

# 鷹ノ巣山報告書

報告者：太田祐介

1. 参加者 4年生2人 3年生1人 2年生2人 1年生4人 計9名
2. 実施日 2016年5月28日(土)～29日(日)
3. 行動報告：徒歩→ バス⇒

【1日目】 天候：曇り時々晴れ

	奥多摩駅	⇒	鴨沢バス停	→	堂所	→	七ツ小屋	→	奥多摩小屋
着			10:04		12:30		13:30		14:51
発	9:30		10:25		12:40		13:47		

朝は誰一人遅刻、欠席することなく集合することができた。登りづらいという場所は特になく、比較的歩きやすい山であったように感じる。歩くペースもゆったりとしていて、誰かがはぐれてしまうというようなこともほとんど見られず、気持ちよく登れた。奥多摩小屋に到着すると既にテントを張っている人たちが多く見られ、スペース確保に少々苦勞した。夕食はハヤシライスを作った。カレーの方は味にムラがあったものの、ご飯は水加減もちょうどよく上手く炊けており、お腹が空いていたこともあって美味しくみんなで食べることもできた。

【2日目】 天候：晴れ

	奥多摩小屋	→	石山	→	避難小屋	→	鷹ノ巣山	→	六ツ石山分岐
着			5:43		7:21		8:03		9:24
発	5:02		5:48		7:38		8:16		9:24
	三ノ木戸山分岐	→	奥多摩駅						
着	10:08		12:48						
発	10:20								

2日目は快晴で綺麗な朝日を見ることができた。テント泊に慣れていない私を含めた新入部員が片付け等に手間取るかと思えたが、スムーズに終わることができ、ほぼ予定通りに出発することができた。天候は快晴で日差しは強かったのだが、山道は木が生い茂っており、暑さはそれほど感じられなかった。むしろ、日蔭が多かったため、休憩中に体を冷やしてしまうことがあり、汗を拭ったり、日向で日光を浴びる必要があった。鷹ノ巣山までの道のりには特に危険な場所はなく、順調に登山することができた。しかし、鷹ノ巣山から下山するとき急斜面が多く、私は足を滑らせてひねってしまったり、膝に負担をかけてけがをしてしまった人もいた。下山の時は十分注意をして下っていきたい。

#### 4. 振り返り

今回の鷹ノ巣山登山は余裕を持った計画を立てた上で、ゆったりしたペースで進むことができた。登りの時はケガも見られず、天候にも恵まれ、気持ちの良い登山ができたように思える。しかし、鷹ノ巣山から奥多摩駅に向かう下山では険しい斜面が何ヶ所も見られ、そこでケガをしてしまった点が残念であった。靴紐は緩く結ぶのではなく、きつめに結び、しっかりと足首を固定すべきであった。また、中には駆け下りて急斜面を下っていく人もいたが、その際はその人のペースに合わせて、無理に下ったりするのではなく、自分のペースで慎重に下るのが重要であるように感じた。前回、今回の登山で下りが得意な人、不得意な人が明確になりつつあるので、今回のように、急斜面では合流地点を決めて各自が各々のペースで下っていくやり方が一番望ましいのではないかと思った。

日帰りの登山と違って、今回は泊り登山であったため、テント泊、夕食作り等の共同作業が多く、部員同士のコミュニケーションを図る良い機会となった。今後もトレーニング等を通して部員同士の連携を図りたい。

初めてテント泊を経験したのだが、テント内では風をしのぐことができ、外よりかは幾分暖かかった印象だった。しかし、夕方から明け方にかけて予想以上に冷え込んだため、体を冷やしている人がいた。平地では必要ないかも装備かもしれないが、このような場合も今後想定されるため、防寒具は必ず持っていくように心がけたい。

最後に食糧についてであるが、これは余分に持ってきて損はないような気がした。甘いもの（チョコレート、いもけんぴ、グミ等）、塩分が多い食べ物（塩飴等）、カロリーがとれるもの（ナッツ、ゼリー飲料水等）などをバランスよく持っていくことが大切だと思う。最低限の食糧で万一足りなくなった場合、最悪命の危険につながりかねない。多ければ部員同士で交換し合ったりすることもできるので、少し多めに持ってくるべきである。また、飲料水に関しても、同じことが言えると思う。2日目は水場で汲んできた水を飲む人が多く見かけられたが、個人的には、アクエリアスといった粉末状のものを持参し、水に溶かして水分補給する方がミネラルも補えるので良いと感じる。粉末状なので、ザックに入れたときにかさばらないし、重くもないので余裕があれば持っていきたい。

