

2019 年度 第 26 期

# 初級登山学校 実技要綱



25 期 二子山



神奈川県勤労者山岳連盟 ハイキング委員会

2019 年 4 月 4 日(木)～11 月 8 日(金)

## 2019年26期 初級登山学校日程及び内容

ハイキング委員会

日程	講習	内容	持ち物	講師(予定)	場所
4/4 (木)	入校式	労山の考え方・会活動 計画書・報告書の書き方 地形図について	筆記用具	全員	かながわ県民センター 708号室
4/7 (日)	山行 森戸川から二子山	安全山行(歩き方・持ち物) 地図の見方・コンパスの使い方	日帰り装備 地図・コンパス	清藤	集合場所 京急新逗子駅
5/9 (木)	机上講習 ロープワーク	スリング・カラビナの使い方 ロープの結び方・装備の準備	筆記用具 スリング・カラビナ	加藤	かながわ県民センター 708号室
5/19(日) 予備日5/25 (土)	山行 鷹取山/湘南	ロープワーク 三点確保・岩場の通過	日帰り装備 ヘルメット・ハーネス		集合場所 京急追浜駅
6/1~6/2 (土~日)	山行 大室山/西丹沢	テント泊の体験 行動中の判断と対応	一泊装備 テント・避難小屋	清藤 兼子	集合場所 小田急新松田駅
6/20 (木)	机上講習 山の天気	天気の予想 夏山の注意	筆記用具	清藤	県連事務所 東神奈川
7/18 (木)	机上講習 救急法	セルフレスキュー 応急処置	筆記用具 三角布	清藤	かながわ県民センター 702号室
8/4(日) 予備日8/18 (日)	山行 葛葉川本谷/丹沢	沢とはどんな所 沢を安全に通過する	日帰り装備 ヘルメット・ハーネス		集合場所 小田急秦野駅
9/19 (木)	机上講習 山での生活技術	一泊山行・テントの装備 役割分担	筆記用具	三浦	県連事務所 東神奈川
10/5~10/6 (土~日)	山行 赤岳/八ヶ岳	リーダーシップ メンバーシップ	一泊装備 テント泊	三浦 兼子	集合場所 JR八王子駅
10/17 (木)	机上講習 山行計画	地形図を読む ミーティング	筆記用具 地形図	横手	県連事務所 東神奈川
10/20 (日)	山行 惣岳山/青梅高水三山	地図にない道 地形を読む	日帰り装備	横手	集合場所 青梅線軍畑駅
11/3 (日)	山行 沼津アルプス	修了山行 自分達の力で歩く	日帰り装備	鈴木	集合場所 東海道線沼津駅
11/8 (金)	修了式	修了書授与 今期の振り返り・懇親会	筆記用具	全員	県連事務所 東神奈川

○かながわ県民センター・・・横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 TEL:045-312-1121

○県連事務所・・・横浜市神奈川区西神奈川1-18-2 永田ビル3F TEL:045-434-2726

## 実技山行1（三浦アルプス）☆初級

日 時：4月7日（日）雨天中止 場所の変更あり

場 所：森戸川から二子山・阿部倉山/逗子

集 合：京浜急行逗子線 新逗子駅南口 AM8:00

JR 横須賀線逗子駅から徒歩5分で新逗子駅

コース：

新逗子駅バス＝長柄交差点—川久保交差点—森戸川林道ゲート—森戸川終点/二子山入り口—上二子山—下二子山—阿部倉山分岐—阿部倉山—長徳寺跡—川久保交差点—長柄交差点—新逗子駅

地 図：国土地理院地形図 葉山 1/10000

### 【要 項】

- 安全に日帰り山行を楽しむには
- 正しい装備の使い方
- 地形図とコンパスの使い方に慣れる
- 場面に応じた対応の仕方
- 入山前のストレッチ

#### 1. 日帰り山行の持ち物と準備

共同装備：ツェルト、ロープ（8mm×30m）、コンロ、ガス、コッヘル、医薬品

個人装備：地図、コンパス、計画書、筆記用具、時計、雨具、スパッツ、ザックカバー、ヘッドランプ、替え電池、水筒、テルモス、食器、はし、コップ、ナイフ、ビニール袋、シート、帽子、手袋、タオル、ペーパー、持病薬、保険証、敷物、防寒着、カラビナ、スリング

#### ① パッキングの方法

荷物の軽量化・・・山行形態に合わせて必要な物を用意する。必要以外余分に持たないのがポイント。

全ての物はザックに入れる・・・荷物を用途別に分け、ビニール袋やスタッフバックに入れコンパクトにまとめる。

パッキング・・・左右のバランスをとり、振られないようにする。重心は中心より上に、大きくかさばりつぶれてもいい物を一番下に、（着替え、シュラフ等）、その上にごつごつした物（コンロ、コッヘル等）上部には頻繁に出し入れする物、隙間のないように詰めて、手早く出し入れ出来るように詰める順番、場所を決めておきましょう。天気の様子で雨具類は出しやすい所に配置させましょう。

## ②靴紐について

入山前、休憩時、下山時に紐の点検をしましょう

紐の結び方…結んだら靴の中で足がずれないか、指が動いているか確認しましょう。特に下りでは締め方がゆるいと、つま先が靴の先に当たって爪を傷めてしまいます。足首をしっかり固定して靴の中でずれないようにします。

## ③ツェルトはなぜ使うの？

緊急避難用に使いますが、用途はいろいろあります。パーティに一つは持つようにしましょう。※実際に広げてみましょう。

## 2. 現在地の確認 地形図に慣れよう

コンパスと地図で周りの地形や建物で現在地を確認する。

## 3. 進行方向に合わせてみる

- ①地図は北を上を持ち、現在地から目的地の進行方向にプレート置いて、リングを回して矢印を地図の北（磁北線）に合わせる。
- ② 地図からコンパスを離して、リングの矢印と北端が重なるまで身体を回す。重なったらプレートの進行線が目的地を示す。
- ③ 目的地に着くまではコンパスで時々進行方向を確認する、特に分岐点では必ず確認をする。
- ④ 基本のテクニックに慣れたら山座同定、知りたい山の名前、整地などを展望の良い所で行っていきます。

## 4. 地図を読みこなすポイント

- ①事前に地図でコースの概要をイメージしておく。位置がすぐわかるようにコースに印をつけておくとよいでしょう。
- ②地図は山域に合わせて折りたたみ、雨などに濡れないよう透明なケース等に入れて見やすくする。
- ③地図とコンパスは出しやすい所に入れておき、こまめに出して現在地と周りの地形が合っているか確認する。

## 5. 渓谷歩きの注意点

- ①渓谷では崩落の落石が多いので、出来るだけ中央を歩くようにする。足元が不安定な崖側では足を踏み外さないよう注意をする。
- ②渓谷では進行方向よりも川の流れや周りの地形で現在地を確認しましょう。又、花の名前が分かると楽しみに繋がります。
- ②森戸川沿いに進んでいくと林道終点となり、川が二つに分かれ二子山の入り口になります。

## 6. 渡渉の注意点

- ①飛び石伝いに渡る時は、足を置く石を見極める。浮石もあるのでバランスを崩さないように手早く渡る。水が少なく浅い時は川の中を歩いた方が安全な場合もある。
- ②渡渉を繰り返して尾根に出るまで沢筋の細い道、苔などで滑りやすくなっているため、水が流れている沢の中央を歩いた方が安全な場合もある、何故か考えてみよう。  
※雨などで増水している場合は、危険を伴い又、水流が早いと浅くても渡渉不可能の場合がある。方法として1人が対岸に渡りロープを張る、スクランブル渡渉の方法もある。
- ③沢から尾根となり登り詰めると田浦と二子山・南郷山公園を結ぶ登山道に出る。

7. 二子山から阿部倉山

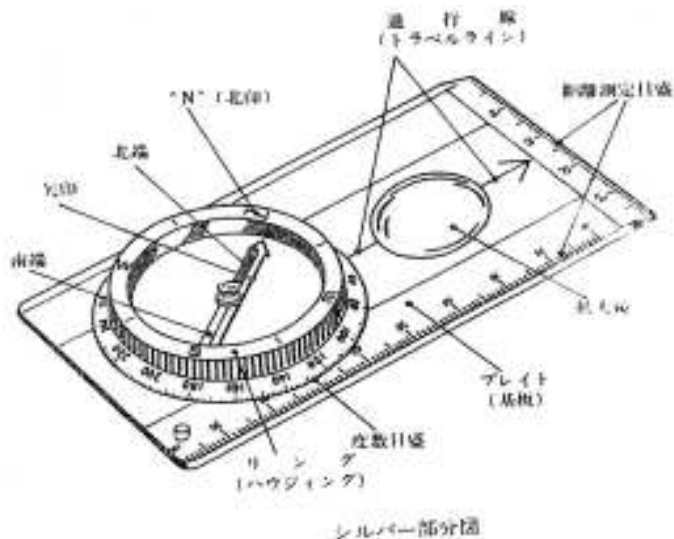
- ①上二子山 207.8m では一等三角点の確認、建物のマークは何かを見してみる。次のポイントに進行方向を合わせ、等高線で二子山鞍部まで何m下るか確認しましょう。急な下りではロープを張って安全に通過する方法を体験してみる。
- ②二子山鞍部から下二子山 208m と阿部倉山分岐のアップダウン、急な下りでは1人ずつ間隔をあけて通過する。
- ③阿部倉山分岐で現在地の確認、周囲の建造物、進行方向の修正。小ピークを右に巻くように通過すると急な下りに差し掛かる、木の根に足を取られないよう慎重に。
- ④阿部倉山の登り、直進せず山腹を巻いて行くと、西側に踏み跡が出てくるので見逃さないように狭い取り付きの急登を登ると阿部倉山山頂 161m、周りを木に囲まれて展望はない。
- ⑤阿部倉山下り、程なく山腹の登山道と合流する。
- ⑥長柄方面へ下る。緩やかな登山道からジグザグの急坂になり長徳寺跡に出て、左に進路を取ると午前中通過した川久保交差点と交わる。

8. 整理体操

疲れた筋肉をほぐしておくとう筋肉痛になりにくい。

9. 今日の反省

コンパスの名称



## 実技山行2（鷹取山）☆初級

日時：5月19日（日）予備日5月25日（土）

場所：鷹取山/横須賀

集合：京浜急行線追浜駅 AM7:20（7:31 発鷹取循環バスに乗車）

コース：追浜駅＝鷹取小学校バス停下車——鷹取山——神武寺——神武寺駅

地図：国土地理院地形図 逗子 1/10000

### 【要 項】

1. 特別な装備を持たない登山でもロープワークの知識と技術、よく使われるロープの結び方を知っておくと、いざという時に役に立つことがあります。どんな時に必要になるのでしょうか。

①鎖場やハシゴ場での安全確保。

②段差のある足場の悪い急なガレ場、沢を安全に通過する。

③雨の後の草つき斜面、滑りやすい状況にある時。

④濡れた赤土や粘土質の急な斜面。

⑤滑落、転落時の状況確認、救助が必要な時。

2. 今後の山歩きを続けて行く上でも鎖場、ロープ、ガレ場、沢の渡渉等を安全に通過する方法を習得することにより事故を未然に防ぐようにする。

①スリング、カラビナの使用方法

②三点確保による、登行、下降、トラバース等の練習（低い所から慣れていく）

③ロープを使って安全な確保技術と登行、下降の練習

3. ロープの結び方

・ダブルフィッシャーマンノット

・エイトノット

・フリクションノット

・シットハーネスノット

4. ロープの使い方

・トップロープで岩場の登下降

・支点の取り方

・セルフビレー（自己確保）

### [必要装備]

スリング 幅6mm長さ2m×1本

テープスリング 幅2cm長さ3m位×1本（輪になっているもの）

カラビナ 環つき1枚、環なし1枚

ハーネス

ヘルメット

いつも履いている登山靴

[クラス分け]

初心者①岩登りのトレーニングを受けた事がない。

②登山経験（例：ハヶ岳、槍ヶ岳、穂高等の岩稜帯）がない。

③基本装備を使ったことがない。（スリング、カラビナ、ハーネス）。

④ロープの結束が出来ない。

初級者①岩登りのトレーニングを体験した。

②足場のある岩場をロープを使わず三点確保で登れる。

③基本装備を持っており使ったことがある。

④ロープの結束ができる。

中級者①通年岩トレを定期的に行う。

②ロープの結束と適切な確保をすることができる。

③ロープを使ってトップで登ることができる。

④岩場での上り下りの体験がある。

⑤緊急時の自己対応ができる。

## 5. 山行中に出会う岩場の通過

岩場や鎖場でルートを選び方、歩行の練習をしながら歩いてみる。

神武寺のハイキングコースを歩いて見ましょう。

①鎖場の通過・1ピッチ（支点）を1人ずつ通過する。

②岩場の歩き方・スタンスを小さめに大股にならないように。

③地形図とコンパスを使って現在地を確認しながら神武寺まで歩きましょう。

## 6. 今日の反省

[基本の結び方]



ダブルフィッシャーマン



エイトノット

## 実技山行3（大室山）☆中級

日時：6月1日（土）～6月2日（日）1泊2日雨天決行（コースの変更有）

場所：大室山～加入道山/西丹沢

集合：小田急線新松田駅バス停8：00（8：10西丹沢自然教室行き）

コース：1日/西丹沢自然教室→用木沢出合→犬越路（荷物デポ）→小笄ピストン→犬越路避難小屋（テント&小屋）

2日/犬越路避難小屋→大室山→加入道山→白石峠→用木沢出合→西丹沢自然教室＝新松田駅 ※西丹教室往復割引券2120円、又はぶなの湯セット2250円

地図：エリアマップ丹沢 国土地理院地形図

### 【要項】

鷹取山でのトレーニングで体験した事を、実際に鎖場や岩場のある所で歩いてみましょう。これから夏山登山に行かれる方や、10月の八ヶ岳山行のために赤岳の岩稜帯歩きのトレーニング、テント泊やコンロの使用などの生活技術を学びます。

#### 1. 装備

共同装備…テント一式、シート、ロープ、コンロ、ガス、コッヘル

個人装備…シュラフ、シュラフカバー、マット、雨具、ヘッドランプ、サブザック、カラビナ、スリング、防寒着

個人食糧…行動食4食（1日昼×1、夕×1・2日朝×1・昼×1）、非常食、水  
※水場がないので男性3ℓ、女性2ℓ用意…自分の体力を知る。

※調理はしないのでお湯だけ沸かしますので食料は各自で用意…食料の軽量化。

※非常食とは行動食とは別に、万々に備えて軽くカロリーの高い食糧の事。

2. 1日は用木沢出合でレクチャー後、リーダー、サブリーダーを決めて、読図しながら歩いてみる。避難小屋に荷物を置いて（デポ）サブザックで行動、雨具、水、行動食を用意。小笄では岩場や鎖場があるので、三点支持で安全に通過する。小笄から戻り下りを体験する。

#### 3. テントの設営

テント組は避難小屋脇にテントを張ります。時間が早いと登山者が歩いているので小屋で待機します。シュラフ等必要な物はテントに、不要な物は小屋の中に他の登山者の迷惑にならないように一箇所にまとめておく。

#### 4. 避難小屋での交流

①食糧は各自で用意した物を出してみる。行程によってどんな食糧が適しているか話



し合ってみましょう。

②共用スペースを占有しないように、他の登山者がいたら大声を出さないよう配慮し、マナーを守りましょう。

③今日の反省、明日の予定、分からない事等の質問、就寝。

## 5.2日の行動

①4時30分起床、全員でテント撤収—朝食—パッキング。

②6時00分出発、大室山—加入道山—白石峠—用木沢出合—西丹沢教室へ戻ります。

※白石沢は雨や崩落で通行禁止になる時があります。西丹沢自然教室で情報を確認しておきましょう。その時は荷物を小屋でデポし大室山往復で犬越路から下山します。

帰りのバスの時間も調べておきましょう。

\* 西丹沢自然教室発 9:50・10:55 14:40・15:40・16:25・17:05

## 6. 役割分担・食糧計画

リーダー：計画書を作成し、準備やメンバーの体調、力量に合わせて全体をまとめる。行動中の悪天候やアクシデントが発生し判断を要する時は、サブリーダー、メンバーと相談しリーダーが判断する。

サブリーダー：事前にコースをシュミレーションし先導する役割、体力を消耗しないようゆっくり歩きメンバーの歩調をみて体温調整、休憩は水分補給、カロリー摂取を促す。

医療担当：持病薬を除き、救急に備えて医薬品を用意する。

装備担当：山行形態に合わせて共同装備の手配をする。

## 7. 今回の反省

※下山後、中川温泉ぶなの湯に入浴可、反省会。



## 実技山行4（葛葉川本谷）☆遡行グレード1級

日 時：8月4日（日）雨天中止 予備日8/18（日）

場 所：葛葉川本谷/丹沢

集 合：小田急線秦野駅 AM8：00

コース：秦野駅（タクシー約3000円位）==葛葉の泉入溪——大平橋終了——牛首  
經由——大倉 == 渋沢駅

地 図：エリアマップ丹沢 葛葉沢遡行図

### 【要 項】

初級沢登りの体験を通して沢の渡渉や岩稜帯を歩く時に、アクシデントの遭遇、危険回避する技術を学び、安全に楽しく山行ができる。

#### 1. 準備

①ザックの中身は大き目のビニール袋に入れて、濡れないように密閉する、着替え、（女性は身体を覆うものがあると良い）、ビニール袋（濡れた物を入れる）

ザックカバーはしない、水流でカバーの中に水が入り低抗がかかるため。

②ヒル対策…ストッキング等の目の細かい、つるつるした素材の物をじかに履くと良いといわれている。

③服装…川を遡行している時は外気温が低いので、皮膚を露出した服装は避ける。

#### 2. 装備の点検と装着

①ハーネス、ヘルメット、沢シューズの装着

②カラビナ、スリングの用意

#### 3. 最終確認

①正しく装着できているかお互いに確認する。

②カラビナ、スリング、ハーネス、ヘルメットの点検

③ストレッチ体操

④クラス分け

#### 4. 沢登り開始

①水量を見る、手を水に浸けて水温を確かめる。

②雨が降った後は、水が濁っていて水量も多く流れも速い。

③落石に注意をはらい、力量に応じた安全対策をとりましょう。

岩稜の歩き方…視線を斜め前に、足をどこに置くか判断する。

滝の登り方…最初の手と足の置場を決め、ルートをイメージしながらホールド（手掛かり）を探る。水の流れが均等でなく、はねているような所は手掛かりがある事

が多い。

## 5. 沢の楽しさと危険性を知る

- ①濡れることに対して抵抗を感じないようにしましょう。
- ②F1 から F7 まで登れない滝は巻き道を使って越えて行きます。F=フォール（滝）
- ③F3 幅広ノ滝（10m）をロープで確保しながら安全に登って行く。
- ④F5 板立ノ滝（7m）直登せず右側の岩場を巻く。
- ⑤F7 曲がり滝（10m）を登り終わって橋の下を通過、左側斜面から林道にでる踏み跡がある。

## 6. 大平橋から林道に上がる

- ①着替え・・・林道で着替えるので、大き目の薄手のタオルがあると便利。
- ②着替えができれば昼食。
- ③身体が冷えているので温かい飲み物で身体を温める。

## 7. 下山

林道歩きになります。落石が多いので崖側に近寄らないようにする。地図とコンパスで方向を確認し大倉へ下山する。

## 8. 今日の反省



2019年9月19日

## 実技山行5（八ヶ岳）☆中級

日時：10月1日（土）～2日（日）テント泊 雨天時コース変更あり

場所：赤岳/八ヶ岳

集合：JR中央線茅野駅改札口 9：15

スーパーあずさ1号八王子発7：29 茅野着9：08

普通松本行き 八王子発6：35 茅野着9：23

乗車料金2,590円 特急料金1,830円

茅野～美濃戸口行きバス9：30発 10：17着 往復1,550円

美濃戸口～茅野13：20発14：00着

行者小屋 090-4740-3808

コース：

1日/茅野駅9：30＝美濃戸口10：17/10：40—美濃戸山荘/南沢経由11：40/12：10  
—行者小屋15：30

2日/行者小屋4：45—地蔵尾根/地蔵仏—赤岳—文三郎尾根—行者小屋9：00

行者小屋10：00—美濃戸山荘—美濃戸口13：00＝茅野駅

地図：エリアマップ八ヶ岳 国土地理院地形図

### 【要項】

八ヶ岳の主峰「赤岳」に登ります。鎖場や岩場、ザレ場がありますが、今までの体験を活かして初級登山学校のコンセプトである“目指したい山にのぼれる”テント泊（小屋泊）においてメンバー全員で計画し、役割を持つようにする。

#### 1. 計画を立てる

地図、資料を用意し、山域、アクセス、ルート、小屋、テント場（水場の有無）の金額など情報を集める。

#### 2. 役割を決める

リーダー…共同装備の確認、コースの説明、メンバーの体調、出発の準備、ストレッチをする。

サブリーダー…コースを安全に導き、到着時間に着くようにペース配分する。

食料担当…共同夕食の献立を全員で決めて、食材の手配を依頼する。

会計担当…メンバーからおおよその金額を一律に集め食材費、装備費、交通費、テント場の支払いをする。

医療担当…医薬品を持ち怪我等の応急処置に備える。

#### 3. 用意する物

共同装備…テント一式、シート、コンロ、ガス、コッヘル、医薬品

共同食糧…タ1食分 コッヘルでご飯を炊いてみる

個人装備…ヘルメット、サブザック、シュラフ、カバー、マット、防寒着、ホカロン

個人食糧…1日の昼、2日の朝、昼の行動食

- ① 嗜好品は各自、個人の食糧は多くなりがちなので、果物等重くてかさばる物、お茶などは予め共同にして重複を避け、できるだけコンパクト、軽量化に心がけたい。
- ② 共同装備、食糧は男女の差、体力の差を考慮しメンバー全員で持つようにする。

4. テント場では

- ① 会計は受付で支払いをする。テント1人1000円・素泊まり6000円
- ② 全員でテント場の整備、設営をする。
- ③ 個人の荷物をテントの中に収納し、必要な物をまとめておく。
- ④ 行者小屋横のテーブルに移動して、全員で食事を作る。
- ⑤ 米は洗わない、食器についた汚れはペーパーで拭き取り水を汚さない。
- ⑥ 残った食糧はテントの中に全て入れて、外に置かないようにする。

5. 赤岳登山

4:00 起床テントはそのまま、小屋に移動、お湯を用意しますので朝食を済ませ行動食と水をサブザックに詰めて4:45 ヘッドランプを点灯し登山開始。

6. 山行中の注意

- ① 鎖場、ハシゴの通過は一人ずつ間隔をあけて歩く。
- ② ガレ場では落石を起こしやすいのでルートを外さない。
- ③ 落石があったら大きな声で知らせ直撃を避ける、加速がつくと大きな事故につながります。

7. テント撤収

- ① テントの中の荷物を外に出す。(紛失防止のためシートを敷く)。
- ② 全員でテントをたたむ。
- ③ 個人の荷物をパッキングする。
- ④ 共同食糧を持っていた人は、軽くなるのでゴミ等の持ち帰りをする。
- ⑤ テント場を元通りにする。

【役割分担】

リーダー	サブリーダー	会計
食糧	医療	

8. 帰りのバス 13:00 に間に合うように歩行時間を調整する。

## 実技山行6（惣岳山）☆中級

日時：10月20日（日）

場所：惣岳山/青梅

集合：JR青梅線軍畑駅 8：30

八王子7：18 拝島7：39/7：45 青梅8：05/8/10 軍畑8：23 着

コース：軍畑駅—東光寺—平溝尾根—614m—惣岳山—沢井尾根—△490.5—軍畑駅

行動時間6時間

地図：エリアマップ奥多摩 国土地理院地形図 教材用地形図

### 【要項】

地形の等高線から尾根、谷の形状を知り、標高と現在位置を地図とコンパスを使って推定し、進行方向の地形をイメージしながらコースの概要を把握する事ができ、目的地まで迷わず歩く事ができる。危険な所は持っている装備で通過してみます。

#### 1. 班に分かれて順番にトップを歩いてみる

- ① 軍畑駅で地図を磁北に合わせて整置し東光寺まで進む。
- ② 東光寺から西側の尾根取り付き点を地図とコンパスで進行方向を確認する。  
お寺の墓地から山道になるのでどちらに進んだらよいか判断する。
- ③ 奥の院から北方向・324 送電線鉄塔確認、北から北東に北西から北へと方角が変わるので尾根に沿ってその都度、地図とコンパスで修正し、進行方向の尾根を確認し周りの地形も参考にする。
- ④ ・485～・556～・614 を過ぎると展望が開ける。高水山と岩茸石山の山座同定してみる。
- ⑤ 高水山を右に見ながら尾根の頭から南西の急登を上り詰めると登山道に出る。  
惣岳山登山道四差路に出て西方向に上がる。
- ⑥ ・756 惣岳山から来た道を下り南東の尾根を直進する。・660 左のピークと右のピークを確認して・590 沢井駅分岐を見送る。
- ⑦ ・590 基準点、岩場を通過し・544 支尾根に入り込まないように△490.5 樋口入三角点を確認する。尾根上に支尾根が派生しているので常にコンパスで南東方向に進路を確認する。
- ⑧ 鉄塔を通過するとアンテナ・蓄電施設の建造物がある。急な下りなのでトラロープが一部張ってある。水路跡地の階段を降りて青梅線ガード下をくぐると下山口に出るので青梅街道から軍畑駅まで15分程歩く。

#### 2. クールダウン今日の反省

## 実技山行7（沼津アルプス）☆中級

日時：11月3日（日）

場所：沼津アルプス/伊豆

集合：JR 東海道線沼津駅南口 9：00

駅からタクシーで八重坂峠まで行きます（1台1600円位）

地図：エリアマップ伊豆 国土地理院地形図

コース：沼津駅—八重坂峠—横山—横山峠—△徳倉山—象の背—志下坂峠—志下山—馬込峠—志下峠—鷲頭山—多比峠—多比口峠—大平山—多比口峠—多比バス停

※沼津までの切符は東海エリアになるため目的地まで購入

横浜発6：45⇒沼津着8：41

沼津駅から八重坂峠までタクシー利用20分約1,500円

多比峠バス停 14：40・14：40・15：05・15：40・16：05・16：35・17：05

### 【要 綱】

修了山行となりました。今まで体験してきた事を、受講生が中心となって歩いてみましょう。峠分岐が数カ所あるので地形図を見て方向を確認する必要があります。又、急登のアップダウン、ロープ、鎖場もあり危険な箇所も一部あるので、ある程度の装備も必要となって来る事でしょう。どんな装備が必要になってくるか、自分達で話し合っって持ち物を決めましょう。

1. 6山、6峰を歩きます。八重坂峠で全体ミーティングの後、ストレッチ、班で行動します。横山登山口はいきなり急登なのでゆっくり、段差では大股にならないようペース配分に気配りましょう。
2. 徳倉山は展望が開けます、二等三角点を確認しよう。急な下りは膝のクッションを使ってフリクションを聴かせましょう。
3. 志下坂峠から志下山はなだらかなカヤトの登山道で千本浜の展望が開ける。
4. 中将岩（平重衛慰霊の石仏）を経由して鳥居のある鷲頭山は急登を余儀なくされる。露岩があるので落石しないように三点支持で注意して歩きましょう。
5. 多比峠からウバメガシのやせ尾根があります。疲れが出てきますので木の根に足を取られないよう注意！岩尾根を白いペイントに導かれながら、ハイライトの岩場を慎重に歩き、多比口峠を通過6山目の大平山を目指します。樹林に囲まれているので展望はない。アクシデントの対応。
6. 多比口峠まで戻り、海側の多比バス停に向かう。ミカン畑と民家の間をくぐり抜けもう一息でバス停に到着。クールダウンして筋肉疲労を取りましょう。
7. 今日の反省