

C-up ワールド

2003年7月号

2003年4月の山行記録 (未掲載分)

自主山行

源次郎沢(丹沢集中自主組2日目)

4月27日

参加者

田口・山野(美)・山野(昭)

計3名

コースの核心

①F4-10m 大滝。右岸のリッジを登る。落とし口の高さまで登った所に大きな岩があり、一步難しいところがある。

②F9-CS 涸れ滝。通常は左を登るとあるが、我々は右壁を登る。直上後の左上へのトラバースが難しい。

感想

昨年の3月、山塾講習の帰りの電車の中で、一昨年の6月に源治郎沢で大事故が起こったことを聞いた。それ以来、源治郎沢と聞くと暗いイメージが付きまとっていた。前日26日に遡行した伊藤さんも手に軽傷を負っており、書策新道から藪の斜面を下りて源治郎沢の河原に降り立った時にはかなり嫌な気分だった。「事故が起こっている沢だから慎重に行こう」と声を掛け合って遡行開始。

リードを順番に行いながら遡行し、F4-10 大滝前に到着。6つの目で観察するも支点を発見できなかった。リッジをフリーで登りだす。ホールドも豊富で簡単に落とし口の高さまで登り付いたが、ここに丸い大きな岩が鎮座していて、平らな所に足場を求めると体を水流側に外傾させないと通過できない。立ち上がると岩の上面に手は付けるが、元来丸い岩なのでしっかりしたホールドがない。仕方なく凹部分に指を掛け、一步を踏み出して何とか無事に通過。最後に登ってきた山野(美)は岩の下をくぐって来た。曰く「岩の下にハーケンあったよ」。妙に

納得した。支点が見えなくても、とりあえずザイルは付けて登るべきだと反省した。その後2~3の滝を越え、程なく涸れ沢となる。もう1つの核心F9 涸れ滝は田口さんがリード。難しいと思われる右壁を登る。ここでも登ってからのトラバースが難しく、壁から半身を出さないと通過できない。幸い支点はたくさんあったが高度感が一番だった。

なぜか他の人がリードした所を登ると、「良くリードでいったな」と感じる事がしばしば。リードする場合は気持ちを引き締め、何とか登ろうとするのに対し、フォローはロープが付いているせいか、気楽に登り始めるためではないかと思った。

初めての沢自主だった事もあり、講習とは内容の異なる、色々な事を感じ取ることができたように思う。集中の自主組みをまとめて下さった伊藤さんに紙面を借りて再度感謝いたします。

報告者 山野(昭)



2003年6月の山行記録

自主山行

三ツ峠の岩場

6月7日(土) ~8日(日)

参加者

伊藤幸雄・田口浩昭・横川秀樹

計3名

登ったルート

1日目	中央カンテ	IV
	草溝レート	IV

	クーロアール	V
2日目	亀ルート	IV
	大根おろし	V
	一般ルート中央	IV
	一般ルート左	IV

山行のポイント

マルチピッチ・クライミングの習熟
正確かつ迅速なザイル処理

コメント

5月末の三ツ峠講習を受けたI、T、Yの3人で2日間の自主を実施した。

初日は、中央カンテ、草溝ルート、クーロアールを登る。私は左薬指を痛めていたため、厳しいところでは、I氏がリードをする。

3人パーティーなので、ロープの結び替えなどがあり、2人で登るよりはかなり面倒な作業が必要だった。

2日目は、亀ルートの八寸バンドを体験。渡る瞬間は冷や冷やモノだったが、最高の達成感を味わった。

まだ、やり残したルートが沢山あるので、秋にまた自主を組みたいと思う。

報告者 横川 秀樹

△△△△△△△△△△△△△△

自主山行

谷川岳一ノ倉沢・烏帽子沢奥壁・南稜
6月21日(土)

参加者

金沢和則・矢田実・松本善行・坂口理子

計4名

コース・行程の概略

一ノ倉沢出合へテールリッジへ南稜登攀へ
6ルンゼ下降へテールリッジへ一ノ倉沢出合

コースの核心・ポイント

1ピッチ目・6ピッチ目が核心

コメント

あれが3スラ、滝沢リッジ。変子に凹状、中央カンテ……見上げれば、澄んだ空に黒光りして聳える岩壁、そして遥か眼下には白く光る雪溪の中にテールリッジが吸い込まれるようにのびている……はずだったのに。国境のトンネルをぬけると、そこは小雨がシトシト降っておりました。

午前6:00、出合から見上げる一ノ倉沢は、どす黒い暗雲が立ち込めている。まったく、何ともイヤ～な威圧感である。しかし、天気予報は回復傾向。メンバーからも後ろ向きの意見は全く出ない。自分も回れ右しかけた本音の首根っこを捕まえ、無理に前を向かせて歩き始めた。何回かの渡渉とヤブの中の踏み跡を辿り、雪渓に降り立つ。この時期は雪溪どおしでテールリッジまでいけるので非常に楽だ。6:30 テールリッジ取付。スラブ状の傾斜の緩い岩場だが、しっとりと濡れている。フィックスロープを手へへっぴり腰で登る。怖い。すごく怖い。あんまり怖いので「テールリッジって一番事故が多いんじゃないよ」とぼやくと、金沢さんが「別に一番じゃないよ」となぐさめてくれる……もっと怖くなってしまった。結局テールリッジはザイルを出さずに登り、1時間ほどで中央稜の取付に着く。追い上げられるのが嫌いなので、わざと最終パーティを狙ってきたが、南稜テラスにまだ人がたくさんいる。仕方がないので順番待ち。元山塾講師の廣瀬さんパーティと出会い、話をしながらひたすら待つ。まっちゃんがニコニコして言う。「1ピッチ目と6ピッチ目が核心なんだよね」。経験者の矢田さんとは余裕だ。「つまり、どっちはリードしなくちゃいけないってこと」。優しい金沢さんはどちらでもいいと言うので、嫌なことは先に、というわけで、坂口が奇数ピッチを金沢さんが偶数ピッチをリードすることになった。

そうこうするうちに9:00、ようやくと登攀開始。最初に松本-矢田組が、次に金沢-坂口組が続く。1ピッチ目、坂口リード。上部のチムニーが核心である。チムニーを見上げて「やめときゃよかった」……心の底からそう思った。チムニーの奥は濡れていて足が突っ張れない。滑るな!と念じながら、とにかく無我夢中で登る。かなりアドレナリンが出たところで、なんとか登りきり支点を作る。2ピッチ目、3ピッチ目と高度を上げていくにつれ、岩が濡

れて滑りやすくなって来る。上部からの染み出しが、風にあおられて雨のように降ってきて、とても快適とは言えない登攀を続ける。とにかく、足はいつツルツ! とくるかわからない。ようやく伸ばした手がつかんだ窪みは、びちゃ! という具合。先行パーティも、かなり慎重に登るため時間がかかると見え、5 ピッチ目の手前でまたしばらく待ちとなる。やがて 5 ピッチ目、坂口のリード。ここで、ルートを間違える。先行と少し間があいてしまったため、本来、右から巻くところを、左側を直登してしまった。ここがまた、濡れていて悪い。途中で気付き戻ろうと思ったが、そこからは戻れない。そのまま直上すれば、正規ルートと合流しそうだが、この先、ピンがあるかどうかわからない。悩んだ末、その場で一旦ピッチを切ることにし、ピナクルで支点をつくる。お守りのつもりで持ってきたカムでバックアップを取り（こんなことで使うとは!）、セカンドの金沢さんと呼ぶ。不安定な支点と足場……ルート上でのミスは、パートナーまでも危険な状態に巻き込んでしまうことを、改めて肝に銘じなければ。金沢さんが上がってきた。少し直上してみると、ピンがあるという。どうやらサブルートのひとつだったようだ。もう少し登って確認していれば、と反省する。結局このピッチは細かく切り、最終 6 ピッチ目の核心となる。既に先行のまっちゃんがリードしているのが見える。ぐっしょりと濡れたフェースが難しそう。やがて、まっちゃんの姿が岩壁の上に消え、矢田さんが続いた。いよいよ、私たちの番である。金沢さんのリード。やはり濡れていて悪いらしい。金沢さんの姿も岩壁の上に消え、コールがかかる。セカンドとはいえ、垂壁の 1 枚岩が濡れていると、恐ろしいことこの上ない。「1 ピッチ目リードしてよかった」……心の底からそう思った。上部の核心微塵も迷わず A0 で抜ける。

南稜終了点着、13:00。本来なら稜線まで抜ける予定だったが、ここから上も岩が濡れて状態が悪そうなため、6 ルンゼを懸垂下降することに決める。14:00 下降開始。後はもう、ひたすら懸垂、懸垂……。南稜テラスまで戻ってきて、そのままテールリッジを下降する。下りは登り以上に滑るため、何回かザイルを出す。テールリッジを降りきり、雪渓へ。軽やかに降りていくみんなの後ろ姿を見ながら、坂口、ここでまたへっぴり腰再発。散々みんなを待たせて、一ノ倉出合着、18:45。ああ、日が長く

てよかった。

振り返って見上げると、一ノ倉沢の岩壁はもうすっかり夕闇の中だ。ここ数年来の目標であった南稜を終え、ほっとすると同時に、行けたことにじんわりと嬉しくなった。あせらず、だけど、あきらめずにいれば、行けるのだ。山は逃げない。何だかんだと理由をつけて逃げたのは自分かも知れないな、などと思いながら駐車場へ向かった。

金沢さん、矢田さん、松本さん、本当にありがとうございました。

報告者 坂口理子

△△△△△△△△△△△△△△

自主山行 カモシカ自主<女3人カモシカになるの巻> 6月27日夜~29日午後まで

参加者

福田 洋子・久野真由美・日浅 尚子

計3名

コースと装備

計画は高尾山から2ビバークで日の出山まで。

一般的な個人装備（水は3リットル以上）のほか、共同装備としてガス、コッヘル、銀シート、ツェルト。

計画は、エアリアマップで「高尾・陣馬」「奥多摩」の2枚、2万5000分の1地図では5枚に及ぶロングコース。笹尾根は峠のアップダウンが延々続きコースの核心部だった。夜間行動の難しさ（広い道をジグザグに歩いて無駄をする、岩場が怖い）、ランプの光量（LEDなら4つ玉が理想）、水の量、体力配分、暑さ・湿度・虫対策などが収穫だった。

各ポイントの通過時間は、

27日（金）

高尾山口駅発 2 2 : 3 2

28日（土）

高尾山 0 : 1 4

城山 1 : 3 5

景信山 2 : 5 3 <ビバーク>
 景信山 発 6 : 1 0
 陣馬山 8 : 2 5
 生藤山 1 1 : 3 0 (ここから笹尾根始まり)
 浅間峠 1 3 : 1 0
 小桐峠 1 5 : 5 0
 笛吹峠 1 6 : 4 0
 西原峠 1 8 : 2 0
 三頭山避難小屋 2 0 : 2 5 <ビバーク>

2 9 日 (日) 三頭山避難小屋 発 5 : 2 0

三頭山 5 : 4 8
 風張峠 7 : 4 0
 惣岳山 1 0 : 5 0
 奥多摩湖 1 3 : 1 5

コメント

1ビバークは、景信山の茶店のテーブルの上で雨音を聞きながら。6時の出発時も雨。陣馬山では雨が上がっていた。笹尾根が始まる生藤山では蒸し暑い。笹尾根は峠ごとに休憩したが、すぐに登りが始まり、急坂でもないのに、汗が吹き出る。のどがかわく。水の残りが少なくなって不安が募る。

西原峠で、先頭の福田さんが「水場・5分」の看板を見つける。「こっちの地図には表示があるけど、もう一つにはないのよね。濡れている可能性もあり。どうする?」。「行きましょう。ザックは置いて」の久野さんの決断で、松林の急斜面をトラバースすること10分。ありました。「飲料水」の看板と、白い小さなお茶碗。夢中で500ミリリットルをぐくぐく一気飲み。水筒にもたっぷり詰めた。

水の確保で、ずいぶん気分が変わった。ところが、日浅に異変が起きたのはこの後から。足はしっかり動くのに眠い。頭がぼんやりしている。食欲もない。「まず食べて、それから水よ」と福田さん。「胃がむかむかしたらバテ症状よ」と久野さん。あわてて飴をなめ、水にポカリスウェットを溶かして対処する。

このけだるさがいっぺんで解消したのが、檜寄山からの百蔵山や三つ峠と富士山の景色だった。「こんな富士山、見たことない」と3人同時に叫んだ。三頭山を登り始めてほどなく日が暮れて、か細い明かりを頼りに岩のある道を進む。暗い中、岩のある道を通るのは緊張する。すでに10時間以上も

歩いているので足も重い。ただひたすら、何も考えずに、一歩、いや半歩、半歩進む。小さなピークのあと、しばらく下った右手に突然、三頭山避難小屋。ログハウスできれい。3人でがっちり握手して喜びあう。笹尾根には参った、暗くなってからの三頭山はひやひやだったと、過ぎれば楽しい思い出話。9時就寝。

午前3時30分まで熟睡。外で物音。熊かカモシカか? ドアを開ける音。ヘッドンの明かりが2つ。「誰がいる!」と聞きなれた声。田口さん。横川さん。そして少し遅れて柳沢さん。彼らは、長谷川杯のコースを歩き、三頭山を登ってきたんだ。

眠りについた彼らを置いて、女3人は3日目の行動を開始(午前5時20分)。たっぷり寝たので体は重くない。筋肉痛もない。快調。7時30分ころ、下の方から人の声。ひよっとしたらと思ったらず、末木さんの顔。以下、次々と工藤パーティーの面々。「途中で水場ある?」「大丈夫、三頭山にあるよ」「昨晚は5時間歩いたよ」「予定通り鋸尾根通って御前山でビバークしたのね。こっちは15時間近く歩いたよ」とすれ違いざまの会話がはずむ。工藤さんの笑顔に励まされる。残りをがんばろう。

快調と思ってスタートしたが、やはり蓄積された疲労は抜けていない。月夜見あたりから、歩みが遅くなる。途中で同人の沢口さんに会う。「単独カモシカ」とは凄い。

御前山手前の惣岳山で休憩。ここからの下山を決める。日の出山まで行く当初計画のかなり手前で切り上げることになるが、高尾山から日の出山まで2ビバークという計画はかなり厳しい。充分以上のがんばりだった。

スタミナ配分、下りのスピードなど反省点はあるが、入会一年でこれだけ歩けるようになって嬉しい。笹尾根で「体は動くのに、気持ちが萎えそうになる」という経験をした。山は、体力だけでは登れない。意思と意欲がないと登れない。日ごろから適度にやって「やーめた」が多い私だが、そうした気持ちに鞭打つことで得られる喜びを知ったカモシカ自主だった。

後日、福田リーダーに「やり残したところを歩きたいな」と言ったら、「最初からもう一度、全行程を歩かなきゃ」。全く「!!!」です。

(日浅記)

それにしても、あの西原峠を過ぎた檜寄山辺りからの富士山がど〜んとシルエットとなった風景、素晴らしかった。日没近くの斜光線に緑の山の樹々がくっきりと浮き立ち、山麓低く雲海。そして、たなびく霧雲の上に、薄墨色のシルエットとなった富士山が大きく、高く。一幅の絵画のような風景。緑の美しい季節の夕暮れ間近の自然光のライティングといい、霧・雲のフォーカスの具合といい、バックのシルエット的な富士山の絶妙のグラディエーション&それに続く空の微妙な色合い！梅雨の雨と雨の間の、ほんとに滅多に見られない自然からの贈り物だった。感想は、以下に。

1・乳酸=疲労物質の第一因、をいかに貯めないで長く歩くか。これは、歩行速度・酸素摂取（呼吸のリズム）が大きく関わってくると改めて認識。緩い登り・急な登り・平地・下り、で意識的にそれらをコントロールする事が遅まきながらやっとわかった。負荷荷重があれば、さらにそれも加味されるのだと思う。自分なりの状況に応じた呼吸法が、やっと身についたかな、という気も。（「登山の運動生理学百科」山本正嘉著・これが役立った）

2・水の重要性を、改めて認識。摂取する事はもとより、「水の余裕がある」という事が、どんなに精神的な余裕をもたらしてくれる事か。しかし逆に、もし渇水状態を強いられた場合は、精神力が必要なんだろうなという事もしみじみ逆説的にわかった。

3・行動食の効用というか効能というか、これもよく体感した気がした。糖類はぱつと燃えてシュンと消える・炭水化物はぱつと燃えてさらにじわじわ燃え続ける・蛋白質&脂肪は後からジワジワ効いてくる。でも、とにかく食べていけば動けるものだ。

4・夜間行動は、最低でも昼間の1・5倍の時間を必要とする。比較的にカンのある山でもそうなので、全く未知の山であれば、もっと要する。

5・ストックの効用。強靱な筋力をトレーニングしていれば良いのだが、少々膝のトラブルのある身には長時間歩行や最後の下りには大変役立った。シングル・ストックでも充分過ぎるほど充分だった。

6・パーティー・シッパというか、やはりあの行程を単独で、とならば、モチベーションがよほど強烈でなければ、自分は大ダワ尾根までにも至らなかったのではと軟弱に思う。「3人寄れば文殊の知恵」でもないが、パーティーの強み・ありがたさ、というのを改めて認識した。

報告者 日浅 尚子

△△△△△△△△△△△△△△△△

自主山行 丹沢水無流域、ハーフパイプ連続尺進行 6月29日

参加者

L: 松本 善行, 矢田 実

計2名

コース・行程の概略

小草平の沢（4:20発）→流しの沢→戸沢の右→新茅の沢→モミソ沢（→ソグラ沢→前大沢）
※小草平の沢から順に登り降り交互。括弧内は断念。

コースの核心・ポイント

- 1.全体としてはいかにテンポよく消化していくか。ザイルの使用頻度と残り時間の駆け引き。
- 2.新茅の下降に際し、登りパーティーへの配慮。

コメント

5 本目のモミソの詰めで既にヘロヘロ状態（大倉尾根着 13:45）。また時間的には可能であったが止めとし、そのまま大倉尾根を下山。事前調整が十分至らなかったことが最大の敗因。来年リベンジ？

報告者 松本 善行

△△△△△△△△△△△△△△△△

投稿

C-UPコラム『新人クライマーのひとごと』

第8回

クライミング上達への道

人工壁が世の中に登場するより遥か以前、その出現を予言し、「ボルダー公園」という近未来エッセイを書いた人がいる。無名山塾主宰、岩崎元郎氏がその人である。

岩崎さんは、今でこそ、人工壁に対してあまり肯定的な捉え方をしていないかもしれないが、もし30年ほど前に人工壁があったなら、現役バリバリ当時の岩崎さんは、雨の日などに足しげく通われたのではないだろうか・・・と勝手に想像したりもする。

さて、人工壁。つまり、クライミング・ジム。

人工壁が上手く登れる人は自然の岩場もスイスイと登れ、自然の岩場が上手く登れる人は人工壁でも軽々と登れることだろう。

では、どちらから練習するのが良いのだろうか。

これについては、意見が分かれるかもしれないが、人工壁は手足の置き場所がはっきりわかるので、教える側からしても教わる側からしてもやりやすそうに思える。

しかし、人工壁でしかクライミングをしたことがない人は、自然の岩場に色付きのテープが貼ってないのに驚くだろうし(?)、それ以前に、クライミングに潜む危険性をあまり理解していないと言ってよいのではないかと思う。だから、そういう人たちが本番のアルパイン・ルートへ踏み出す際には、外で起こりうるリスクについて一から勉強することが必要となってくる。

そうしたことを踏まえて考えれば、日和田山の岩場は、山塾本科生のスタート地点として相応しいし、そこから始めるのが最良の選択のような気がする。そして、日和田①②③を受講した後、人工壁でも並行してトレーニングを重ねていくのが上達への早道となるだろう。

人工壁でのトレーニング方法についてはいろいろなやり方があると思うので細かい点には触れないが、バランスを意識して「正対」と「振り」の両方を正しく習得することから始めるのが良いようだ。

東京近郊には10カ所以上のクライミング・ジムがあるので行きやすいところで練習をするのも良いだろうし、あるいは『本科生の本科生による本科生のための人工壁トレーニング』を毎週水曜か木曜の夜、パンプ2 (JR 南武線・中野島駅徒歩約8分) で実施しているので、興味がある方は下記までお問い合わせ下さい。cupcolumn@yahoo.co.jp

(秀)

編集局から

4月の沢自主集中山行原稿は、3本ありました。源次郎沢原稿1本、未掲載でしたので今月号に入れました。(申し訳ありませんでした。)カモシカ自主山行もう1本は今月号に間に合わないとのことで、来月号に掲載予定です。最近ほとんど自主山行原稿ばかりですが、8月は夏合宿、目新しい沢の講習など多数ですので、原稿依頼を出したいと思います。

(ただし、編集者も家を留守にすることが多くなりそうですので、速やかに依頼を出せるかどうか不安ですが、...)本科生のみなさまにはご協力よろしくお願いたします。また、報告文章掲載が抜けしていた場合はご指摘ください。次号に掲載するようにいたします。

アドレス

無名山塾

<http://www.sanjc.com>

Phone 03-3941-3481

Fax 03-3941-3482