

# 大日ヶ岳雪山登山教室 訓練メモ

## ○つぼ足、キックステップ

αリフト降りたのち、適度な急斜面で、つぼ足で移動して、キックステップを練習する。

## ○直登

爪先を水平に蹴り込む。

## ○斜登行

自然に真っ直ぐに立ち、重心が踵の真上にくるようにし、踵を水平にして雪面に踏み込む。リズムカルに。視線の位置は、足元よりも目の高さの水平方向。

## ○直下降

## ○斜下降

山足を進行方向に、谷足を外側（谷側）にやや開く。  
山足はアウトサイドエッジング、  
谷足はインサイドエッジング。

## ○アイゼン歩行

足を引きずらないこと。

意識的に足を上げること

両足の間隔はアイゼン無しの時よりも、拳1ヶ分余分に意識的に開くこと。

アイゼンの爪をズボンの裾に引っ掛けない。

雪面に引っ掛けたりしない

## ○輪カン歩行

花魁歩き

## ○耐風姿勢

## ○滑落停止

## ○尻セード

