

## 4月の活動①大会下見山行 4/11(土)・4/12(日)

新年度が明けてほどなくして大会コース下見山行に行きました。今回の山行は平塚中等教育学校との合同山行でした。

### 【Day1 幕営訓練・座学(読図) @大石キャンプ場】



北陵と平塚中等との顔合わせの後、早速実技訓練がスタートしました。大会では10分以内にテントを設営しなければなりません。制限時間内のテント設営訓練のほか、地面が堅くてペグ(テントを固定する杭)が入りにくい地面での設営訓練を行いました。地面が堅くてペグが刺さらない場合は石を使ってテントを固定したり、いろいろなやり方考えるきっかけになりました。



昼食をはさんで座学が始まりました。明日歩くコースの目立った地点の特定をするときの地形の読み方を徹底的に訓練しました。情報量の多さに悪戦苦闘したものの、すこしずつ地点特定をするための根拠がつけられるようになりました。



座学終了後、調理スタート。



鍋物っぽいものを作っています。今回の夕食は…



おでん定食（以下、生徒が作成したレシピ原文ママ）

## ① おでん

【材料】①鍋キューブ おでん本舗あごだし醤油 8 個入り 2 袋(17 人前)

②各自持ち寄りの具材（あくまで一例、記載の分量は一人前）

例：大根 100g、こんにゃく、やきちくわ、油揚げ、しらたき適量、結び昆布 1 本、  
切り餅、はんぺん、がんもどき、さつまあげ、ロールキャベツ など自由

\*アレルギーおよび防腐対策を講じること

\*おでんのつゆも必ず全員で飲み干すこと

【調理方法(主な食材)】

- ・大根は厚めに皮をおき 2cm ほどの厚さの輪切りにする。片面に十字に切り込みを入れ柔らかくなるまで 30 分ほどゆでる。
- ・こんにゃくは三角に切り厚みを半分にして 30 分ほど茹でる。
- ・ちくわは二等分した後さらに斜め半分に切る。
- ・しらたきは水洗いしておく。

上で準備した大根、こんにゃく、ちくわ、しらたきとさらにおすび昆布、鍋キューブ、水を鍋に入れ 15 分煮込む。食べる直前にはんぺんを入れる。もしくは、市販されているおでんの具材セットなどを購入しても可。ただしカロリーが低いので 2 人前以上購入するほうがよい。【例】紀文の調理済みおでん：常温保存可能、熱湯 5 分（つゆは鍋キューブを使用する。）

## ② コメ

コメ 1：水 1 の割合で水をコッヘルに入れたのち、30 分水に漬けておく。その後コッヘルに蓋をしてから強めに過熱し、パチパチ音が聞こえたら弱火にする。なお、コメ汁が吹きこぼれてもコッヘルのはたは絶対に開けない。コッヘルから煙が出て来はじめたら火を止めて 15 分程度蒸らして完成。※もしコメに芯が残っている場合は少し水を入れて（コメをぬらす程度）再度火にかける。



明日に備えて 20:00 就寝しました。

## 【Day2 コース下見】

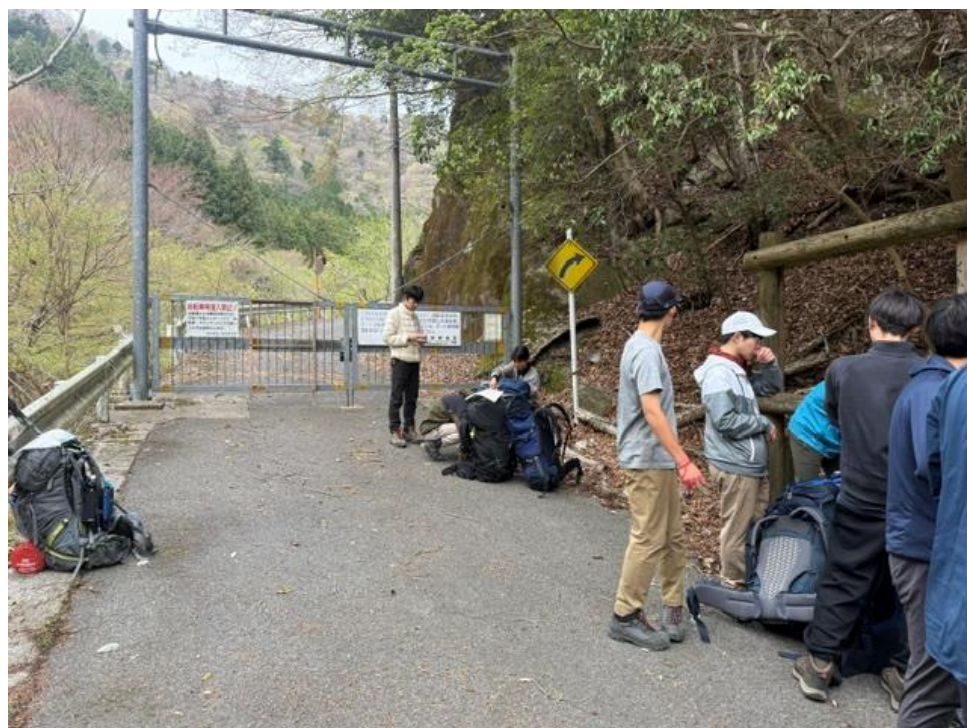
(大石キャンプ場→用木沢出会→白石峠→モロクボ沢ノ頭→蛙が丸避難小屋→大滝峠上→大滝橋)



朝 4:00 起床。朝食は各自が持ち寄ったパンとスープでした。



テントを撤収し、朝食を摂ってから5:30に出発しました。最初の目的地の西丹沢ビジターセンターには藤沢翔陵高校のみなさんがいました。北陵と同じく大会コースの下見に来たとのこと。



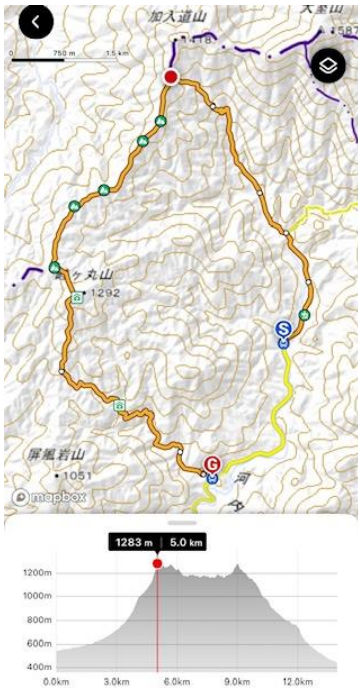
6:25 つつじ新道を通り、用木沢出会に到着。これから始まる登りに備えます。今回の登山は大会と同じ条件でメインザック（重装備）で登ります。今回、部員の平均荷重は13kg後半でしたが、規定以下なので、当日は水分を多めに用意して既定の重量（1チーム平均14kg）にしなければなりません。



土曜日の読図講習で確認した地点を実際に自分たちの目で見て確かめています。



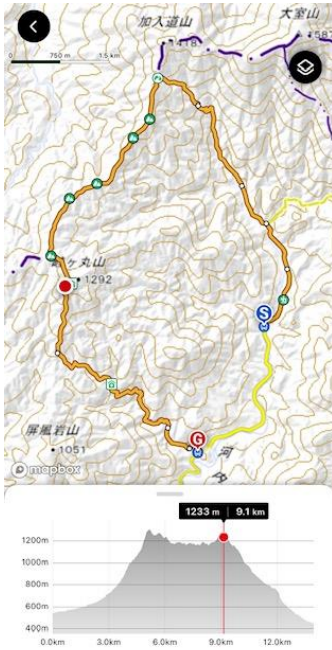
7:57 白石の滝に到着。チェックポイントの白石峠まであとわずかですが、だんだん斜度が上がって部員の体力を奪います。厳しい戦い。



9:00 白石峠に到着（実際の地点は左上の赤丸よりも少し南に下った場所が白石峠です）。ここでエネルギー補給のため長めの休憩を取りました。このあとアップダウンを続ける稜線上を歩行しました。



地図で現在地を確認しながらここにたどり着くまで3時間かかりました。白石峠からチェックポイントの蛙ヶ丸まで約4kmですが、このコースはアップダウンをくりかえすので長く感じます。



11:40 チェックポイントの哇ヶ丸避難小屋に到着。ここで昼食タイム。ここまでの総歩行距離 9.1km。



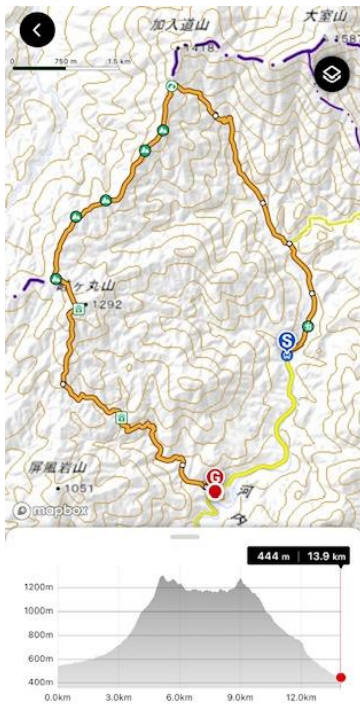
12:25 下山開始。13:00 大滝峠上を通過。途中ミツマタと呼ばれる花が群生していました。



途中、道が崩落している箇所もありました。下山は気が緩んだ時に事故が起こりやすいので、部員同士で声を掛け合って難所を乗り越えました。



途中桜と山桜が咲き乱れていました。部員は「きれいだな～」とロ々に写真撮影を行っていました。山中で感じた春爛漫の一コマ。



14:40 ゴールの大滝橋に帰着。15:47 のバスに乗車し、帰宅しました。

今回顧問から「メインザック行動だ！」と言ったところブーイングの嵐でしたが強行しました。これまでは夏合宿に重装備で歩いたのは4時間程度でしたが、今回の山行では10時間近く重装備で歩くことになりました。今回の山行で重装備で最後まで歩ききることができたので、体力面に自信を持つことができました。大会当日は写真撮影ができない（写真撮影をする余裕がない）ため、今回の写真をもとにご想像いただければと思います。

3年生はこれが最後の宿泊山行になり、残すところはGW最初の日帰り山行だけとなりました。