

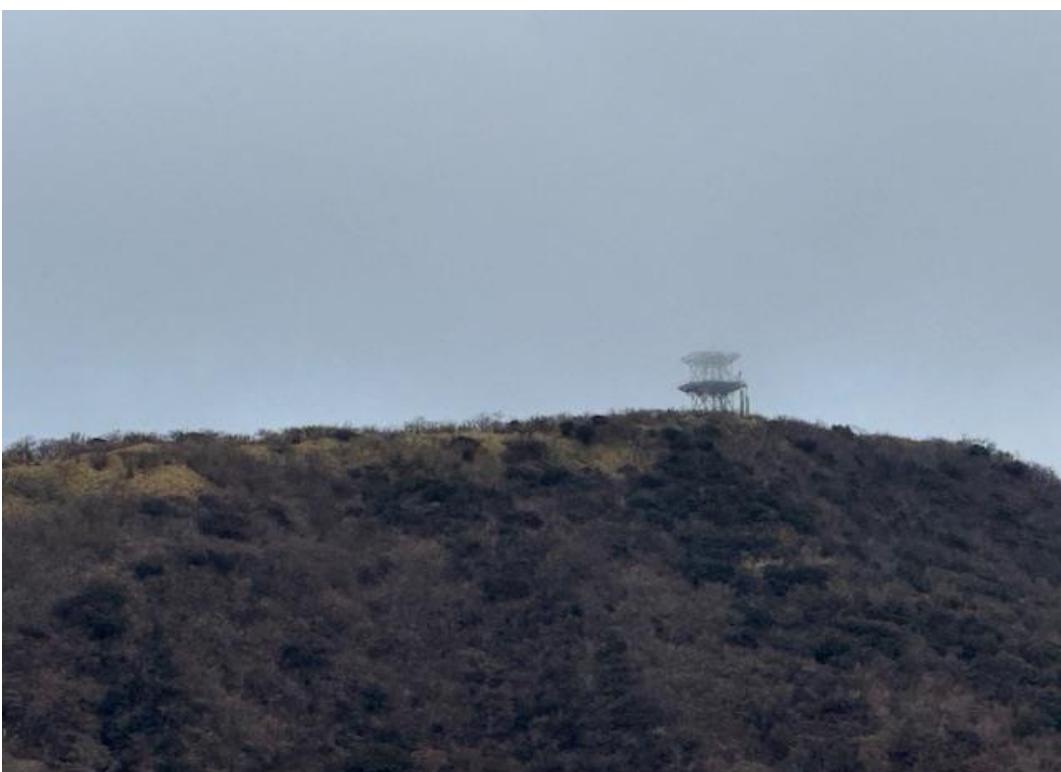
## 12月の活動

12月20日（土）・21日（日） 宿泊山行@箱根方面

この日は気温の上下が激しく、雨も降ったりやんだりを繰り返す状況でした。冬季の登山は衣類の脱着をしながら体温調節を行わなければならないところが難しく、装備品もかさばるので準備も夏山以上に工夫が必要です。



9:20 幕営地（芦ノ湖キャンプ村）でテント設営後出発。



まずは長尾峠登山口をめざしました。途中で丸岳にある電波塔を目視。



長尾峠を目指して登りましたが、暑くなつたため脱衣を始めました。約 30 分後、長尾峠到着。



長尾峠から丸岳をめざす道すがら、芦ノ湖を望む。



丸岳通過後、乙女峠に到着。



看板近くの石碑。登山客を見守っているのでしょうか。



本当は富士山がバックに見えるのですが…



天気に恵まれず…



今年の箱根は天気に恵まれませんでした。6月は雷の危険があったためここで撤退しましたが、今回はこの先の長尾山と金時山山頂をめざして歩を進めました。



登山道から見た大涌谷方面。



乙女峠から登ること1時間。見えてきました。



13:20 金時山山頂到着。



長尾山に差し掛かったあたりから風が出てきて気温（体感温度）がどんどん下がりました。幸か不幸か、北陵ワンゲルの山行ではこれまであまり雨の中で登山行動をしたことがなかったため、良い訓練になりました。



冬季の食事は夏山よりも重要です。低体温症防止のために温かい水分や体温維持・行動するためのエネルギー補給などの観点からカップ麺は強い味方になります。



14：20ごろ 降下前に記念撮影。



15：30ごろ 無事下山。このあと幕営地に戻り、炊事訓練がスタートします。

## ～今回の山メシのコンセプト～

- ・寒い中で手軽に調理できるもの
- ・手軽に塩分/水分/カロリーを摂取できるもの
- ・新メニューの開発

去年はビーフシチューを作りましたが、今年は…



メニュー① ゴマ豆乳鍋（約4人分）

### 【材料】

- |             |                |             |
|-------------|----------------|-------------|
| ・白菜 4分の1…2束 | ・豚の小間切れ…200g   | ・エノキタケ…2パック |
| ・しいたけ…2パック  | ・調味料（プチッと鍋）…適量 |             |



メニュー② キムチ鍋（約4人分）

### 【材料】

- |             |                |             |
|-------------|----------------|-------------|
| ・白菜 4分の1…2束 | ・豚の小間切れ…200g   | ・エノキタケ…2パック |
| ・しいたけ…2パック  | ・調味料（プチッと鍋）…適量 | ・にら…1束      |



#### メニュー③ すき焼き鍋（約4人分）

##### 【材料】

- ・牛肉…200g
- ・長ネギ…1本
- ・白滝…230g
- ・焼き豆腐…1パック
- ・にんじん…1本
- ・まいたけ…1パック
- ・すき焼きのたれ…適量



#### メニュー④ 家系（いえけい）鍋

##### 【材料】

- ・ほうれん草…1袋
- ・にんにくチューブ…1本
- ・白菜4分の1…1束
- ・のり…1袋
- ・まいたけ…1パック
- ・豚の小間切れ…100g
- ・家系スープ…適量



部員はそれぞれの班に分かれて作ったメニューをシェアしあっていました。



今後の課題は、少しでも重量を減らすための工夫（豆腐の水や液体のスープなどの扱いや、粉末の調味料などを使ってどのように再現するか）が必要です。

そしてクリスマスパーティーへ



天気が良ければ金時山の山頂でケーキを作ってクリスマスパーティーを行う予定でしたが、あいにくの天気のため幕営地で作成。生クリームの脂質とチョコレートやスポンジケーキの糖質は歩行中のエネルギー補給に役立ちます。



ケーキ入刀 www

最初ケーキを作る話が出た時は「え？」という反応でしたが、部員一同で「どうすればできるか」を話し合って形にしました。このような活動を通して「どうすればできるか」を考えられる大人になってほしいものです。

そして恒例のクリスマスプレゼント交換ですが…



ミニーの電飾カチューシャと光るボール



現金？のデザインがなされた財布



整髪料？



ほねほねザウルス（食玩？）



クッキー



お菓子詰め合わせ



ペンケース



大きなチョコレートバー



コーヒーとスイーツ



カップ麺



レトルトカレー



イヤホンホルダー



バンダナ？



マッサージ器

今年は全体的におとなしいプレゼントが多く、伝説の「黒曜石」を超えるプレゼントは出てきませんでした。来年はどのようなものが出てくるのか…。



朝 5 時起床 朝食後、テント撤収。



天気が良ければ駒ヶ岳と規制が緩和された神山方面に行き、火山を見学する予定でした…。



お疲れさまでした。

### 年内の活動

- ・12/24（水） 山行の反省会。雨が降らなければツェルト設営の実習。
- ・12/26（金） 倉庫大掃除。1/10分山行計画書読み合わせ。

### 2026年1月は…

- ・1/10（土） 大山（お汁粉登山）男坂→大山阿夫利神社→奥の院のルートです。
- ・1/24（土）～25（日） 神奈川県高体連登山専門部新人登山大会参加。  
\*登山大会という名前ですが勝敗はありません。他校との交流を通して情報交換をするイベントです。

2025年も応援ありがとうございました。2026年もよろしくお願いします。

良いお年をお迎えください。

2025年12月23日

ワンダーフォーゲル部顧問・生徒一同