

<b>全豊田 山行報告書</b>			報告者	田中	参加 メンバー	CL 森下 谷口、鈴木(み)、 田中
			報告日	24/5/9		
山域	穂高岳	山行日	24/4/6~7			
山名	西穂独標					
山行目的	雪上訓練		コースタイム(天候:天気図記号)			

配布先	ルート図(地図を見て正確に)
集会:12	
山行:1 リーダー	
原紙:集 会担当者	

ルート図(地図を見て正確に)



25万分の1地図

4/6 ☀  
4:00 駐車場  
8:00 新穂高ロープ  
ウェイ  
9:15 西穂高口  
11:00 西穂山荘  
→雪上訓練

4/7 ☀  
6:00 西穂山荘  
7:30 西穂独標  
9:00 西穂山荘  
11:00 西穂高口

### 〈山行報告〉

<1日目>定刻通りに西穂高口駅に到着。各社自己紹介をして、西穂山荘へ向けて出発した。今回の雪上訓練は4社まとめてみんなで訓練を行う予定とのこと。従来は西穂山荘に到着したら、各社それぞれで訓練を行っていたそうだ。西穂山荘に到着しテント設置後、山荘近くの斜面で以下の訓練を実施した。  
雪上歩行:キックステップ、トラバースの歩き方、急斜面の登り降りといったことを訓練した。ムダな体力消耗やコケないようにするため一番大事な訓練だと感じた。  
滑落停止:何度か練習したが、滑りだす前に滑落停止の姿勢に入らないと止まれない。滑落したら反射的に停止姿勢に入るように繰り返し訓練する必要があると感じた。  
ビーコン:ラフサーチの後、クロスサーチでビーコンを探す。磁力線がリング状に出ていること、搜索時はビーコンと携帯の距離を離すことを忘れないようにしたい。  
埋没訓練:雪に埋められると全く身動きが取れない、閉塞感、胸が圧迫され呼吸がしづらい。雪崩に巻き込まれてこの状態になると、と想像するとゾッとする。  
ロープワーク(DNonly):谷口さんからエイトノットとクローブヒッチを教わった。  
 夕食は美帆子さん作のビーフシチュー。とてもおいしかった。  
 <2日目>起床し、朝食をとった後に西穂独標に向けて出発した。この日も快晴で風もおだやかであったため、最高の天気だった。相も変わらず雪山だと足取りが重かったが、メンバーのフォローもあり西穂独標へ到着。雪化粧した北アの山々は本当にきれいだった。山頂でのチルタイムを終え、下山開始。登りよりかずっと怖く、慎重に足を進める。山荘に着き、テントを撤収し、ラーメンを食べて西穂高駅に向かい、終了。訓練もでき、西穂独標にも行けて大満足でした。

確認  
(リーダー)

### 〈リーダー所見〉

天候にめぐまれ、良い訓練ができました。雪山経験が浅い、鈴木美穂子さん、田中くんにより冬山登山の基本を学んでいただけたと思います。  
 また今回の訓練は、ALLトヨタ全社で一緒に実施し、親睦を深める事もでき、とても良かったです。

作成  
(報告者)  


