

10月の活動

10月18日（土）・19日（日）幕営訓練@滝沢園キャンプ場

今回のテーマは「来年の大会出場を見据えた幕営訓練」です。本当は山に行こうと思っていましたが、2年生が修学旅行を控えていて、山行での万が一のけがを避けるために今回このような形の訓練を行いました。

今回の訓練重点項目は、

- ①メインザックの外側に一切荷物をつけないパッキングの義務化（大会でなくても登山中は危ないです。）
- ②装備審査の練習（制限時間内に指定された装備品を出さないと減点です。）
- ③幕営訓練（10分以内にテントの設営を行う。もちろん審査基準があります。）
- ④炊事訓練（衛生面を考慮して事前に計画した食材を使ってレシピ通りに調理をしているか。ただし制限時間はなし。）
- ⑤マナー（周囲に配慮した行動ができるか。消灯時間の厳守。登山靴をテント内にしまっているか。調理で出たゴミがテント内に出しっぱなしになっていないか…など。）



受付後、テントを張る場所を探します。

テントを張る場所を見つけた後に装備審査の練習を行いました。（この時顧問は計時をしていたため画像を撮れませんでした。）



続いて幕営訓練です。10分以内にテントを張らなければなりません。時間内にはテントを張ることができましたが、課題も残りました。

- ①テントの張り綱をきちんと張ってなくて綱がたわんでいた。
- ②ペグを打ち込むときに地面に刺さりすぎていたり、ペグの角度が不適切（45° くらいが最適）だった。
- ③メインザックの雨蓋（リュックの上部にある荷物を入れられる蓋のこと）が空きっぱなしになっていた。
- ④風向きを意識してテントの入口を考えずにテントを設営してしまった。

⇒これを怠ると強風時にテントが吹き飛ばされるリスクが高まります。



続いて調理訓練です。夏合宿の炊き込みご飯のリベンジに燃えています。



宿泊山行では基本的に炊事場を使わず調理を行います。シートを敷いて準備をします。



～今回の夕食のメニュー～

【主菜】 ごはん

【副菜】 豚の生姜焼き

【汁物】 ミネストローネ



～ミネストローネのレシピ～

【材料】 ジャガイモ/にんじん/たまねぎ/ベーコン/缶入りトマトソース/オリーブ油/コンソメ

【手順】 ①なべにオリーブ油を敷いて温める。

②野菜類を角切りにしたのち、なべで炒める。

③玉ねぎがあめ色になったところでトマトソースと水を入れて煮込む。

④適宜コンソメを足して味を調整⇒完成。



トマトの濃厚な味わいを満喫。旨し！



コメを炊きながら豚の生姜焼きを作ります。



～豚の生姜焼きのレシピ～

【材料】豚のばら肉 150g くらい

【手順】①下ごしらえとして自宅で豚肉を醤油に漬けてくる。

②コメが炊きあがった後に油を鍋に敷いて焼くだけ。



暗やみの中で立食パーティーが始まりました。部員はどうしても肉を食べたかったとのこと。コメもきちんと炊けて調理は大成功でした。



生徒からの申し出で焚火をやりたいとのこと。かまどを作り準備をします。



着火剤の代わりに松ぼっくりを使って火起こしをしました。



焚火を前にして記念撮影。このあと周囲のキャンパーに迷惑がかからない声の大きさに人狼大会が始まりました…。この日は21時就寝。



翌朝 4 時起床。本当はもっとゆっくりでもよかったのですが、生徒から「本番を意識したい」とのこと。起床後、朝食の調理がスタートしました。



朝食は炊き込みご飯とインスタントの味噌汁でした。



～炊き込みご飯のレシピ～

【材料】 コメ/水/炊き込みご飯のもと

【手順】 ①コメと水の比率は1:1にする。

②就寝前にコメを水に浸してテント内で格納する。(テント内で寝袋を敷く場所の確保をしなければならなかったため大変だったようです。)

③コメを炊く前に炊き込みご飯のもとを入れる。

④はじめは強火で水が沸騰するまでコメを煮て、その後中火で炊き上げる。

⑤鍋の中のコメがぱちぱちと鳴りだしたら弱火にして、鍋のふたから水蒸気が出なくなるまで火にかける。

⑥最後に 10 分程度コメを蒸らせば完成。

夏合宿ではうまくいきませんでした。今回の炊事はとてもうまくいきました。今後は簡単な調理でカロリー摂取をできるメニュー開発をすることが課題として残りました。

11 月は山行が 2 回あります。1 回目は 11/1 (土) の大野山で、2 回目は 11/15 (土) の大菩薩嶺です。