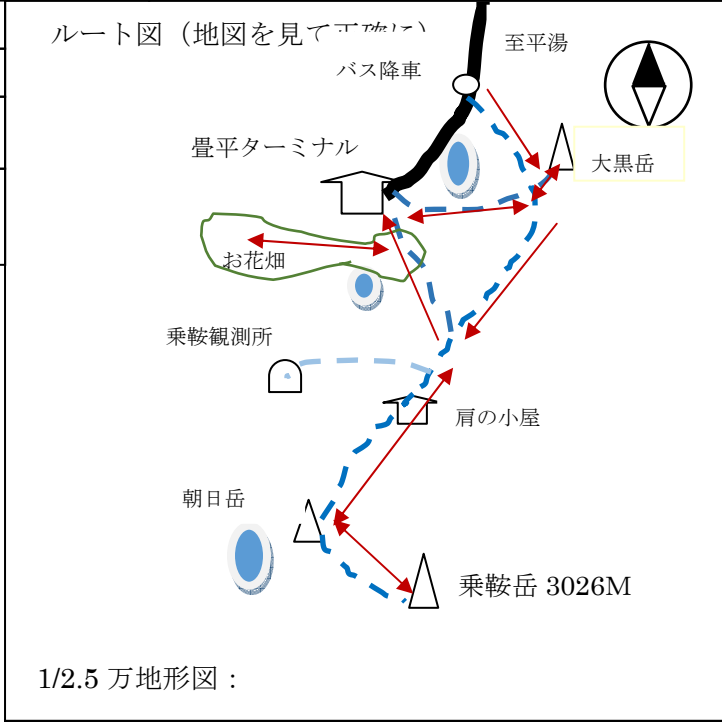


8 月度 例会 個人 山行報告書		報告者	*佐溝直彦	参加 メンバー	CL:佐溝直彦
		報告日	8/6		
山城	北ア	山行日	016年 8月 4日 (木) ~ **8月 5日 (金)		
山名	乗鞍岳				

山行目的	夏山を楽しむ	コースタイム (天候: 天気図記号)
------	--------	--------------------

配布先
総会参加数
山行: 1
リーダー
原紙:
会事務局



8月4日 天候: 晴れ
自宅~R41 経由で平湯オートキャンプ場へ
平湯大滝散策と平湯の森 (湯) で過ごす
(現在大滝近くへの車乗りつけは禁止)

5日 晴れ
キャンプ場 3:10 頃の 木平バス停へ移動
ご来光バス 3:45 発 - 畳平ターミナル 4:30 着
大黒岳でご来光 (4:50 頃) ターミナルで休憩後
5:50 スタート~肩の小屋 6:30~乗鞍山頂 7:35~
8:05~肩の小屋・花畑散策後ターミナルへ下山
9:20。
ほうの木平バス停の湯で汗を流し 16:00 帰宅。

〈山行報告〉
真夏らしい暑い天気が続くのでお手軽な涼しい山行を思い立ち単独で平湯へ向かう、オートキャンプ場は夏休みとあり平日でもファミリーで結構賑わっている。ここは森が深いので国道沿いを避ければ静かで涼しく落ち着ける、平湯温泉も徒歩圏内。乗鞍岳へ早朝ご来光バスが出る (平湯 3:30) 事を知り、頑張って3時にテントを撤収しスキー場のほうの木平バス停へ移動し駐車する。早朝バスは半分程度うまっている、畳平ターミナル手前で降ろされて 200M程歩いてイザ大黒岳へと一歩を踏み出した・ここで異変発生! 段差 10cm位の幅広階段を数歩歩いた時<転倒し尻もち>自己診断の原因究明・・・早朝に 2700mの高所へ急に上がったので体が高所に慣れていないまま登り始めた事又丁度前に居た人から話しかけられて答えた瞬間転倒している。対策は暫くストレッチしていつもよりゆっくりと大黒岳へ登る、きれいなご来光でした (特にケガしなくて幸いでした)。その後ターミナルで 30分程休み乗鞍岳へ向かう。早朝でガスも上がってこないので眺望もよく風も無く気持ちよく登れました、最近 3000Mの高山には全く来ていないのでたまには高所に体を晒し無理のない程度の刺激を与えるのも必要なのかな・・・と感じた山行でした。
お花畑は最盛期に比べ花は少ないがイワギキョウ・ウサギギク・ウメバチソウ・コマクサ・カラマツソウ等十分に目を楽ませてくださいました。山頂登頂時の SPO2 は 81 と 111。肩の小屋へ降りた後の値は 81 と 105。肝心の転倒時の値は未計測 (余裕ない) でした、多分 80 未満かな? と推測。



確認
(リーダー)
佐
016/8/5
溝
作成
(報告者)

〈リーダー所見〉
常々山で転倒してはいけない・しないぞ・と心に誓って行動していましたが平坦な所であつという間に転倒・これが現実である事を体験し認識しました。登り始め注意! 高所注意! の戒め、何事もゆっくりと・を学びました。