

新入生および保護者の皆様へ

仙台三桜高等学校ワンダーフォーゲル部

CONTENTS

- | | | |
|-------------|------------------|----------|
| 1. はじめに | 2. H31・R1年度の主な活動 | 3. 総体の戦績 |
| 4. 卒業生の活躍 | 5. 安全登山への試み | |
| 6. 顧問プロフィール | 7. よくある質問 | |



H31年度GW合宿4月（鳥海山・千蛇谷）

高校生の時にこんな景色を見ていたら人生が変わったかもしれない……。by I先生

1. はじめに

大自然を舞台とする登山を通して、自然への畏敬の念・仲間と協力しながら困難を乗り越えていく姿勢・様々な人々への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。3年間の活動を通して多くの経験・知識・技術・仲間を得ることができることを確信しています。登山は誰でも最初はきつと感じるものですが、2年生になると行動にも余裕ができ、自分自身の成長を実感できます。大会で活躍することも大事ですが、一緒に学ぶことによって自律的な登山者になることが大切であると考えています。私達顧問も常に学ぶ姿勢を忘れずに安全で楽しく実りある活動を心がけていきたいと考えています。

(令和2年4月14日)



令和元年度夏山合宿7月（朝日連峰・大朝日岳山頂）

新入生は初の山での泊り。重荷にもめげずに頑張りました！ヒメサユリが咲き誇り、ブロッケン現象が現れ、日本海に沈む夕日をみんなで見ることができました。

2. H31・R1年度の主な活動

R1年度部員数（部員数3年生11名，2年生4名，1年生16名）計31名うち男子3名

雪上歩行訓練 中央蔵王・焼石岳（4月）

GW合宿 鳥海山（5月）

高校総体 南蔵王（6月） 女子団体1位

東北大会 岩木山（6月） 女子団体6位

夏山合宿 朝日連峰（7月）

全国大会 祖母山（南九州）8月 女子団体28位

秋山合宿 朝日連峰（9月）

新人大会 禿岳（10月）女子団体第2位（1位と同点，表彰規定による）

災害ボランティア活動（丸森町）（11月～12月）4回

雪上技術訓練 柳沢小屋（12月）面白山高原（1月）柳沢小屋（3月）



H30年度10月訓練山行（二口溪谷・大行沢）

自分の手で作ったわらじを履いて，黄葉の始まる中，一枚岩の岩盤の上をヒタヒタと歩く。

三桜オリジナルの登山の一つ。

3. 総体の戦績

| | |
|----------|---|
| 平成 22 年度 | 県総体女子団体第 1 位 鹿児島インターハイ出場 (平成 20 年～22 年は 3 年連続インターハイ出場) |
| 平成 24 年度 | 県総体女子団体第 1 位, 新潟インターハイ出場 |
| 平成 25 年度 | 県総体女子団体第 1 位, 男子団体第 1 位、 大分インターハイ男女出場 (女子団体 5 位入賞) |
| 平成 27 年度 | 県総体女子団体第 1 位, 男子団体第 1 位、 第 1 回東北大会 (岩手山) 出場 (女子団体第 1 位) 滋賀インターハイ男女出場 (男子団体 6 位入賞) |
| 平成 28 年度 | 県総体女子団体第 1 位 東北大会 (山形蔵王) 出場 岡山インターハイ出場 |
| 平成 29 年度 | 県総体女子団体第 2 位, 東北大会 (宮城蔵王) 出場 |
| 平成 30 年度 | 県総体女子団体第 2 位, 東北大会 (秋田駒ヶ岳) 出場 |
| 令和元年度 | 県総体女子団体第 1 位, 東北大会 (岩木山) 出場 宮崎インターハイ出場 |



令和元年度全国高等学校総合体育大会 (宮崎インターハイ・幕営地)
この日の審査を終えて幕営地で寛ぐメンバー達。和やかにT監督と談笑する。

4. 卒業生の活躍

仙台三桜高校に校名を変更してから10年間で約100名のOBOGを輩出しています。仙台市役所、宮城県警察、アウトドア指導者、アウトドアショップの勤務をしながらアウトドア活動を継続している人や看護師として市内の各病院で活躍しているOBOGも多いです。保育、林業、福祉、薬局、保険会社、ホテル、コンサルタントなど幅広い分野に就職して活躍しています。自分の興味・関心のある分野に就職した先輩が多いです。また、弘前大学、岩手大学、山形大学、福島大学に在学中、東北大学大学院の卒業を果たした先輩もいます。高校卒業後も大学の山岳部で活動を続けた人もいます。看護系の大学・短大・専門学校、調理の専門学校など自分の目指す職業を目指して進学している先輩が多数です。



インターハイ・東北大会のメンバー達 左上から順に

(H24 新潟インターハイ, H25 大分インターハイ女子団体5位入賞, H27 滋賀インターハイ男子団体6位入賞, H28 岡山インターハイ, H29 宮城東北大会, H30 秋田東北大会, R1 宮崎インターハイ)

インターハイ常連の顧問の先生から言われた言葉

「うちの生徒も楽しく登っているけど三桜の生徒も楽しそうに登っているな・・・。」

入賞ならずとも本校の活動に対する最高の称賛でした！ by O先生

5. 安全登山への試み

- ①ステップ・バイ・ステップを心掛け目標とする山行に必要な技術や経験が蓄積されていくように山行計画を立案しています。また、部員同士の教え合いを大切にしています。
- ②山域やコースの設定にあたっては、メンバーの経験を考慮します。ゆとりある日程の確保、天候判断を慎重に行いながら実施しています。また、行動計画についてあらかじめ検討を加えて登山届に記載しています。
- ③年3回行われる県高体連登山専門部主催研修会（新入部員基礎技術講習会、リーダー研修会、雪上技術講習会）に参加して顧問・生徒の技術向上をはかっています。
- ④宮城県では、年3回登山計画審査会を開催し、山行（夏山合宿、積雪期の計画）に対して県教育委員会や山岳連盟会長等から審査と助言を受けています。
- ⑤宮城県内の高校登山部の顧問ですべての山行計画書を公開し、山域の情報や天候の情報等を共有しています。
- ⑥山岳保険へ加入して、万が一の遭難にも備えています。



H31 年度 4 月 雪上歩行訓練（焼石連峰・焼石岳山頂直下）

焼石岳山頂をまっすぐに見つめる瞳。

下山後の目の輝きは登山の充実さを雄弁に物語る。 by S先生

6. 顧問プロフィール

顧問 O 仙台三桜勤務 9 年、山岳部顧問歴 20 年、宮城県高体連登山専門部副委員長・遭難

対策委員長，日本勤労者山岳会東北ブロック雪崩講習会補助講師，IDEHA 雪崩講習クラス 4 修了，国立登山研修所研修会（H30 年度積雪期登山基礎講習会修了，H29 年度安全登山普及指導者中央研修会修了，H16 年度社会人リーダー研修会 1，2 修了）

本校の生徒は明るく優しく，何事にも一生懸命な上，山を楽しむのも上手です。山と一緒に行くのが本当に楽しみです。部活動を通してみなさんの成長を感じることができることが一番の魅力だと考えています。

顧問 T 仙台三桜勤務 6 年，山岳部顧問歴 7 年，R 1 年度全国高等学校総合体育大会女子団体監督，H28 年度全国高等学校総合体育大会強化合宿コーチ

私は本校に赴任して、ほぼ素人の状態から始めました。生徒の意識の高さや明るく楽しく山に登る姿に感銘を受け、生徒に力をもらいながら今まで続けることができました。特に H28 年度の岡山 IH、R 元年度の宮崎 IH に参加できたことは貴重な財産です。

顧問 S 仙台三桜勤務 3 年，山岳部顧問歴 9 年
宮城県高体連登山専門部常任委員

新入生の皆さん，ご入学おめでとうございます。たくさんの皆さんの入部を楽しみに待っています。さて，顧問といっても皆さんといっしょに登山をすることはなくて，もっぱら裏方のマネジメントが主な役割です。それでも，登山口までの車中やいっしょに野営したときは皆と一緒に楽しい時間を過ごしています。他の顧問の先生に比べたら料理の腕前もレポートリーもまだまだですが，いっしょに野営する時はご馳走しますから楽しみにしててください。

顧問 I 仙台三桜勤務 2 年，山岳部顧問歴 29 年，
宮城県高体連登山専門部副委員長・遭難対策委員，R 1 年度全国高等学校総合体育大会専門委員長隊代行，国立登山研修所研修会（R 1 年度積雪期登山基礎講習会終了）

古川高校、塩釜高校、泉館山高校で生徒と一緒に山岳部・ワングル部の活動を続け、心身ともにたくましく成長していく生徒たちの姿を間近で見るのが、すっかり楽しみになってしまいました。もちろん楽しいときだけではなく、しんどく辛いときもありますが（本校の生徒はあまり辛くないようです(笑)）、一歩ずつ前へ進んでいる実感があります。他の部とひと味違った 3 年間は、あなたの心に光り輝くものを残してくれるはずです。

7. よくある質問

(Q1) 登山経験がありませんが大丈夫でしょうか？

A. 健康に不安がなく協調性があり，仲間を大切にできる人ならばどなたでも歓迎です。

山中での宿泊を伴う登山の場合には 15kg 程度の荷物を背負って歩きます。中学校には同様な部活がありませんので全員が未経験者です（経験値は小学校の野外活動程度）。部の雰囲気を見て先輩の優しさや温かさに惹かれて入部を決める生徒が多いのがワンダーフォーゲル部の特徴です。

(Q2) 山の楽しさはどんなところにあるのでしょうか？

A. 自分の足で苦勞して登った分だけ、見える光景や達成感は素晴らしいものがあります。宿泊はキャンプが基本です。テントや山小屋に宿泊し、食事は自分たちの考案したメニューを調理します。もちろん寝るときは寝袋を使います。同じ釜のご飯を食べた仲間は一生の財産になります。はじめは何も分からないものですが、先輩の姿を見ながら、自分のことが自分でできるようになり自分の成長を感じることができます。後輩に技術や知識を後輩に教えることで先輩としての自覚を持つとともに技術がより確実に身に付いていくことも楽しみです。

(Q3) どのくらい活動がありますか？学習との両立は？

A. 平日は火曜日が定休日です。県総体と新人大会の直前はほとんどの週末が活動日になります。休養日の確保の観点から春・夏・冬の長期休業中は原則として活動を行っていません。具体的な活動計画についてはHP上の年間活動計画をご覧ください。長期休業期間は学習・ボランティア活動・家庭での時間として活用してください。全体的に休日が多いので学習との両立がしやすいと思います。

(Q4) ロッククライミングや冬山登山はしていますか？

A. していません。山行は歩行が中心で岩登りやピッケル・アイゼンを用いた登攀は行いません。厳冬期（12月～3月）は、傾斜が緩い安全な場所を使って、歩行訓練・幕営練習・雪崩ビーコンを使った搜索練習をしています。雪が安定する4月になってから活動を始めています。登山以外の活動としては、スポーツクライミング・アルペンスキーを行っています。

(Q5) どのような装備が必要ですか？また費用はどのくらいかかりますか？

A. ザック・寝袋や共同で使う装備（テント・炊事用具）は部で所有しているものを使います。その他の個人装備については家にあるものなどを工夫して使ってください。紛失や間違いを防止するために紐をつける・目印を付ける・記名をすることが大切です。ただし、生死を分ける装備となる直接、肌に触れるインナー類、雨具（カッパ）、登山靴、靴下、ベースプレートコンパスは登山専門店で購入するようにして下さい。また、衣類については綿（コットン）のように吸湿性に富む素材はすべて不可です。したがって吸湿発熱素材（例えば ヒートテック）は避けてください。雨具・靴はそれぞれ2～4万円しますが、災害時には必需品となります。耐久性があり長く（10年位）使うことができるとお考え頂けると負担感が軽減すると思います。その他の装備については、顧問にご確認ください。