

～～第8842回～～

冬山講習会（双子山）

～R2. 2. 1-2～

御殿場駅前 9:00 集合。ワングルから参加の3名乗車の車に他の山岳部の2名を乗せて、ワンボックスの車内はいっぱい。（皆様大きなザック、それぞれの参加でテントも入っている為）双子山の下方広場、キャンプ地に着いてすぐ冬用テントを張る。荷物をテントの中に入れる。11:00開校式までに持ち物をチェックして登山の支度をしておく。開校式：県岳連会長挨拶、担当講師（指導員）等の紹介、12:00 初級B、中級、高体連に分かれ、持ち物、健康チェック、ストレッチをして出発。初級B7名、指導員2名、双子山付近にて1日目は雪山の登り方、下り方、アイゼンのつけ方（手袋をしたまま素早く）アイゼンをつけた時の歩き方（アイゼンがぶつからない様に）ピッケルの基本持ち方（ブレードを前に）滑落した時のピッケルを使った止め方（ピックを斜面に刺して脇をしめ、膝を曲げて足を素早く上げる）。ピッケルが無い時の止め方（足の先と肘を使って）。これらを何回も何回も繰り返し練習。16:00 キャンプ地に戻りストレッチ、テント内にて夕食。

2日目、朝食を済ませ6:00 集合、外はまだ薄暗く外気はマイナス7℃。持ち物、健康チェック（これは必ず）、ストレッチ。初級B7名、指導員1名。先頭を順次交代しながら双子山へ向かって。今日は輪かんの着け方、歩き方（足を上げて、ぶつからない様）昨日と同じアイゼンを素早くつける。歩き方、ピッケルを使つての訓練。双子山の登りで真っすぐの登り、蛇行した登り、突風が吹いた時の耐風訓練（ピッケルと足を使って3点確保）。今日も何回も繰り返し、腕も痛くなり疲れしました。閉校式 12:00 からなので 11:00 に戻ってテントをかたづけなければとの事で双子山の山頂までは行けませんでした。11:30 近くに帰ってストレッチ、反省点と得たものを話し合い、キャンプ地にて閉校式。山岳本部の方挨拶と担当講師の講評、その内容は雪山では転ばない事。転んだらすぐに止める。自宅でも出来る事は、体を柔らかくしておけば怪我が減る。という事等でした。

参加者：初級B7名（ワングル3名）、中級9名、顧問10名、高校生63名、本部役員26名、総勢115名

天気：①晴 ②快晴

地図：富士山

コースタイム：①御殿場駅前 900＝富士山御殿場口 1030…開講式 1100-30…雪上訓練 1200-1600（テント泊）②雪上訓練 600-1100…閉校式 1130＝御殿場温泉会館＝静岡

記録：静岡北支部 ハルちゃん 記



双子山中腹での耐風姿勢確保訓練(後方は富士山頂)