

五月会山行報告

棒の折れ山

日時：2019年5月12日（日） 天気：晴れ

集合：JR川越駅改札前

アクセス：JR川越 6:21 → 東飯能 6:48 → 徒歩飯能駅へ7:05着

コースタイム：バスさわらびの湯経由湯ノ沢行き 7:40 → さわらびの湯バス停

8:20着 8:40発→白谷橋9:10→岩茸石 10:30

権次入峰 11:15→棒の折れ山頂 11:30（昼食、写真）

12:10発→権次入峰 12:26→岩茸石 12:40

さわらびの湯バス停 14:55（解散）

歩行時間：6時間21分 歩行距離：8.8km 標高差：739m

交通費：2056円

今回の山行をふりかえって・・・

「よかった事」

- ・飯能駅についたら案の定 大勢の登山者がバス停に並んでいた。幸い早くついて前のバスに大勢が乗って、次のバスだったので先頭に並べ、全員が40分間座れた。東飯能でバスに乗らずに始発の飯能駅まで歩いたのがよかった。
- ・よい天気でさわやかな風も吹き、心地よく歩けた。
- ・沢沿いの登りの道が、岩、鎖場、梯子など変化に富んでいて楽しかったという感想を多く聞いた。

「反省点と課題」

・携帯、スマホの連絡について

朝担当に乗り遅れてぎりぎりになるという電話が入ったのに、出られず、三人に電話したらしいが誰も出なかった。下山中もサブからリーダーに連絡電話が入った時取り出すときにオフを触ってしまって切れ、すぐ折り返したがマナーモードになっていた。出発する前に、リーダーが電話が通じるように声をかける。

- ・下り始めはつい早足になってしまいがちだが、意識してゆっくり下る。
- ・二人、下りで足がつってしまった。一人は症状がかなり厳しくて、最後のリーダーともう一人、二人がついて会員とは別行動でゆっくり降りる事にした。二人ついたのはとてもよかった。一人では何かあったとき動けない。足がつるといのは誰にでも起こりうる事で、（調べたら原因は色々ありはつきりしていないらしい）その対処法を正しく学ぶ機会を設けたい。つった場合だけでなく色々な場面での対処の方法を会として確認しあい、学ぶことが大切だと感じた。