

雪山を楽しく登る為に

2015年12月第2例会勉強会

草加山の会

講師：浅井 昭光

ゆとりある登山計画

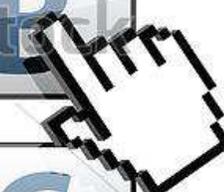
自身の体力、参加者の技量に応じた計画で、留守番役を立てる。

- ・日程
- ・防寒着
- ・装備
- ・非常品
- ・その他

~~Plan A~~

~~Plan B~~

~~Plan C~~



出発前の現地の気象を知っておく

天候によっては、延期・中止を考える。
小屋利用時は到着時間を話しておく。
中止の場合早目に

忘れ物はありませんか

個人装備品、担当装備、食料リストを作る
雪の中での装備や故障は、敗退ですぞ！
事前にチェックを

メンバーと打合せをする

「三人寄れば文殊の知恵」

これがお互いに理解して楽しく安全に行く事が出来、又、意欲をメンバーに持たせる秘訣ですよ！



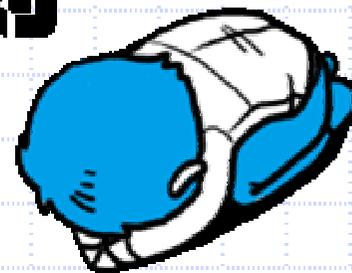
当日の遅刻は禁物だ！

どんな理由があっても遅刻は敗退と同じ
してはダメ。

遅れそうになったら直ぐリーダーに連絡を。

後はどうなるか・・・？

**遅刻
します。**



出発！

出来れば、出発前か、現地での出発時にメンバーへのコース説明、変更点を話しておく
メンバーの心構えが出来ます。

また、休憩までの
歩行時間や休み時間も。



装備装着は迅速に

装着は時間がバラバラ

アイゼン、ワカンを初めて現地で装着しては、雪山をなめていますぞ！

雪の中で待つのは寒くて、つら～いですぞ。



歩行中、聞こえないよ

寒さと風があると頭まで防寒着を着ける為、声を出しても前の人には「無視されます」

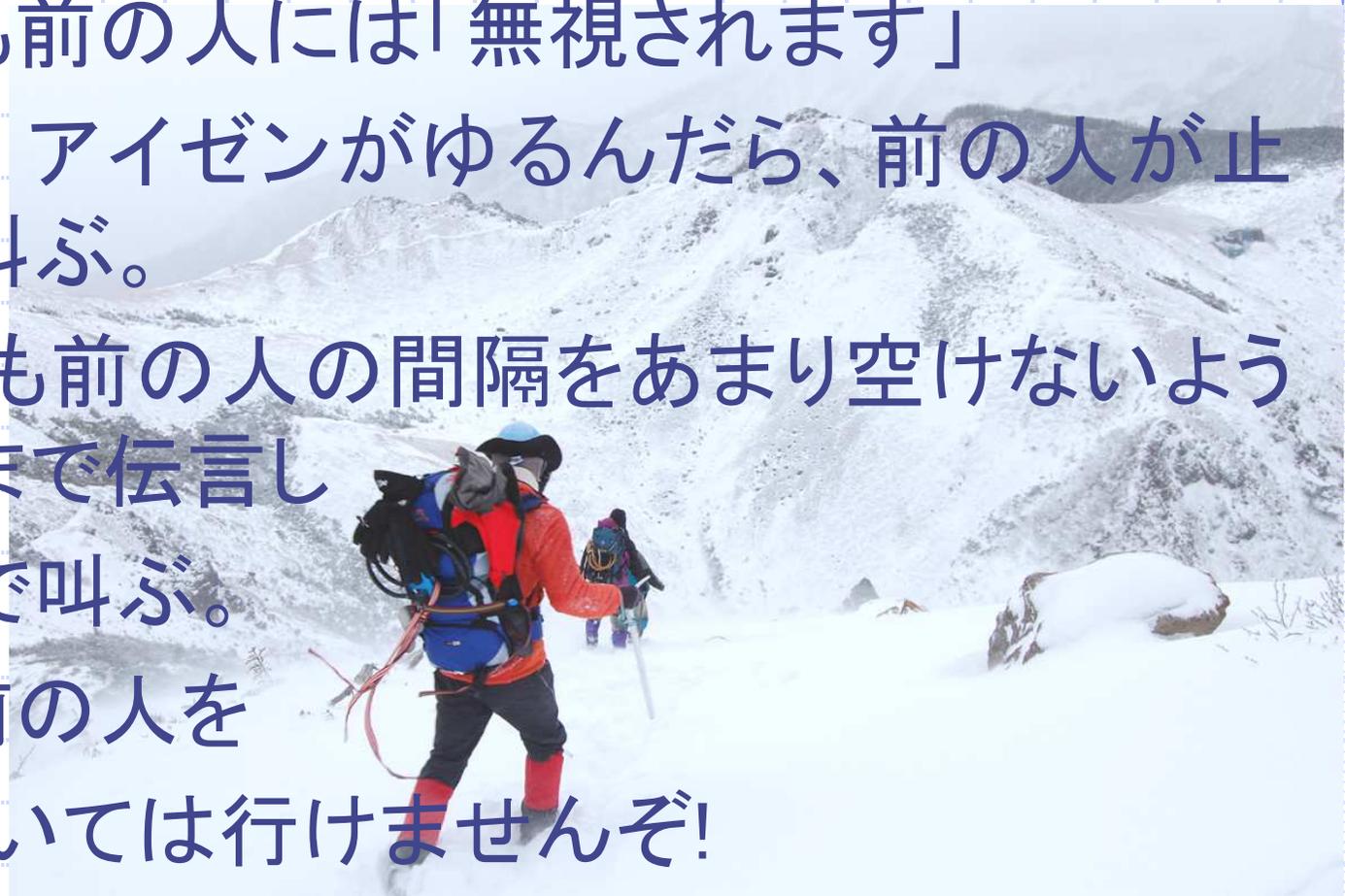
ワカンや、アイゼンがゆるるんだら、前の人が止まるまで叫ぶ。

その為にも前の人の間隔をあまり空けないように。先頭まで伝言し

止まるまで叫ぶ。

決して、前の人を

勝手に抜いては行けませんぞ!



新雪は、道を外すと落ちますぞ！



前の人へのトレース通りに歩かないと、雪の下はわかりません。

先頭は、皆の為に命がけでトレースを作っています。また、同じトレースを踏む事により、後者の人が歩きやすくなります。

だから、出来るだけトレースを崩さないように、キックステップで。

特に急斜面ではね。

脱ぎたい、着たいとなったらリーダーに言おう！

汗をかく前に身体の体温調整をしましょう。

みんな揃ってなるべく行動し、体調を整える。写真は、素早く列を乱さない程度に。



パーティーは、一丸！

疲れたから、気分が悪いから、先に行ってくれ。
又は、リーダーが、具合の悪い人に「後から来て」とは絶対に言わないので、遠慮しないでリーダーに言わないとね。

悪くなってからでは遅いですぞ！

さいごに

以上、雪山に限らず、リーダーに限らず、草加山の会は、パーティをこよなく愛し、それを楽しむ会です。ひとり、一人の行動に責任をもってこそ、どんな山の形態でも仲間と楽しい山歩きが出来ると思います!!

