

# C-up ワールド

## 2004年1月号

### 2003年12月の山行記録

**自主山行**  
**富士山登頂**  
**12月21日**

報告者 田口 浩昭

**参加者**

(L) 松本善行・伊藤幸雄・田口浩昭・  
(SL) 横川秀樹

計4名

**山行のポイント**

凍結した、雪面での慎重なアイゼン歩行  
気象条件による撤退などの確な判断

**報告者の感想**

雪上訓講習会の終了後、佐藤小屋付近でテントを張ったのですが、強風の中でのテント設営は、一苦労でした。

一晩中風が強くその上寒いので、メンバー全員寝られず・・・

そのために、寝坊です。出発5時30分のはずが、起床5時15分でした。

体調が良くない為伊藤さんはリタイヤしました。残念です。テントを出るとき伊藤さんと堅い握手をし、出発7時15分。

五合目付近は、風はそれほど吹いていず快晴です。七合目付近から風が強くなり斜面も急になり顔を上げることも出来ず、一步また一步と足を出して行くのですが、今までに経験したこともない風の強さに体力を消耗していきました。

ふと、顔をあげると違う方向に進んでいる。

どこまで、登ったか定かでないが八合目付近だと思う・・・？

上を見上げると山頂が見える。悔しいけれど、ここ

で撤退することにする。  
また、是非チャレンジしたいと思う。



**講習山行**  
**マスターステップ**  
**アイスクライミング・ハケ岳**  
**12月27日～29日**

**参加者**

伊藤幸雄・横川秀樹(12/27～28)  
日浅尚子・小林幸恵(12/28～29)  
新保司(講師)

計5名

**コース (ゲレンデ)**

27日、29日 裏同心ルンゼ  
28日 南沢大滝、南沢小滝

**27日・裏同心ルンゼ報告** 横川

夜中の3時半頃、世田谷の自宅を出たとき、東京は雪。中央道も八王子～大月間が雪で視界が利かず、どうなることかと思ったが、何とか朝6時頃に美濃戸口に着くことができた。ここで、新保講師、伊藤さんと合流。タイヤにチェーンを付けて、美濃戸口へと向かう。

美濃戸口着は7時半すぎ。ここから赤岳鉱泉へ、トコトコと向かうが、新保講師から「一人ずつ交替で私の前を歩いてみなさい」とのお言葉。なんと、歩きから既に講習が始まっている。これが新保さん講習の面白いところでもある。後ろ足で蹴っていな

いか（静過重静移動ができていくかどうか）、足を引きずるようにしていないかなど、逐一細かくチェックを受ける。新保さん曰く「歩き方というのは、雪山の中でも、とても難しい技術のひとつ」

さて、そうした特別講習を交えて歩いたので、赤岳鉱泉到着は10時半とやや遅くなってしまった。準備や腹ごしらえをして11時半に小屋を出発。硫黄岳への登山道を進み、2本目の沢（大同心沢とジョウゴ沢の間）へ入る。きょうの講習は、ここ裏同心ルンゼだ。

まずF1で、ピオレトラクション（ダブルアックス）による登り方の確認。

- ・バイルの振り方
- ・打ち込んだら、体重をかけ、効いているか確認
- ・ツイストロック（腰をひねる）し、次を打ち込み
- ・バイルの抜き方
- ・バイルが抜けないうちの対処方法

これらを、トップロープで一度やってみていよいよ本番スタート。といっても、新保さんがリードする後を二人がついていく。我々にとって適度なレベルの滝で快適な登攀が続く。しかし、出発時間が遅かったことに加えトレースがないこともあって、大同心の基部に着いた頃には既に17時。夕闇につつまれる寸前だった。ヘッドランプを出して凍った草つきを斜上し、暗闇の中、大同心稜を下る。小屋到着は18時半。この夜は、食事後も部屋で机上講座が続くという濃密なアイス漬けの1日であった。

#### 28日・南沢大滝小滝報告 伊藤

赤岳鉱泉を8時半ごろ出発し行者小屋を経由して、南沢大滝に10時ごろ到着。

大滝にはすでに一組のパーティーが取り付いていた。氷瀑の状態は雑誌等で見たものくらべると約2/3程度のように感じられたが、それでも高さは約40mある。上部後半には氷柱が約8mできていた。

講習はトップロープでやることになり、新保講師がリードで登りコースを設定したが、バイルを打つたびに落ちてくる氷片の勢いに最初圧倒された。その内に落氷にも慣れ、器用に避けられるようになったが、ビレーをする上でのよい教訓となった。

クライミングは各人2度ずつトライしたが、トップロープと言えども氷柱を登る時はやはりスリリングで、氷に刺さるバイルの感触を何度も確かめよう

として、かえって腕が疲れてしまうほどだった。

小滝は大滝より下がったところにあり、高さは10mぐらいで幅は8m程度、そこで日浅、小林チームと合流。三角バランスによる垂直登攀の練習をトップロープで実施。フリークライミングのムーブを活用しながらちょっとは楽な登り方をやってみたが、なかなかうまくいかず練習するしかないな一と感ずる。

午後4時終了。新保、日浅、小林グループと分かれ下山した。

#### 29日・裏同心ルンゼ報告① 日浅

日浅・小林組は、28日に南沢小滝で初めてアイスクライミングを体験（午後からだったので3本登って終了。それでもけっこう腕にきました）。翌29日はジョウゴ沢で練習と思っていたら、朝、いきなり「裏同心ルンゼ」となった。ルートの予備知識ゼロ。

7時10分に赤岳鉱泉を出発。8時過ぎに登り始めて、大同心稜をしばらく下ったところで12時だった。小屋戻りは1時15分。

終わってからトポなどを見て「F2は40メートルだったのか」「F5は最後の斜度がきつかったけれど、やはり80度近くあったんだ」と納得。振り返って、よくやったものだと思う。

この場を借りて、初めてのアイスクライミングで学んだことをいくつか報告する。

- ①【手袋】毛糸の5本指が暖かいが、ジャスト・フィットでは窮屈。1から2サイズ大きめを。アックスを持った両手をずっと上に挙げているため、ただでも血の巡りが悪くなるのに、ちょうどよい位の大きさの手袋では、指が締め付けられてしまって、血行不良となる。血がまわらなくなった手指は紫色になり、感覚が無くなり、力も入らない。さらに、血が戻る時の痛さといったら・・・。私も小林さんも悶絶状態だった。
- ②【全身運動】氷登りは、アックスをいかに効率よく氷に刺すかがポイント。腕の力、手首のしなやかさ、そしてしっかりしたグリップ力。さらにアイゼンのフロントポイントで立ち込むため、ふくらはぎがピーンとはってくる。岩登り、山登りではあまり意識しない筋肉がビリビリしてくる。
- ③【総合力】裏同心ルンゼのようなルートを登ると、

傾斜のある氷柱の登りだけでなく、滝と滝の間の凍ったナメ床やゴーフも出てくる。これが、あなどれない。特に裏同心ルンゼはF5を抜けたあと、草付きとガレの一部が氷化している所を通過する（ここが大同心基部。あの大同心を下から見上げることができる）。足場は非常に悪い。コンティニューアスで登ったが、緊張した。下山路の大同心稜も、所々急斜面や狭い道で気を抜けない。雪山のさまざまな状況を体験できた。

「バーチカルなアイスクライミングはやらない」とおっしゃる岩崎主宰。アイスクライミングは、冬山の楽しみ方の一つだと思う。夏に沢登りをやるように、冬にはアイスをやりたい。仰ぎ見ていた大同心基部を裏同心ルンゼから詰め上げることができ、八ヶ岳の多彩な魅力の一つを発見できた。無雪期にはバリエーションルートで、有雪期はアイスのルートで八ヶ岳を味わい尽くす。素敵なことだと思うのですが。

**29日・裏同心ルンゼ報告②** 小林

重たそうなアイスアックス2本を振り上げ、更にアイゼンをつけて、まるであの弁慶のように、硬い氷に立ち向かう姿は、どう見ても荒々しく男性的で、怖いスポーツのイメージしかありませんでした。が、一方で、ホールドが自由に作れることから、意外にも、むしろ背の低い女性に向いているとも聞いて、また、自分の年齢からして、もう最後のチャンスだし、と、チャレンジしてみました。

結果、ヤミツキになりそう。

【理由その①】確かにホールドが、好きなところに取りれるので、岩と違って身長がせいで、手が届かないってことは全くありませんでした。その点では確かに女性向き。私でもやれそう（かな?）。

【理由その②】裏同心ルンゼのF5あたりの、白色と、アクアマリン色のストライプになっている氷。これが、実にきれいでした。この日は晴天でしたから、八ヶ岳の空の色が氷に映っていたのでしょう。それに加えて、不思議な白糸のような雪の流れ。

それは風に押されて、砂時計の砂のようにサラサラと、細く、頼りなげに岩の間から氷上へと、流れ落ちていました。あー、これって、どちらも、私の見たことのない現象、まさにメルヘンの世界じゃありませんか。凍りついた小滝は、まさに氷のおしゃ

れな小宮殿です。雪の女王さまでも出て来そう。（それも怖い話だけど。）こんな世界、予想だにできなかった。

それから、帰宅してから想いました。あの八ヶ岳西壁の冰雪達は、オレンジ色の夕陽の中では、どんな色に変わのでしょうか。いつの日か見てみたいものです。出来のいい氷と、それに講師、仲間、天気に恵まれていたからこそ、覗けたのメルヘンの世界。感謝、感謝です。また行けるといいな。



## 2004年1月の山行記録

**講習山行  
マスターステップ  
アイスクライミング・マスター(八ヶ岳)  
1月10日~11日**

**参加者**

小林幸恵・日浅尚子・横川秀樹（本科）  
新保司（講師）

計4名

**コース**

10日 大同心大滝  
11日 ジョウゴ沢（ナイアガラの滝など）

**報告**

例によって、美濃戸口（バス停のところ）の八ヶ岳山荘1階待合室に朝6時半集合。手違いで、小林さんが美濃戸まで上がってしまったことが分かり、新保講師の車で、3人はすぐに美濃戸へと向かう。（今回はチェーンを使用せず。昨年末は使用した）

無事、美濃戸で全メンバー4人がそろい、赤岳鉱泉へ。所要時間2時間5分で鉱泉に到着。

例によって、新保講師がラーメンを注文（昨年末も食べていた）。つられて、小林、日浅のお二人も注文。1杯800円。

初日のトレーニング場所は大同心大滝。大同心ル

ンゼを 20~30 分登ったところであり、高さは 50 メートル。3段からなり、最後の上段 10 メートルは、ほぼバーチカルでかなり難しい。11 時半頃にこの取り付きについて、まずは急斜面の雪を踏み固めテラスを作ることから開始する。

荷物が置いて4人が立てるスペースを作ったところで、新保さんがリードしてトプロープをセットしに行く。しかし、バイルを打ち込むと氷から水が飛び出すという状態で予想外にてこずる。しかも、雪が時折激しく降るといふ悪条件も重なり、この作業だけで約2時間が経過。

このあと、私が登るが、完登まであと 2m というところでアイゼンが外れて敗退。小林さんと日浅さんも、バーチカル部の途中までという結果に終わる。

さらに続けて、もう一度私が登ろうとしたところ、なぜかロープが動かない。見学に来ていた人にも手伝ってもらい、5人の体重をかけて引っ張ってもロープはビクともせず、結局、新保さんが登り直すことに。このとき回収されたロープは、これまでに見たことのないような凄まじい状態だった。ロープが氷漬けになるとどうなるか、それを見ることができただけでも、この日の講習は価値があったと思う。

下山は、例によって、暗闇の中。ヘッドランプで大同心ルンゼを下降する。赤岳鉱泉着は 17 時半過ぎとなり、予約していた我々の個室は既に他の客で埋まっていた。午前中（出発前）に、部屋を確保しておいてくれとあれだけ何度も言っておいたのに・・・この日の小屋の対応はサイテーであった。かくて、我々4人は大部屋へ押し込まれ、最悪の夜を過ごすこととなった。もうあの小屋は嫌いである。

2日目はジョウゴ沢。朝7時半前に小屋を出発。まずはF1で基礎練習をみっちり行った。内容は下記の通り。

#### 1. アイゼンだけを使った登下降

- ①ピッケルは杖として使う。
- ②登りはフロントポインティングとフラットフットイング。
- ③下りは、フラットフットイング。
- ④角度の限界を体得するための訓練。

#### 2. シングルアックスのクライミング(緩斜面)

- ①右手(利き手)でバイルをやや斜めに打ち込む。

- ②左手でバイルの上部を押さえ、2~3歩上がる。
- ③片ヒザを氷面につけた状態にする。
- ④左手は氷面を押える。
- ⑤以下、繰り返す。

#### 3. シングルアックスのクライミング(やや急)

- ①右手でバイルを真っ直ぐ(縦に)打ち込む。
- ②左手は氷面を押える(ホールドがあれば掴む)。
- ③その状態で、2~3歩上がる。
- ④片ヒザを氷面につけた状態にする。
- ⑤以下、繰り返す。

#### 4. ダブルアックスの緩斜面クライミング

- ①左右、それぞれ同じくらいの高さに打ち込む。
- ②3~4歩上がる。
- ③左手をグリップから外し、バイルの上部を持つ。
- ④右バイルを打ち込む。
- ⑤左バイルを右と同じ高さのところに打ち込む。
- ⑥以下、②から繰り返す。

さて、これら基本練習が終わった後は、上部の滝を抜けて行って、ナイアガラの滝へ。ここでは、他に2組ほどパーティーがいたが、我々は左側にトプロープをセットし練習をする。さらには、スクリーンの打ち方や、Vスレッド(懸垂下降用のV字型穴あけ)の作り方、それとリードも実際にトライすることができた。

前日の悪天候とは違い、この日は、青空の下、太陽の光を浴びてのアイスクライミングができ、その中で、多くのことを学び、吸収することができたと思う。

報告者 横川 秀樹

△△△△△△△△△△△△△△△△

## 編集局から

今回はなかなかハードな山行の記録でした。強風で寒かった富士山5合目での雪上訓練翌日は天候が良かったとのことですが、それでも富士山登頂は困難なのですね。アイスクライミング講習も40mもの氷壁を登攀したなかなか鮮烈な内容ですね。

講習山行原稿は、最近原稿依頼を出すことが少なくなりましたが、印象に残る、記録に残すべきと思われる山行の原稿は頂きたいと思います。

自主山行の原稿は、これまで同様よろしくお願いいたします。

## アドレス

無名山塾

<http://www.sanjc.com>

Phone 03-3941-3481

Fax 03-3941-3482