

山行報告書

作成: 2009年10月5日

愛知岳連 岡崎山岳会

山名[山域]	七倉沢 [北ア]	目的[方法]	中高年安全登山指導者講習会(中部地区)
期間	2009年9月25日(金)~27日(日)	形態	講義、実技と研究協議
参加人数	2人(中部地区15県から9県32人、うち愛知県7人)		

行動記録:

9月25日(金) 晴れ、無風、21

H宅(550) =0:30= M宅(620) =1:20= 道の駅「平谷」(740,745) =0:28= 飯田山本IC(813) =0:15= 松川IC(828,830)[¥350] =0:51= 梓川SA(921,928) =1:08= 豊科IC(936)[¥1,200] =0:37= 蕎麦「こばやし」(1013,1146) =0:14= 大町霊園PKG(1200,1215) -0:05- 長野県山岳総合センター(1220)

12:45~13:15 開講式

13:15~15:30 講義 「中高年の体力と登山」 山本正嘉講師

15:40~16:10 講義 「転・滑落の防止と危急時対策」 柳澤昭夫講師

18:00~ ビパーク実技(ツェルト設営、各自夕食)

9月26日(土) 曇りのち晴れ、微風、16

~7:30 ビパーク実技(各自朝食、ツェルト撤収、出発準備)

7:30~13:00 実技 「転・滑落の防止と危急時対策」

14:00~15:20 入浴

15:30~17:00 講義 「高山病への対処」 小林俊夫講師

17:10~18:10 講義 「転・滑落の防止と危急時対策」 柳澤昭夫講師

18:30~20:00 夕食、情報交換会

9月27日(日) 晴れ、微風

起床 6:30、朝食 7:00~8:00、移動(バス) 8:20~8:50 長野県山岳総合センターへ

9:00~9:50 課題提起、10:00~11:20 研究協議、11:30~12:00 全体会

12:00~12:30 閉講式

長野県山岳総合センター(1242) =0:48= 蕎麦「翁」(1330,1410) =0:18= 豊科IC(1428) =0:49= 駒ヶ岳SA(1517,1522) =0:23= 飯田山本IC(1545)[¥1,000] =2:00= M宅(1745) =0:40= H宅(1825)

概念図:



日誌:

講習会は講義と実技と研究協議で構成されている。講義では「中高年の体力と登山」、「転落滑落の防止と危急時対策」、「高山病への対処」をテーマに経験豊かな講師陣が実例を元に詳しく解説された。体力測定では30秒間上体起こし(腹筋力)や5秒間ステップ(敏捷性)などにみんな真顔で取り組み、測定値(体力年齢)に一喜一憂した。

実技は七倉沢に移動して行われ、初日はツェルトでのビパーク、翌日は危急時対策としてのロープワークで、いずれも実践的で直ぐに役立つ内容だった。

17時に七倉沢のビパーク地(登山道と川原の間の林内)に到着、日が暮れる状況で各自適地を探しツェルトを張り、食事をして寝るという設定だ。もちろん不慣れな人は講師が指導してくれた。

翌日はハーネスを装着して日帰り装備で七倉沢を遡行しながら講習が続く。高巻き道ではフィクドロープにビレイを取りながらの通過で基本動作を学んだ。へつり箇所ではフィクドロープの張り方、支点の取り方、確保の仕方などをリード、セカンド、・・・、ラストの役割の違いを含めて丁寧に指導していただいた。

実技は昼までで終了し、大町温泉郷「黒部観光ホテル」で汗を流した。午後の講義の後は豪華な夕食と賑やかな情報交換会で盛り上がる。部屋での二次会まで主催者、参加者ともども楽しく語ることができた。

最終日は長野県山岳総合センターに戻って研究協議、「中高年登山の現状と課題」に関して「リーダーの役割と心構え」、「危急時対策」、「中高年登山のかかえる諸問題」の分科会に分かれて密度の濃い意見交換を行った。

感想:

今回で5度目の参加になるが、毎回新鮮な感動と出会いがあり楽しみな講習会である。