

C-up ワールド

2003年1月号

2002年12月の山行記録

ポッカ訓練 丹沢・大倉尾根 12月1日

参加者

鈴木保子・若尾綾子・岩本一郎・渡部吉実・
矢沢悦子・茨木嘉道・柴崎るみ子・原直之・
遠藤末美・新井かよ子(研修)
横川秀樹・田口浩昭・福田洋子・山野昭人・
山野美香・佐々木恵子・柳澤栄一・片岡和則・
久野眞由美・南谷やすえ・末木俊之・辻谷宏人・
伊藤幸雄・日浅尚子・浅子裕子・井上品(本科)
三輪美智枝・黒田記代・内田耕治・
阿出川忍(シニア)
川村初男・乗本正嗣・吉海隆三・藤田とみ子・
輿水君子(遠足)
田中治男・大木裕見子(ゲスト)
矢田実・松本善行・谷口由利子(SL)
岩崎元郎・松浦寿治・工藤寿人・草野匡紳(講師)
計44名

天候・気温

曇りのち雨(頂上は一時雪)。寒い。

報告者のひとこと感想

「12月のポッカ、あれが一番辛いんだよね」山塾の一大イベントよ」先輩からこう聞かされていた負荷訓練。本科のトレーニングメニューの一部しか受講していない私がどのくらい担げるのか、とても心配で、緊張して参加しました。

当日はあいにくの小雨模様。雨具を着ての行動となりました。雨のポッカは近年なかったとか。背負ったのはお米とペットボトルと私物で合計20キロ。ペットボトルをもう1本増やそうかどうか迷いましたが、やはり不安が勝って20キロとしました。

「最後の階段が辛いから、体力は温存してね」と

いう草野講師の言葉に送られて、駐車場を出たのが午前9時。一步、一步、ゆっくり踏みしめるように歩き、尊仏山荘に着いたのは12時50分頃途中、1時間半歩いたところでザックを降ろして休憩。歩きながら、あんぱん一個と水分を補給していたので、休憩ではジュースを飲んだだけ。長く休むと、ザックを担ぐのがつらくなるよ」という21期の先輩の助言通りにしました。結局、山荘までの間でザックを下ろしたのは、この休憩だけ。もう一回、頂上手前40分のところではザックを背負ったままの立ち休憩をとりました。

ポッカ本番に備えて、遠足倶楽部の講習に重いザックで参加するという形で2回、「自主プレポッカ」を実行しました。一回目は高尾山—小仏のコースで20キロを自宅から自宅まで、二回目は奥多摩の倉戸山を25キロ(自宅から。山頂で減量して20キロに)さらに日和田の岩の講習の時、ザイルでいっぱい岩崎主宰のザック(30キロ以上?)を担がせてもらいました。

本番の20キロがそれほど感じなかったのは、多分、25キロと30キロを体験したからでしょう。それでも、背中重さで足も重くなりましたが、山で受けたいろいろなアドバイスを思い出し、それを心の中で唱えたり、自主プレポッカのときに岩崎主宰や石井講師から教えていただいた足運びを心がけたりして、自分を叱咤激励しました。

結果的には、思っていたほどはつらくなかったのですが、自分の限界を知る」去年の体力が維持できているかチェックする」ことがこの訓練の目的だとすると、今回、20キロで妥協したのは、自分への甘やかしだったと、反省しています。

下山の時は、私物を小屋に忘れたかな?」と思うほど軽くなって、びっくり。後ろからすごい勢いで降りてきた岩崎主宰が「走れ!」と叫ぶので、少しだけ、ぴよこぴよこ走ってみました。ゆっくり歩き」を提唱している方が「走れ」とは。でも、走る

ことは、不安定な石の上でのバランス訓練になるそうです。

ポッカ訓練のおかげで、不安定な歩き方が少し改善したような気がします。山を一人で歩くのも初めてで、自分のペースが分かりました。厳しさやつらさを避けて、安全路線にとどまろうとする自分の弱さ(山に限らず、私の人生、いつもこうなんです)も改めて認識しました。ポッカはダイエット効果抜群で、背筋など上半身の強化になり、総合的な山のための体づくりに役立ちそうです。

どの山に登っても学ぶことがあり、学ぶのが楽しくて山に出かけています。中でもポッカは汗をよけいにかく分だけ、収穫もたくさんありました。なるほど、山塾の一大イベントというわけです。故障などの事情でたとえポッカができなくても、この訓練に参加する意義はあると思います。

登って降りるだけの「登山」ではなく、山と向き合う「登山」をしたいと思っています。遠足倶楽部のメニューに目一杯参加しているのも、山をたくさん体験したいのと、岩崎主宰の「山は哲」に触れたいためです。ポッカ訓練で得たことも、岩崎主宰の言う「哲」に通じることのような気がします。

今年のポッカ訓練は1月30日。転勤で東京を離れている可能性もありますが、25キロ以上を目標に、どこからでも飛んできて参加(22期生が実行部隊ですね)します。ザックを意図的に重くする山行も定期的に実践しようと思っています。

報告者 日浅 尚子



初級登山科/雪山テント生活研修

八ヶ岳・黒百合周辺

12月28日~30日

参加者

- 渡部吉実・(CU)
- 伊藤幸雄・柳澤栄一・福田洋子・南谷やすえ・
- 末木俊之(本科生)
- 松浦寿治(講師)

計7名

天候

- 1日目快晴。
- 2日目吹雪(天狗岳への稜線は風速20m以上)
- 3日目晴れ

山行のポイント

氷点下15度以下でのテント泊。
雪を溶かして水を作るなどのテント泊基本技術

コース・行程の概要

- 1日目: 朝茅野駅集合。→車にて洪の湯へ
洪の湯から入山。2時間半ほどの歩きで黒百合平着。
- 2日目:
 - ・朝7時ころ出発。高見石に向かう。
(雪のためトレースが消えるのを恐れ途中引き返し)
 - ・しらびそ小屋に向かい再出発。
(いきなりの急斜面の下降。帰りの登り返しのたいへんさをかんがみ断念。途中引き返し)
 - ・天狗岳に向かい再出発。
(森林を抜けると風速30m近い吹雪。途中引き返し)
- 3日目:
 - 朝7時ころテント場出発→
 - 8時頃天狗岳山頂着→9時半頃テント場帰着
 - テント場撤収→11時半頃洪の湯に下山
 - 温泉に入り、茅野駅に帰る。

感想

1日目は快晴で絶好の登山日和だったのに、夜から風も強くなり2日目朝は雪(吹雪)でした。朝7時頃テント場を出発して、高見石に向かいましたが、降雪が続きトレースが消える危険があるため途中で引き返しました。では、しらびそ小屋に行ってもコーヒーでも飲んでこようか!という事で目的地変更して再度出発しましたが、いきなりの雪の急斜面の下降です。暫く(20分くらいか?)しらびそ小屋に向かって下降しましたが、あまりの急斜面に帰りの登り返しの大変さが想像されこれも断念!(またまた引き返し。そうこうしているうちに少し空が明るくなってきましたので、天狗岳に向かいましたが...やはり稜線に出るとかなりの吹雪でした。風

投稿

C-UPコラム『新人クライマーのひとりごと』

第2回

山塾って何？

速は30m近くあったでしょう。ホワイトアウトの霧気も出て来ました。30分くらいは歩きましたが途中で退却となりました。結局2日目はもうそれ以上の行動を諦め、朝11時半ころから山小屋のストーブの周りにたむろして、おでんを食べたり、酒を飲んだりとプラプラと過ごして終了です。夜は赤岳の麓の、行者小屋よりも寒く感じられました。外気温は、氷点下15度～20度です。行者小屋では水が使えますが、黒百合平では雪を溶かして水を作りました。時間がたっぷりあって暇なので水作りも楽しいものです。

3日目は良い天気でした。黒百合平から天狗岳頂上まで約1時間くらいで登ってしまいました。途中岩場もありましたが、それほど危険な箇所はありません。頂上からは硫黄岳がよく見えました。天狗岳から硫黄岳をつなぐ登山道ははっきり眼前に確認できました。さらにその奥には赤岳、阿弥陀岳の頂上も見えました。

これで冬季の赤岳・硫黄岳・天狗岳と登頂を果し、北八ヶ岳山域にも進出したことになります。

今年はこの天狗岳辺りを中心に南に北に行動することになるのかな？などと思いながら景色を眺めてきました。そのうち天狗岳を通過して蓼科山、さらには霧が峰くらいまで歩いてみたいです。

黒百合ヒュッテからの帰りは楽でした。1時間程度の歩きで渋の湯に到着しました。温泉に入り、茅野駅近くのそば屋で皆で馬刺しなど食べて解散となりました。

それにしても、しらびそ小屋への急斜面の登山道には参りました。北八ヶ岳周辺は楽に歩けそうな・なだらかな斜面で山スキーでも行けそうなイメージを抱いていたのですが、ちょっと違いました。

報告者 末木 俊之

△△△△△△△△△△△△△△△△

「ムメイサンジユクって何？」

「イワサキモトオって誰？」

冬山を始めたいけど何をどうしたらいいのかわからなかった私は、たまたまインターネットで「無名山塾」ホームページにたどり着いた。入会についての説明は分かったようでわからなかったけれど、まあいいか、と思い切って飛び込んでそろそろ1年になる。

しかし、2年生になろうとしている今になっても、「無名山塾ってどういうところなの？」という他人からの質問に上手く説明できる自信はあまりない。

なんとか答えるとしたら、

「夏は沢がメインだなあ」

「岩もゲレンデで少々」

「アブミの講習もやるし」

「冬山も、雪洞やラッセルとかやるよ」

「アイスクライミングはひと冬に1回かな」

「救助訓練やサバイバル訓練も勉強になるね」

「本番ルートはほとんどないかなあ」

「泊りの場合は、基本的にテントだね」

「講習料金はそれなりにかかっちゃうな」

と、講習の概要を説明し、最後にふとこう付け加えるかもしれない。

「無名山塾というのは、あれこれと基礎的な登山技術を学んでいく以上に、岩崎元郎という人の山に対する考え方を聞くっていう場所なんだと思うよ。まあ、好き嫌いがあつたりとか、考え方が若干違っていたりとか人それぞれなんだけど、そういう中で岩崎さんの話に影響を受けつつ、最終的には、各人が『自分なりのヤマ』を見つけていく・・・そういう感じかなあ」。

と、こう書いてはみたものの、『自分なりのヤマ』を私が見つけたかと言えば、答はノーだ。わずか一年でことが果たせるほど山の世界は薄っぺらなものではないということだろう。

ただ、現段階で私が夢中になっているのは『岩登り』。だから、しばらくはその方向へズンズン進んで

みようと思っている。

三ツ峠や伊豆・城山などのゲレンデでマルチピッチ・クライミングの経験を積み重ね、北岳バットレス第4尾根、一ノ倉沢南稜、滝谷ドーム中央稜といったクラシックの入門ルートに自分たちの力で挑戦できるのはいつになることだろうか。その日が来るのを楽しみにしつつ、トレーニングに励みたいと思っている。

そして、ちょっと行き過ぎたかなと思えば、また逆方向に戻ってくることもあるだろう。そうやって行きつ戻りつしながら『自分なりのヤマ』を見つけていく。そういうことができるのが山塾の良さなのかもしれない。

(秀)

編集局から

年末年始にかけて原稿依頼が滞って、原稿数が少なくなっていました。ページ数は少ないですが、投稿原稿をいただきましたのでおかげさまで1月号が発行できました。

「山の本の紹介コーナー、山関係のインターネットサイトの紹介コーナーなどを設けたらどうか？」というご提案を頂きました。投稿いただければ掲載いたします。ちなみに私が最近読んだ本は、野口健さんの『落ちこぼれてエベレスト』です。野口さんが高校時代初めて山に行ったのは無名山塾の富士山八合目で雪上訓練だったそうです。そして次に同じく無名山塾の講習でハケ岳の天狗岳に登られたそうなの... ここまでは今シーズン私が参加した雪山講習と同じでしたが、この後が私とは全然違います。雪の西穂高に登り、さらに半年くらいのうちにモンブランまで登頂してしまったそうです。これも無名山塾のツアーだったようですか？

その後7大陸最高峰に次々に登頂されたのですが、毎回のように高山病に悩まされながらの登頂であったようです。若い頃の苦労はさほどのことでも無いのかもしれませんが、毎回毎回高山病で苦しみがら登山するなんて私でしたらうんざりです。登頂で

きなければ自分のアイデンティティが否定されるという必死の思いで、山に人生を掛けて登られていた御様子です。それにしても白目を剥いて、口から泡を吹いて気絶するまで高山病を我慢して登るなんておそろしいお話です。私なら、頭が痛くなってきたり、吹雪に遭ったら即撤退してしまうでしょう。

私が野口さんと同じような環境で育ったとしても、ヨーロッパの海岸線を自転車で走ったり、同じく自転車でイタリアからアルプスの峠越えてドイツ・オランダに行くことは考えるかもしれませんが、そんな若い時にモンブランに登頂しようなんていうことは到底考えないことでしょう。登山家とそうでは無い人の違いを感じた次第です。

さて今年も、自主山行の原稿を沢山掲載して、充実した紙面ができればいいなと思っております。今年もみなさまのご協力をよろしくお願いたします。

アドレス

無名山塾 <http://www.sanjc.com>
山塾サポート RXL13656@nifty.ne.jp
Phone 03-3941-3481
Fax 03-3941-3482

i モード

<http://member.nifty.ne.jp/~c-up/i.htm>