部を“スキルアップをしたい”会員の部としてはだめかな？という私の意見いかがでしたでしょう。</p> <p>今年の雪山が楽しみです。参加、協力ありがとうございました。</p>						
ヒヤリハット	なし					