

場所奥武蔵日和田山・高指山往復（西武秩父線高麗駅9:00集合）

メンバー班長：川原富子、副班長：松井秀樹・遠藤美穂、記録：大塚政俊

担当運営委員 若林様、高橋様

#### 行程

09:05～09:15 ストレッチ

09:20～10:00 登山口へ

10:00～10:15 簡易ハーネス装着（シートベルト）

10:25～一の鳥居～男坂

10:40～11:10 男坂上部固定ロープをクレームハイストで登行

11:10～11:20 休憩（水分補給）

11:40～11:50 日和田山

11:50～12:15 ムンターヒッチで懸垂下降（頂上から北に伸びる尾根）

12:15～12:30 高指山～集落、トイレ・東屋、自動販売機、売店

12:35～13:00 昼食

13:00～13:15 手首骨折の応急処置（三角巾）

13:15～13:30 第2鳥居（金毘羅神社）

13:30～13:50 女坂～第一鳥居

13:50～14:20 鳥居付近で足首捻挫・骨折の応急手当（テーピング固定）

14:30～14:40 登山口広場、休憩

14:40～15:10 全体集会（装備の確認、ストレッチ、評価カード記入）

終了・解散

記録気温35℃の中、以上の訓練を行った。以下は簡単な感想です。

① 昨日机上で教わったロープスリングをクレームハイストで固定ロープに繋ぐ

のは、簡単そうに見えて難しい。（綺麗に巻くと高橋さんに教わる）

② 同じく固定ロープにムンターヒッチで“環付きカラビナ”を掛け懸垂下降する。

（右手を腰に据え、ゆっくり降りろと植村さんに注意を受ける）

③ 応急手当では三角巾とテーピングを使用した全員が体験できずまた実際に怪我をして自分でやらないと身につかない気もした。

④ この炎天下での山行では、水分・塩分をこまめにとる必要がある。

（テルモス水筒と氷は必携だと感じた。）以上です。