

第1回講座計画から下山まで 2025/6/7 6/8 参加者感想

机上講座

- ① たくさんのスライド資料を交えて説明を頂き分かりやすかったです。実技では苦手な下りの歩き方、重心の位置等教えて頂いたおかげでめずらしく転ばずに下山ができました。
- ② 本日は座学ありがとうございました！緊張していたのですが、皆さん同じ趣味を持った方々すぐに打ち解けることができました！ステップ5を分解して伝えてくださってのも、非常にわかりやすかったです！ありがとうございます！計画書を書くことは、頭の中でシュミレーションして、本番で登るの2回登山ができるに納得でした。準備のしすぎはないのだと実感しています！
- ③ 本日はありがとうございました。本日の机上講座では、登山に臨むうえでの準備や心構えについて多くの学びを得ることができました。これまで自己流で登山をしてきましたが、ザックの背負い方やパッキングの仕方など、基本をいかに軽視していたか痛感しました。今回の講座で学んだことを胸に刻み、今後の登山に活かしていきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。
- ④ ザックについて悩んでいたのも、実際のパッキング内容を見れたことがとても参考になりました。情報収集について、県警のサイトや山と溪谷のヤマタイム、コースタイムの記録から自分のペースの把握の仕方など参考になりました。明日はよろしくお願いいたします。
- ⑤ お疲れ様でした。丁寧なご講義ありがとうございました。重心のベクトルの話が一番興味深かったです。足の運びや荷物の背負い方等意識しないで疲労困憊になっておりましたので、大変有難く感じました。明日、宜しくお願い致します。
- ⑥ 今までにはきちんとした準備もせずに登っていたと反省しました。しっかりと準備することで、安心感が得られ、より一層楽しく山登りができると思いました。明日も楽しく元気に実技に取り組みたいです！
- ⑦ 机上講習ありがとうございました。計画の重要性を再認識することができました。コンパスは明日の実地で振り返りができるので、嬉しいです。パッキングを拝見できてとても参考になりました。明日もよろしくお願いいたします。
- ⑧ いろんな写真と実物を見てとてもわかりやすいです。いろんな山道にイメージをつきました。使ったことがないものに対して、不安はなくなりました。コンパスの使い方について親切に教えられて、すぐわかりました。ザックの背負う方、肩と腰両方ちゃんとつけると反省しました。山の歩き方について、普段の歩き方との比べでとてもわかりやすい理解しました。自分今まででは、よくない歩き方で登山したと気づき、なんで自分が登る時滑りそうと感じるのも原因がわかりました。実習で意識しながら登ります。本日お疲れさまでした。

- ⑨ 本日はありがとうございました。伝えたい事は、私に届いたと思っています。安全に山を楽しむために、すべき行動はなにか？という事を順を追って説明いただき、資料も熱意を感じました。特に、実物を手にして教えていただいた所は、とても分かりやすく、今後の参考になりました。一点だけ、プレートコンパスと地図を使って得られる情報は、たくさんあると思いますが、そのうち、今日はこのために使うというのを強調された方がもっと分かりやすかったと思いました。あらためて、本日はありがとうございました。明日もよろしくお願いします。
- ⑩ 登山の装備から説明していただきとても参考になりました。本にもそこまで細かい所まで説明がなかったので、勉強になりました。実際のリュックの中身を見られて、どのようにパッキングしているのかわかり興味深く拝見しました。資料もとても分かりやすかったです。装備について、開校時に詳細が分かっていたら、アドバイスを参考に購入することが出来たので、開校時に一緒にお話しがあると良かったと思いました。明日もどうぞ宜しくお願い致します
- ⑪ 講義ありがとうございました。特に、プレートコンパスは初めてだったので、とても勉強になりました。歩き方など、明日実践できるのが楽しみです。今後ともよろしくお願いします。

実技講座感想

- ① 実践を経験することによって、より座学の内容が深まりました。運営員の方々が一緒に登ってくださることの安心感ったら、すごかったです。そして、そして所々で教えてくださる登山ポイントがわかりやすかったです！10数年ぶりの登山だったのですが、学びがとっても多かったです。私生活とリンクすることがあって、登山中にも、あ～～だからこうなのか～とか独り言が多かったです笑、最初の30分が1日のペースを決めるとか！自分の日常にも置き換えられて、すごくよかったです。登山好きのみなさんと一緒にのぼれて楽しかったです。来月もよろしくお願いいたします！
- ② 草戸山は標高こそ高くありませんが、変化に富んだコースで登りごたえがあり、大変有意義な講座となりました。運営委員、講師の皆様の歩きたかを見るだけでも大変勉強になりました。自分自身、まだ歩き方に無駄が多いと感じていますので、今後も研鑽を重ねていきたいと思います。今後ともよろしくお願いします。
- ③ 昨日の座学と今日の実技でご指導いただきありがとうございます。実技では、事務局の方に先導いただき、良いペースで登ることができました。登りはゆっくり、下りは早く、早さに緩急をつけることで、疲れないう山を登ることができました。また、昨日の座学で最初の30分は止まらずにゆっくり登ると教わり、体力に不安がありましたが、登り始めてちょうど30分を過ぎたあたりから身体が慣れていき、安定したペースで登れたことに感激しております。コンパスの使い方にも慣れ、次回の講座では普段は危なく通れないバリエーションルートで地図とコンパスを使うといった貴重な体験ができるのがとても楽しみです。

- ④ 本日はありがとうございました。・歩き方について、足を細かく動かすこと、特に段差の手前での足の動かし方が参考になりました。時々膝が痛くなることがあるのですが、今日は大丈夫でした。・個人的にザックの選択の仕方を教えていただいたのがありがたかったです。自分の中でこれからの山行をどのようなことをメインにやってみたいか考えて、ザックを決めたいと思います。・受講者同士でも山や山道具の情報交換が出来てよかったです。用品店で見ても悩むばかりだったのでとても参考になりました。
- ⑤ お疲れ様です。本日は誠にありがとうございました。『草戸山』ヤママップでは364mと低山とありますが、登り下り繰り返し登り合計するとかなりの高さになるのではないかとと思われるほど、終えてみるとかなりハードな感じでした。運営費委員のTさんが優しくリード下さいましたが、その真後ろを歩かせ頂いたのですが、10分もしないうちに息が乱れ、鼻息の荒い音を聞かせてはならないと思い、口すぼめ呼吸や深呼吸をするうち、過換気のようになってしまい、息を整えているうちに距離が出来、ますます焦り、どうしようと思っていると『四辻』に到着して小休憩をとって下さったので、救われる思いでした。昼食前に両足ふくらはぎがつりそうになり、祈る思いで休憩に入りました。後半は浮腫んだ足の小趾が靴に当たり、やっとの思いで下山、大宮駅ではエスカレーターを使用してしまいました(ダメです)昨日、足の運びや、下山時の着地、リュックの背負い方まで細やかにご指導頂きましたのに、実地の難しさを感じました。同班のNさんより、「登山はウエイトコントロールが大事。」と助言頂き、全くだよなーと反省。他の皆さんより20kgオーバーの荷物を運搬しているようなものなので、真摯に受け止め、次回に生かしたいと思いました。無事帰宅出来、疲れた身体とは裏腹にとてもリフレッシュ出来幸福感に浸っております。7月も引き続き、宜しくお願い致します。本日は、誠にありがとうございました。
- ⑥ 本日の講習会お世話になりました。水2Lは想像以上に重かったですが昨日の500mlは予備で持ち帰るつもりで携帯するように、とのお話は納得しました。これからザックの軽量化にも工夫していきたいです。コンパスも実践を重ねて慣れてきました。昨日計画書を作成したことで、地名などを覚えていられて地図をより把握した状態で登山できたことは大変有益でした。今日は班の皆さんともいろいろお話できて楽しかったです。個々でも登山に行こうと、2班のLINEグループ登録しました。思ったより体力を消費したので体力づくりもしなくてはと思っています。来月もよろしくお願いいたします。
- ⑦ 歩き方を意識しながら歩きました。役に立ちました！
- ⑧ 本日はありがとうございました。 上り坂、下り坂、山の歩き方をご指導頂き、楽に歩けるようになったと思います。意識して実践し身につくようにしたいと思います。プレートコンパスの活用では、昨日教えて頂いたように使うことができました。分岐点等で、進む方向を間違えないようにする事を確認することができました。地図で現在地を確認するのは難しかったので、これから学んでいきたいと思います。
- ⑨ 本日の実技講座お疲れ様でした。梅雨の時期にもかかわらず、雨に降られることなく下山できて良かったです。登山のペースも最初の30分で掴めて、後は乱れることなく登頂できまし

た。地図読みも何度か繰り返すうちに、理解することができました。本当にお世話になりました。

第 29 期登山学校 計画から下山まで記録

「①計画から下山まで」 1 班記録係石川

【日程】2025/6/8 高尾山口駅 8 時 45 分集合

【コース・タイム】

高尾山口駅 9 : 10--四辻 9 : 26--紅葉台分岐 9 : 33--草戸峠 09:44/09 : 46--草戸山 10 : 50/10 : 59--東屋 11 : 16/11 : 21--三沢峠 11 : 27/11 : 30--泰光寺山 11 : 49/11 : 54--西山峠（昼食）11 : 57/12 : 45--梅の木平バス停 13 : 30--TAKAO 599 MUSEUM13 : 48

【山行記録】

当日の天気は曇り、降水確率は 20%、気温は 28 度、風はほぼありませんでした。梅雨入りが遅れ、雨の予報はなかったものの、遠くで雷鳴が轟いており、下山まで雨に降られまいかと心配になりながらの登山でした。

登山口が住宅街であったため、各自で簡単にストレッチを行った後、3 班に分かれて出発しました。前日の講習の「登山開始から最初の 30 分程度は、体を慣らすため意識してゆっくり歩くように」との指示に従い、先導者はゆっくりあゆみを進めました。湿度が高く、上り坂が続いたのでかなり暑くハードな出だしだったのですが、最初にペースを掴んだことにより、最後までバテることなく登頂することができました。

前日の机上で教えていただいたコンパスの使い方の実技も四か所のポイントで実施しました。ポイント毎に地図とコンパスを組み合わせ、現在地を知り、進行方向を定め、目的地への道程を確認しました。最初は慣れなかったコンパスも繰り返すうちに使い方を把握しました。方角を知ることしかできないと思っていたコンパスが地図と組み合わせることで、進むべき方向が分かるなんてすごいなと今更ながら感心してしまいました。また、地図には送電線の記号なども書かれていることも知り、新たな発見となりました。次月開催の「地図の読み方」で一から地図記号を学び直し、登山用地図アプリに頼らず現在地を知ったり、進行方向を確認したりすることができるようになりたいと思いました。

当初、お昼は最高地点である泰光寺山（475m）を通過したところで摂る予定でしたが、休憩地点を通過してしまったため、西山峠付近で頂きました。バーナー持参でひと手間加えたランチがおいしそうで羨ましかったです。

下山の前に、膝に優しい歩き方のコツを教えてくださいました。机上では、下山時にケガが集中すると聞いていたので、慎重にあゆみを進めました。梅の木橋を経過し、「高尾 599 ミュージアム」にて順番に声を出しながら全員でストレッチを行い、その後各班に分かれ、反省会を行い解散となりました。1 班で多くてた意見は「最初の 30 分で体を順応させることが大事」、「水分はまめに補給する」などでした。

第 29 期生の最初の登山でしたが、今回の山行で沢山の方々と顔見知りになり、これからの一年間楽しみにとなりました。

【計画から下山まで】 3班記録岡田

日程：2025/6/8 集合：高尾山口駅 8：45

高尾山口駅 9:10-0:04-9:14 登山口-0:18-9:32 四辻-1:17-10:49 草戸峠-0:11-11:00 草戸山-0:32-11:32 三沢峠-0:28-12:00 西山峠 12:40-0:50-13:30 梅の木橋-14:30 高尾森林ふれあいセンター 14:30（下山時間に自信がありません）

3班：人数6名 天気：曇り 下山頃は晴れ

登山届に提出した時間に近い形で分岐点をクリアすることが出来た。下山してほっとして時間を記録するのを忘れてしまいました。すみません。

3班は運営委員のスタッフを先頭に、班長、記録、女性メンバー、男性メンバー、運営委員のスタッフの順で進行した。スタッフの方はもちろん班長さんも後ろを気にかけてくれながらであり、安心感があった。途中、歩き方チェックをしていただけたのが、とても嬉しかった。注意点やクセなど客観的に指摘していただき、わかりやすく理解することができた。西山峠からの下りでは、注意しながら取り組むことが出来た。

机上のコンパス実習では、地図と進行方向のイメージがつきにくかったが、登山中に取り組むと
なるほどと腑に落ちることができ面白く思った。今まで行ったことのある山なども地図を見て振り返ってみたいと思う。次回の地図の読み方講座を楽しみに思う。