

# 月刊 岩小舎 10月号

## ■講習の記録

「」 9月25日(土)~9月26日(日)「」

### マスターステップ／小川山フリークライミング

「」

- ◆メンバー：加藤泰平(講師)、木村、新井、中村(サポート)、横川秀樹、伊藤幸雄、山野昭人、山野美香、福田洋子、木之下悟、阿出川忍、伊藤栄子、小林幸恵、福島彰男、池田松野、松永己幸
- ◆記録：池田松野、小林幸恵

9月25日(土)ー池田松野

24日夜、集合場所の池尻大橋は雨だった。合羽を着てテントを張るのはイヤダナア。24期生の3人は横川さんの車に乗せてもらって廻り目平へ。雨もいつしか止んだ。深夜なのに美香さんがランタンを持って出迎えてくれた。その上お二人で我々のテントを張るのまで手伝ってくれた。こんなにしてもらったからには2日間ガンバルゾー。

25日8:00に山荘前あずま屋に集合。講師の加藤さん、木村さん、新井さん、中村さんに挨拶して西股沢対岸のマラ岩へ。東面のレギュラー(5.10b)と川上小唄(5.7)に分かれてトレーニング開始。レギュラーは技術・体力ともとても大変そうで、あんなルートによく登ろうと思うものだと感心する。川上小唄は下から見ていると何とか登れそうだが、登り始めの2mがポイントだと思った。どうにか登ってロープを緩めてもらい反対側をのぞく。スパッと切れ落ちていて高度感満点。爽快ダー。

次に南面に回って屋根の上のタジヤン(5.9)を。緊張しながらも出っ張りやへこみを一つ一つ見極めながら登る。ビレイしてくださる人と、岩と、私の世界。楽しいっ。

東面に戻りクラックの登り方を教えていただく。みんな上手なのに私一人ジャムがきかない。木之下さんにビレイしてもらって3度トライ。(苺ジャムは好きだけど、このジャムは苦手だどー。26日の高い窓(5.10b)では1カ所ばっちりフットジ

ャムがきいてよかった！)

さらにレギュラーをトライしていた横川さんはイ

#### 【今月の目次】

■講習山行	
小川山フリークライミング	1
多摩川源流／大常木谷	2
日和田②	3
■自主山行	
奥武蔵合同トレイルラン	4
日和田 RCT	6
藤坂ロックガーデン RCT	6
広沢寺 RCT	6
丹沢中川川／鬼石沢(大滝沢本流)	7
ハヶ岳～霧ヶ峰トレイルラン	8
■同人便り じん帯繁盛記 ～その2～	9
■技術委員会企画 谷川岳集中	
幽ノ沢 V字状岩壁右ルート	10
谷川岳～一ノ倉岳	11
マチガ沢本谷～東南稜	12
吾策新道～谷川岳	13
白毛門～笠ヶ岳	13
谷川馬蹄形トレイルラン	14
■今月の TIPS No.7	5
～初心者が陥るワナ～	
■Mt. Book③「北壁の死闘」	14
■山の学習帳 No.5	15
～天気図あれこれ その2～	
■こちら技術委員会	16
■長谷川カップ速報	17
■YAMAランダム【熊出没注意！】	18
■編集室だより&会員一言集	19
■9月の山行一覧・11月号の予定	20

レギュラー(5.10d)にチャレンジ。私は唯、口をあけて見守るばかりだった。

午後は妹岩に移動して、カシオペア軌道(5.10b)組と愛情物語(5.8)のクラック登り組に分かれてトレーニング再開。クラックを斜上していった壁に乗り移るところに思い切りが必要だった。カシオペア軌道を登る諸先輩のねばり強さ、愛情物語を終えてカシオペア軌道にチャレンジする先輩のタフさに脱帽。

8:40 から 16:30 まで、みっちりトレーニング。今日で帰る 4 人にさようならし、スーパー/ナナーズで買い出し後、横川さんの大きな蚊帳状タープの中で夜が更けるのも忘れて歓談を。実り多き一日だった。



(マラ岩・レギュラーに挑戦！)

### 【行程】

廻り目平キャンプ場 山荘前あずま屋(8:00)～マラ岩・妹岩にてトレーニング(16:30)～解散(17:10)

9月26日(日)ー小林幸恵

この日は、天気予報の雨の予告と裏腹に、曇り時々晴れのクライミング日和でした。時々青い空なんか見えちゃって、気分最高。やっぱりフリークライミングって楽しい！

集合場所の金峰山荘前のあずま屋から、加藤さんのきのご談義、アプローチの際の履物のお話に楽しく耳を傾けているうちに、スラブ状岩壁に到着。ここはあの有名なガマスラブのお隣さんです。そう、今日はスラブをガンガンに登ろうと言う企画でした。

ルートでは、『かわいい女』から『高い窓』間で汗を、いや正確には冷や汗を流し、その後、『風と共に去りぬ』の右横の、“どスラブ”の 2 ルートで大いに盛り上がりました。

いろんなところから聞こえてくる「小川山の岩は花崗岩で、岩の結晶が指を削る。」というお話。それがどうも今回スラブで大いに発揮されたみたい。次回はクライミング能力や、面の皮だけでなく、指の皮も厚くして挑戦しようと思います。

### 【行程】

廻り目平キャンプ場 山荘前あずま屋(8:00)～スラブ状岩壁にてトレーニング(15:00)～解散(15:30)

「」 9月4日(土)～9月5日(日) 「」

## 応用ステップノ多摩川源流 大常木谷

「」

◆メンバー:工藤寿人(講師)、伊藤幸雄、福田洋子、小松清隆、久野真由美、南谷やすえ、伊藤稔、浅村和史、黒田記代、伊藤栄子、斉藤典子、福田彰男、松永己幸

◆記録 :松永己幸

その名の通りだけどステーションビバークって、駅で寝るの？ 何もかも初体験の私にとってはそんなのあり？という感じ。えーい！どんな事だって誰にでも初めがあるもんね。そんな気持ちで迎えた大常木谷。

一ノ瀬林道で会った松茸とりのおじさんが子連れの熊には気を付けるようにとの事。下降点から一ノ瀬川へ、早速懸垂下降。大常木谷の出合に到達するまでに、泳いだりへつったり、懸垂下降したりで、結構体力が消耗した。

本日の最大の滝25m千苦ノ滝まで来た。高巻いた為近くまでは寄らなかつたのだが、随分壮大な滝で、ここまで来た人にしか見ることのできない滝だった。右から高巻いて更に高巻いたので、尾根付近まで上がって来た。人があまり歩いていないからなのか、足元はふがふががして、木の根が腐っているものが多くあった。思わず今朝の松茸おじさんの小熊連れの熊には気を付けろという一言が頭をよぎり“熊さん来ないでね”と祈った。と、そのときゴーグルのゴムが切れて飛んでいってしまった。うーんいやな予感。

2度懸垂下降して、千苦ノ滝上流へ。千苦ノ滝と山女淵の中間辺りでビバークする。タープの下で寝るのも初めて、少し心配。焚き火大臣から焚き火の法則を学ぶ。焚き火のお蔭で服も乾いた。

夜中、大雨が降っていたので何度も目が覚めたが、朝は止んでいた。前夜と比較したら、ステーションビバークって素敵と思った瞬間だった。でも夜中の大雨のお蔭か川がキラキラしていて、清々しかった。

本日最初の関門山女淵、技術が未熟で登れない。先輩方の助けを借りてナントカ滝上流へ。8mの不動の滝。左側をへつって直登するが、

昨日のいやな予感的中。左コンタクトが流されてしまった。ゴーグルさえあればなあ。

会所小屋跡ここまで来ると本日の沢終了。と思ったのはつかの間で、大常木林道これがアドベンチャーロードで大変。私の能力では、地図上で林道がどれか分からない。おまけに林道が崩壊している箇所がある。講師からはあれこれ指示されるが、崖を目の前にして頭が真っ白。ごめんなさい。

ヘッドランプを点灯させての下山、ついに舗装道路が見えた！皆様お疲れ様です。お世話になりありがとうございました。と思いつつも、すっかり乗せてもらっている車中で寝てしまった。皆様無事帰り着けたかしら。

### 【行程】

9月4日

駐車場(6:50)～一ノ瀬川降下点(8:30)～大常木出合(10:50)～千苦ノ滝(13:30)～ビバーク地(15:15)

9月5日

入溪(7:30)～山女淵(8:45)～不動の滝(10:00)～御岳沢分岐(11:00)～会所小屋跡(12:00)～二ノ瀬駐車場(19:00)

「」 9月23日(木) 「」

## 基本ステップ／日和田②

「」

◆メンバー：金沢和則(講師)、坂口理子、伊藤幸雄、山野美香、田中治男、福島彰男、池田松野、松永己幸、神森揮要子、伊藤稔、シニア1名、みどる1名、ゲスト2名

◆記録：田中治男

曼珠沙華もやや時期を過ぎた日和田山で通例どおり開催された。子供岩は遠足倶楽部の日和田①で使われていた為、最初から男岩、女岩で参加者の習熟度にあわせて行われた。

季節もよく、休日という事で大変込んでいる中、トップロープでの岩登り、ローダウン、ブレイの技術確認をした。スピードよりも確実なブレイ、登り方を心がけるとのことだった。

登るとき、目一杯まで手を伸ばしてしまうと岩にくっついてしまい、足元が見えなくなってしまうという事を教えてもらった。

この夏、山から遠ざかっていた為、久しぶりの岩は私にとっては少し緊張感をともなうものだったが、何回か繰り返すうちに少しずつスムーズにできるようになってきたように思う。覚えた技術を自分のものにするには定期的な練習が必要だと改めて感じた。

その他トップロープの設定の仕方、懸垂下降の講習が行われた。

### 【行程】

高麗駅(8:40)～日和田山/女岩・男岩にてクライミング、懸垂下降等トレーニング(17:00)

## ■自主山行の記録

「」 9月11日(土) ～「」

### 奥武蔵合同トレイルラン(ハセツネ強化トレーニング)

「」

◆メンバー:(チーム1)松本善行、横川秀樹、浅村和史、(チーム2)金沢和則、坂口理子(サポート) 山野美香(B.C 提供等)

◆記録 :松本善行

#### ■ルート選択の経緯

今年6月。ひとりぶらっと出かけた奥武蔵。芦ヶ久保駅から果樹園～丸山～大野峠～正丸峠～伊豆ヶ岳～子の権現～西吾野駅のコース。地図上では略逆S字形の我ながら nice なコース選択。その時は西吾野に下山して“逆S字形”を完成させる目的があった。他人から見れば全く無意味であきれてしまうであろう。しかしエアリアを見る限りは、子の権現から更に飯能方面にルートが延びている。そしてもう一つ、ルート中の大野峠からは白石峠に近い。白石峠からは例の外秩父七峰縦走のコースに繋がる。結果、頭の中で一瞬にして奥武蔵ロングコースが完成。(飯能駅→寄居駅/推定 50km 以上?)=モチベーションアップ。まことに単純である。

#### ■チーム1の行動経過

※途中の時間を正確に記録していなかったの  
で、推定時刻としてご容赦下さい。

(7:00)巾着田駐車場

翌日の日和田岩トレの都合上、巾着田スター

トに変更。それにしても凄い車の数。彼岸花の最盛期で、その催しとバッティングしたらしい。いつもと別の最奥の駐車場に追いやられる。

(8:00)高麗駅通過

結構出遅れている。途中のセブンイレブンで行動食の追加と地図のコピー。横川さんが財布を忘れ、再び車に取りに戻る。

(9:00)多峰主山

いきなり道を間違え、180 度反対の西武線側に出る。山頂でチーム2と交信。我々とは1時間遅れでスタートした模様。

(9:30)久須美峠

ここまで所々藪っばい。誰も歩いていないのか、やたら蜘蛛の巣にひっかかる。足元も露でびしょ濡れ。まあチーム2のための露払いということしておこう。

(10:30)天覚山

徐々にランニングの割合を増やす。

(11:30)前坂

エアリアにはここから“迷”マークだらけだが、ご丁寧に支尾根との分岐には必ず道標があり、迷いようがなかった。途中の墓場が不気味である。ここでのカモシカは止めておこう。

(13:00)子の権現

茶店で小休止。ここから各自ペースとする。

(14:30)伊豆ヶ岳

子の権現からは少しペースアップ。既に 14 時をまわっていて、ここで初めて寄居までは無理と判断する(アホだ!)。白石車庫(つまり小川町側)まで行ってもよいが、最終のバスに乗り遅れるとやっかいなので、芦ヶ久保下山とする。

(17:10)芦ヶ久保駅

次の電車が 30 分後ぐらいで丁度よいので、缶ビールと着替えに時間を費やし、所沢BCへ直行!

#### お知らせ

##### 原稿の宛先

月刊岩小舎の原稿は、下記までお願いします。

講習山行⇒山野美香

自主山行⇒福田洋子

同人便り⇒坂口理子

今月の一言⇒横川秀樹

メールアドレスがわからない場合は、

sanjc2004@yahoo.co.jp までお問い合わせ下さい。

(浅村氏の結果)  
当方と同ルート、芦ヶ久保駅下山。  
(横川氏の結果)

正丸駅下山。(本人の証言は寄居。)  
チーム2も正丸駅下山。お疲れ様でした(笑)

### 【行程】

巾着田駐車場(7:30)～高麗駅(8:00)～多峰主山～久須美峠～天覚山～大高山～前坂～子の権現(13:00)～天目指峠～中ノ沢の頭～高畑

山～古御岳～伊豆ヶ岳(14:30)～小高山～正丸峠～川越山～旧正丸峠～虚空蔵峠～カバ岳～大野峠(※)～赤谷～芦ヶ久保駅(17:10)

### 【当初予定】

(※)大野峠～白石峠～定峰峠～旧定峰峠～大霧山～粥新田峠～二本木峠～皇鈴山～登谷山～釜伏峠～中間平～寄居駅

## 今月の TIPS (No.7) ～初心者が陥るワナ～

山を始めて間もない方からの質問です。

- Q1. ビレイ器は、どれを買えばいいですか？
- Q2. ロープの長さは何メートルがいいですか？
- Q3. 私でも谷川岳の岩壁を登れるようになりますか？

Q1やQ2に対する回答は、無数にあります。ビレイ器でいえば、ある人はルベルソがいいと言い、別のある人はピウが一番だよと言います。さらに別の人はどんな場面でもATCを使い、山塾のようにエイト環にこだわる人(団体)もいます。そして、ロープの長さについても、ある人は45mにしないと言ひ、ある人は50mしかありえないと断言します。

Q3についても、ある人は、日和田で2回ほど岩登りの練習をすれば行けるといい、山塾のように2年間の修行を積んでから行くべきという考え方の人(団体)もあります。

どれもが正しく、どの考え方もそれぞれの根拠に基づいているわけですが、初心者にとっては、聞く相手によって回答が全然違ってくるので、何が真実なのかサッパリ分からないということになってしまいます。

登山の世界はことほどさように一筋縄ではいきません。明確な回答、これが絶対確実というものはひとつもない、と思っておいたほうが良いでしょう。数学のような唯一無二の正解を求めようとしても、余計に混乱し、疲れるだけです。聞く相手によって回答が違うのは当たり前と心得ておくべきです。

どちらも一長一短であり、どちらも方法論としてはありえる・・・、そういう複数の選択枝の中から、自分なりの考えや経験則に基づき、その時点で最良の道を進んでいく。あるときは、間違った選択をするかもしれないが、それもひとつの経験となっていく・・・という、わりと気の長い積み重ねが次へのステップに結びつく・・・、それが山の世界であり、山と関わっていく人の成長のあり方なのではないか、と最近常々思うのです。

(研究生・横川)

「」 9月12日(日) 「」

### 日和田 RCT

「」

- ◆メンバー: 松本善行、横川秀樹、浅村和史、金沢和則、坂口理子、山野美香
- ◆記録 : 浅村和史

前日のトレイルラン練習の後、所沢BCに泊まる。翌日の朝 8 時頃電車に乗り高麗へ。

岩場はとて混んでいた。男岩も女岩も子供岩も。結局松本/横川/山野/浅村がやったのは女岩西面の「左ルート」と「チムニー」、そして男岩南面の東側のルートのみとなった。

前日のトレイルラン練習は途中で終わって

はいえ、翌日に疲れが癒しきれているはずもなく足はしんどい。登っている時は短いこともあり、そんなことを考えていないが、疲れている分腕に頼ってしまった。特に「左ルート」と男岩では松本/横川/山野の 3 人の登り方を見てからでないと半ば程度までしか登れなかった。足で立つことと、広く周りを見ることの重要性を感じた。

「」 9月19日(日) 「」

### 藤坂ロックガーデン RCT

「」

- ◆メンバー: 伊藤栄子(L)、斉藤典子、阿出川忍
- ◆記録 : 伊藤栄子

ロープワークの習熟を中心としたので、南稜 60m を登った。

3 人の為ロープ操作に時間はかかったが、セカンドの確保の確認がしっかり出来たし、2 回目

はゆとりを持ちスムーズに行動できた。

西壁を 1 回チャレンジしたが、青息吐息で登りついたので、登攀力アップの重要性も感じた。次回は登攀練習を計画する。

「」 9月20日(月) 「」

### 広沢寺 RCT

「」

- ◆メンバー: 伊藤栄子(L)、小林幸恵、斉藤典子
- ◆記録 : 伊藤栄子

9:30 岩場着、雨の心配が少しあったが多数のグループが集まっていた。

クラックルートに入る支点でピッチを切り、狭いテラスでロープ操作に悪戦苦闘し、終了点にたどりつくと 3 ヶ所の支点是他グループがビレイ中で、隙間に入り込み支点を確保した。

3 人終了点で懸垂下降の準備をする頃には、人影は無くなっていた。ということで少々時間が

掛かり過ぎる為、見えやすい、聞こえやすいルートに移りロープの振分けがスムーズにできる様に繰り返し行った。

また、セカンドを確保する時に支点に向かいしっかりテンションをかけることを確認しあった。

スポーツとして楽しめるので、美しく、滑らかに登り、ビレイができるようになっていきたい。

「」 9月20日(月) 「」

## 丹沢中川川／鬼石沢(大滝沢本流)

「」

◆メンバー:久野眞由美(L)、南谷やすえ

◆記録 :久野眞由美

当初 7 月に計画して、大雨やら台風やらで二度も流れてしまった鬼石沢。三度目にして、やっと廻行する事ができました。(もちろんF1・雨棚はパスです)

この日も駐車地点で支度していると、雨が降ってきた。空はどんより…。とりあえず、天気予報上ではまあ大崩はしないだろう、という事で林道を歩き始める。林道から登山道に入る頃には、雨もあがった。(ヤレヤレ…)

鬼石沢出合の一軒屋避難小屋まで、大滝沢を左に垣間見ながら登って行く。一軒屋避難小屋で鬼石沢とステタロー沢が出合うが、大滝沢の本流は、この鬼石沢。避難小屋で沢支度を整え入渓する。小屋からしばらく仕事道が沢に絡んでいる。900メートル地点あたりまでは、この仕事道がエスケープに使えらると思う。

入渓してすぐの二俣を本流に取ると、いきなりF2・10m だが、ロープを出す事もなく右側から水流脇を直登できた。水量はさほど多くなく、続くナメはなかなか綺麗で楽しく歩ける。F3(20m)は、流心近くにハーケンあり直登可能という事だが、滝の上部 1/4～落ち口付近がツルンとしたスラブで、「う～ん…」と逡巡・協議して巻き！右側の支沢に少し入り、踏み跡を見つけて攀じ登り高巻くが、高巻きからの下降は急傾斜でチョット注意。

しばらく傾斜の緩くなった沢を、沢歩きする。登攀のイメージが強い西丹沢にしては、希少価値？「癒し系・和みの沢」ですよ、ここは！。水は澄み、ナメはきれい、ヒタヒタと快適に歩けるし。苔むした岩・倒木、程好い小滝。目の前の斜面を、鹿が二匹、駆け上がっていった。鹿の鳴き声、M女史の「ぶびー！」の声。いや～、そろそろ秋ですねえ…(?)。

水流がしばらくかすかになるが、また再び流れ出す。F4(7m)は水線沿いにしっかりとしたスタンスがあり、水量自体が多くないので濡れても快適に越せた。F5(5m)CSは、どこからこんな

大岩が3つも転がって来たか、というようなチョックストーン。御丁寧にルートが矢印で赤ペンキで書かれていた。岩の間を潜り登り抜けるか、一番右側から乗り越すかだが、後者のほうが容易。

沢身が次第に狭まり、倒木やブッシュがややうるさくなってきて、奥の二俣。水量の多い右俣に入ると、傾斜が少し増してくる。即席ハシゴのあるはずの 8mCSは、ハシゴは消失、倒木を足がかり・手がかり(倒木に残置スリングがあるが、この木自体グラグラ動くので、要注意です)にズリ上がる。

更に沢が狭く、水も枯れて、稜線が近くに見える頃に、最後の三俣。一番左を、大岩の左を巻くように擦り切れた青(ガイドブックでは青ですが、実際は緑色)のテープがあり、笹の中の踏み跡をズリズリと辿るとほどなく畦ヶ丸の稜線の登山道に飛び出した。

畦ヶ丸～大滝峠上からステタロー沢沿いに一軒屋避難小屋を経て大滝橋までの登山道は、東海道自然道という事で林相の雰囲気もよく整備された歩きやすい登山道だった。

※駐車場所:ガイドブックでは、「道路沿いの大滝橋手前に駐車スペース」とありますが、大滝橋まで少々歩く。大滝キャンプ場は有料(1日700円)だが、登山口入り口に、チェーンで仕切った敷地内に車を置く事ができる。登山口から林道を辿るのだが、途中のゲートは施錠していないので、開けてその先の広いスペースの所に駐車している車両もあった。(もっともこれは、本来イケナイなのでしょう。歩いてもたいした距離ではありません。)

### 【行程】

大滝キャンプ場(8:05)～一軒屋避難小屋(9:10)～入渓(9:30)～畦ヶ丸稜線(12:20)～一軒屋避難小屋(13:40)～大滝キャンプ場(15:00)

「」 9月25日(土)～9月26日(日) 「」

### 八ヶ岳～霧ヶ峰トレイルラン

「」

◆メンバー・記録：松本善行

【目的】 高所におけるランニング。

【ポイント】本コースには、ガイドブックには載っていない“核心”というものがある。かかった時間を見て頂くとわかると思うが、間違いなく小淵沢駅～観音平間である。進行を妨げるもの、それは複数の犬の吠え声と、私のエリアでは赤の実線ルートとなっている観音平直下の廃道である。詳細は割愛。

【コメント】数年来八ヶ岳主脈北上にこだわり続け、今回は美ヶ原まで繋げてみようと思った。しかし、どうしても小淵沢駅からの別荘地帯内を通る林道は、苦い経験から暗いうちは回避したく、迂回する八ヶ岳公園道路側を通ったのだが…。某女史から「小淵沢駅発にこだわるなら、松本駅まで行かないと完成しないのでは？」との指摘になるほどと思った。しかしその路線(こだわり)は危険である。なぜなら実際それをやり出すと、今度は「自宅から雲取山だ！八ヶ岳だ！」などと言いつつ可能性があり、歯止めが利かなくなるおそれがあるからだ。

さて、来年も同コースをチャレンジする予定ではあるが、観音平発と改めよう。ならば初日に蓼科までは行けるだろう。それは今回の山行を以って実感した。更に2日目が蓼科発なら、夕刻ま

でに美ヶ原王ヶ頭までは十分可能であることもと信ずる。

#### 【行程】

9月25日

小淵沢駅(3:40)～観音平(5:55)～雲海展望台(6:40)～押手川WC(7:10)～編笠山(8:05)～権現小屋(9:10)～キレット(9:55)～赤岳(10:45)～横岳(11:40)～硫黄岳(12:05)～夏沢峠(12:18)～箕冠山(12:45)～根石岳(12:54)～東天狗岳(13:10)～中山峠(13:35)～中山(13:48)～高見石小屋(14:11)～丸山(14:22)～麦草峠(14:46)～茶白山(15:24)～縞枯山(15:47)～縞枯山荘(泊)(16:00)

9月26日

縞枯山荘(6:53)～雨池山(7:05)～三ッ岳(7:30)～北横岳(7:59)～大岳(8:22)～双子池(9:05)～双子山(9:23)～大河原ヒュッテ(9:35)～将軍平(10:14)～蓼科山(10:30)～女神茶屋(11:25)～八子ヶ峰最高点(11:58)～白樺湖(12:25)～車山(13:52)～車山肩(14:15)～沢渡(14:25)～鷲ヶ峰ひゅって(泊)(15:00)

※宿泊地の関係で、当初予定の美ヶ原王ヶ頭までを短縮し、八島ヶ原高層湿原までとした。

#### お知らせ

#### 無名山塾・本科(登山学校)のご案内

無名山塾・本科は自立した登山者の育成を目的とし、2年間で岩・沢・雪の基礎的な技術(48単位)を取得して頂きます。入会申し込み、お問い合わせは、無名山塾事務局まで電話、FAX、ハガキ、Eメールで。

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 1-39-2-1F

TEL:03-3941-3481(平日 10時-18時) FAX:03-3941-3482

メール:ZUA11617@nifty.com

入会金:10,000円、年会費:12,000円、山岳保険料:8,000円(4/1～3/31)

\*\*\*\*\*

## ■ 同人便り ～矢田 実～

\*\*\*\*\*

### 【じん帯繁盛記 その2】

「あ～これは切れてるね！」

7月20日、動かない膝を引きずり近所のIN整形外科へ。曲がらない膝では自転車はNG、やむなく歩いて約20分、9時前だというのに強烈な太陽が容赦なく照り付ける。

診察室に入り事故の状況を説明。「うーんそれじゃ診てみましょう、診察台へどうぞ」先生の真剣な眼差しが緊張感を高める。左膝を触診。伸ばしたり、膝下から持ち上げたり、ひねったり、後で調べたらこの検査「ラックマン(Lachman)テスト」というらしい。

先生が一言、「あ～これは切れてるね！」「え・何が・・・??」と思わず訊ねる小生。「膝に二本ある十字靭帯のうち、おそらく前十字靭帯が断裂しています。」淡々と答える先生。「うそ～」頭をハンマーで殴られた衝撃！「関節内出血をしていますから、血を抜きます。その後2週間ほどギブスで固定しましょう。いいですか？」ギブスには抵抗があったがいたしかたない。「それと念のため、骨に異常が無いかレントゲン撮影します。」初老の先生はなんだか嬉しそう。

レントゲン撮影後、処置室へ。極太の注射で血抜き(私の場合血性関節液を62CC抜きました)し、いよいよギブス。股下から足首までガッチリと固定されてしまった。こうしないとギブスが下にずれてしまうらしい。

レントゲンの結果、骨には異常がないとのこと。「残念ながら靭帯の自然治癒はありませんから、再建手術が必要です。」手術と聞き再び大ショック！「十字靭帯がどのように損傷しているかMRIによる検査が必要です。大学病院に紹介状を書きますから、そちらへ行き専門医の治療を

受けてください。職場は？」「湯島ですか。それじゃ御茶ノ水のTIS大学病院を紹介しましょう！」大学病院か・・・えらい騒ぎになってきた。思わず「財前五郎(故田宮二郎)の顔が脳裏に浮かび上がった。」「ううう・・・なんだか怖い」

「あの～精密検査したら切れてないなんてことは・・・ありますか？」恐る恐る質問。「これだけ出血していればありえません。」きっぱりと答える先生。ああお先真つ暗・・・

炎天下、松葉杖つきながら暗い気持ちで帰路に着いた。「山は続けられるのだろうか?・・・」「通勤も大変だ・・・」強烈な太陽が再び照り付けた。涙・・・

次回「白い巨塔編」につづく。

### 【じん帯繁盛記うんちく1】

前十字靭帯とは

前十字靭帯(Anterior Cruciate Ligament)は、大腿骨(Femur)外顆内面後方から脛骨(Tibia)中央全面に付着し、大腿骨に対する脛骨の前方への移動、前内方への回旋を防止する働きを持ったじん帯です。膝のまん中であって、長さは約  $31.3 \pm 3\text{mm}$  (日本人では  $29 \pm 1\text{mm}$ ) 太さ  $11\text{mm}$ 。平均の強度は、成人で  $1,730\text{Newton}$  です。

前十字靭帯は後十字靭帯と、膝の中でクロスしていて、前十字靭帯は太ももの骨の裏側からすねの骨の前側へ、後十字靭帯は逆に付いています。

前十字靭帯は運動の際(特に膝を伸ばしたとき)に脛骨が前に飛び出したり、ぐらついたりしないよう「ストッパー」としての役割を果たしています。

## ■技術委員会企画／谷川岳集中の記録

「」 9月18日(土) 「」

### 幽ノ沢 V字状岩壁右ルート

「」

◆メンバー:横川秀樹(L)、伊藤幸雄(SL)

◆記録 :横川秀樹

3ヶ月ぶりの谷川岳。今回の三連休は、幽ノ沢とマチガ沢で楽しんでみることにした。

初日のきょうは、幽ノ沢V字状岩壁右ルート。一応、初心者向きのルートらしいが、幽ノ沢へ足を踏み入れたことがないので、どんな感じなのか想像もつかない。多分、クライミング自体よりも、アプローチに手こずるのではないかなあという気がして、それなりの緊張感が漂う。

朝5時40分に一ノ倉駐車をスタート。ちょうど明るくなってきた。

幽ノ沢出合には6時着。そこから沢の中へと踏み込んでいく。まあ、普通の沢歩きといった感じでナメ滝などもあり、傾斜の強い場所ではロープがフィックスしてあったりして安心。ヒヤリとする箇所がないこともないが、山塾で2年もやっていれば、問題のない範囲だろう。

そうこうするうちに広いスラブ帯にでる。カールボーデンと呼ばれる場所だ。ここで一休みし、沢シューズからクライミングシューズに履き替える。そうそう、今回はアプローチ用の沢シューズ、登攀用のクライミングシューズ、さらには、下山用の運動靴と3足の靴を準備した。しかし、水量も少ないので沢シューズはなくても良かったのかもしれない。

休憩後、50mロープ(ダブル)でアンザイレンしてとりあえずコンテで移動。二人の間隔は数m。余計なロープは体に巻きつけているため少々動きづらいが、スラブが立ってきたときすぐに登攀に入れるので、こちらのほうが正解だろう・・・と、思っていると、その通り、スラブがリッジ状に形を変え、傾斜も急になってきた。ビレイ点もあり、いよいよ登攀開始。

2ピッチでリッジを登り、3ピッチ目は伊藤さんリードで、右俣リンネの溝を越えるトラバース。ちょっといやらしい。

4ピッチ目は、そこからさらに下り気味のトラバースをして「T2」とか「要」とか呼ばれる安定し

た場所(といってもボルトはない)に立ち、そこから直上するとビレイポイントに達する。

ここから、いよいよV字状岩壁右ルートに入るワケだが、どこがルートなのか、一見したところサッパリわからない。ピトンも見当たらない。うーむ、これはルートファインディング能力が試されるところだなあ・・・。

と、思う間もなく伊藤さんが颯爽とリード。プロテクションを取らず(取れないので仕方がない)、迷いなく突っ込んでいく。私も、続くピッチを、登りやすいところから攻めるという弱点主義で行くことにする。そして更にもう1ピッチ。結局、通算7ピッチで、左上するルンゼの手前に出た。

ここで、ようやくガイドブックに書いてあるルートの雰囲気と合ってきたようだ。(といっても、我々がここまで間違ったルートを辿ってきたということでは断じてない！それだけ、ガイドブックの記述が分かりにくいのだ！)このルンゼからチムニー状へとつながるピッチは、最初、通常どおりスタカットで進み、ロープが一杯になった時点でビレイを解除して、そのままコンテで進むという変則的な方法をとった。これは、途中良い支点がなかったことと、さほど難しいところではなかったため。さて、最後は草付きを1ピッチ、都合9ピッチで石楠花尾根のすぐ下に出た。

その石楠花尾根と、そこから続く堅炭尾根(中芝新道)もなかなか気が抜けない道で、精神的に疲れる。午後3時過ぎ、駐車場に帰還。

ガイドブックなどでは、一ノ倉南稜と同レベルの易しさとグレード付けされる幽ノ沢V字状岩壁右ルートだが、ルートファインディング、そして他パーティが皆無という状況を考えると、こちらのほうが総合力が必要となってくるだろう。

#### 【行程】

一ノ倉駐車場(5:40)～幽ノ沢出合(6:00)～二股(6:29)～カールボーデン(7:06/7:33)～リッジ取

り付き(7:58)～石楠花尾根(11:58)～堅炭尾根  
(12:28/55)～芝倉沢出合(14:16)～幽ノ沢出合

(14:48)～一ノ倉駐車場(15:09)

「」 9月19日(日) 「」

## 谷川岳～一ノ倉岳

◆メンバー: 山野美香(L)、山野昭人

◆記録 : 山野昭人

前日 18 時頃、一ノ倉駐車場に到着し幽ノ沢 V 字状岩壁右ルートを軽く片付けてきたらしい横川・伊藤組と合流。夕食を食べながら成果を訊いたが、北海道から来ていた他のパーティに可愛くて若い女性がいた事が最大の成果だったらしい。

翌朝 5 時に駐車場を出発し、マチガ沢出合の駐車場へと移動。昨夜通った時は暗くてあるはずの巖剛新道の案内を見ていなかったの、どちらに歩き出せばよいのか地図で確認した。一ノ倉沢の方向に少し戻ると、ガイドブックどおりしっかりとした案内板がある。

巖剛新道はその名の通り大きめの石が多く、沢を辿っているような錯覚を起こした。最初のうちはトモノ耳に向かって一直線に伸びている登山道なので、視界が開けるとピークが真正面に見える。

時間が早いからなのか、ラクダのコルまで他の登山者には全く会わなかった。ここで初めて西黒尾根から登ってきた御夫婦のパーティと出会う。この頃から小雨が降り出したのでレインウェアを着るが、着ると止むのが雨。このときも歩き始めたとたん止んでしまった。ここから先はマチガ沢の眺めが良いはずだったが、ガスで殆んど見えなかった。残念！

トモノ耳が間近になった頃から天候が回復し、オキノ耳を過ぎ一ノ倉岳の登りにかかった頃には蒸し暑いほどになってきた。「一ノ倉岳から引き返すところにマチガ沢組もちょうど会えるかもね」などと話しながらちょっとしたクサリ場を越え、ややきつい登りで息が切れてきたころに一ノ倉岳山頂に到着。広々とした山頂だ。時間が早すぎるものの、もしや松本・黒田組が現れるかもしれないという期待を抱きながら山頂で 20 分の大休止。茂倉岳やそこから続く尾根を眺めたり、

万太郎山を同定したりして過ごした。

一ノ倉岳からの帰りは、岩壁を登っているパーティを双眼鏡を使って眺めたり、紅葉の始まった西側の斜面の写真を撮ったりと、完全にハイキング気分だ。

オキノ耳が間近になって驚いた。山頂や頂上下に数え切れないほどの人・人・人。手前で小休止したあと、都会の雑踏を避けるようにとととと通過した。

斜面を降りきったところにヘルメットを持った 2 人パーティが居た。訊くとマチガ沢を登ってきたと言う。「3 人パーティに会いませんでしたか？」「彼らは引き返したよ」「えっ?」。15 時に肩の小屋に集合という約束は完全に崩壊したのだった。これは手段を選ばずさっさと下山するしかない。トモノ耳・肩の小屋を通過し、全く休まずに天神尾根を降りきった。あろうことかロープウェイにも乗る始末。文明の利器を堪能した。土合口駅到着後、マチガ沢出合駐車場まで歩いて戻って車で「ホテル湯の陣」へ向かい、のんびり湯に浸かってから晩餐の買出しをして一ノ倉駐車場に戻る。案の定、ほろ酔い気分のマチガ沢撤退組みが待っていた。

今回は一般道を辿っただけだったが、湯桧曾川での雪訓、タカマタギでのラッセル、荒沢山での藪漕ぎ、西黒尾根から天神尾根の雪洞などと合わせると、谷川山域の全体像がつかめてきた。明日湯桧曾川対岸に位置する白毛門から眺めれば、さらに理解が深まるはず……だったのだが。

### 【行程】

マチガ沢出合(5:20)～ラクダのコル(7:30)～トモノ耳(9:15)～オキノ耳(9:40)～一ノ倉岳(10:30/10:50)～天神平ロープウェイ駅(13:00)

「」 9月20日(月) 「」

## マチガ沢本谷～東南稜

◆メンバー:横川英樹(L)、伊藤幸雄、田口浩昭

◆記録 :伊藤幸雄

本来、谷川岳集中ということで前日の19日にチャレンジしたが、天候が今ひとつでマチガ沢の四段スラブ滝あたりで雨も降り出したので急遽下山、翌日に再トライすることにした。が・・・皮肉なもので下山したら天候が回復しちゃって晴れちゃった・・・ああ～。

そんな訳で、20日は多少山にガスがかかっていてもすぐに晴れるという予想で5:30にマチガ沢出合をスタートした。

昨日は沢沿いを登ったので今回は巖剛新道を登り第一見晴台から沢に下りた。時間的にはこちらのほうが遙かに早い。

大滝、四段スラブと順調に進み、東南稜を目指す。山にかかった雲は一向に無くなってくれない。沢途中に一箇所、ヌルヌル状態の滑り易い部分がありザイルを出す。ゴルジュ帯は左岸から廻り上部に上がる。

そこから水量は減ってきて草付きのガレ場が現れる。さらに右側から沢が入りこんでいるのが確認できたが、その上部があまりパツとせず踏み跡も無いように見えたので、本流に戻った。後で考えるとこれが六ノ沢だったかもしれない。晴れていれば東南稜が見えて迷うことなく凹角下のテラスがわかったかもしれないが、この日は生憎のガス状態、何度か右にトラバースしてテラスを探し求めたものの解らなかった。

本流にもどり登り詰めると岩壁にあたり、そこを回り込むと急なガレ場になった。到底ここは登れないと判断し右へトラバースした。これも後で考えると「トマの耳」下部あたりにぶち当たった感じがする。

このころには3人共、今日は東南稜には行けない事を自覚し、目を皿の様に逃げて道を探し始めていた。

アンザイレンをして足場の悪い草付きをトラバ

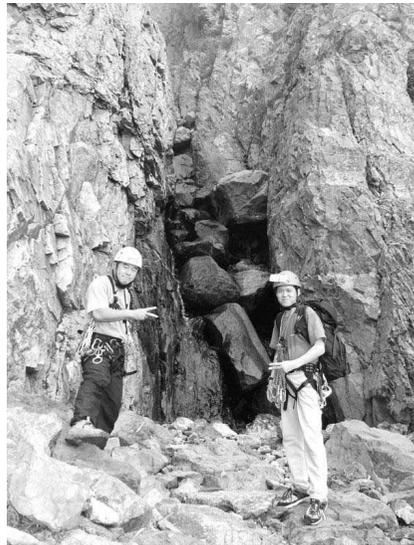
ースすると細い涸沢に出た。その涸沢を詰め、急な草付きを登り始めると上の方から女性の声が聞こえるではないか。

11:30「トマの耳」と「オキの耳」のコルに出る。・・・握手、握手。

「ヤァー助かった」とほんとに思ってしまう。実のところ未だにどこで間違ったのか解っていない。このままだと我々にとってマチガ沢は「マチガった沢」になってしまう。リベンジしかない。

### 【行程】

マチガ沢出合(5:30)～見晴らし台(6:00)～大滝(7:00)～彷徨～稜線(11:30)～巖剛新道下山～マチガ沢出合(14:00)



(マチガ沢核心部のゴルジュ帯へ)

「」 9月18日(土)～9月19日(日) 「」

## 吾策新道～谷川岳

「」

◆メンバー:松本善行(L)、黒田記代

◆記録 :松本善行

今回最もおもしろかったのは(というより滑稽である)、縦走に加えて、山麓を含めての多様な移動手段を駆使し、翌日の別山行に繋がったことである。順を追って説明すると、

①黒田さんは前夜、奈良より車を走らせ、土合駅に車を駐車後、下り電車に乗り(例の400段の階段を降る)、集合場所である土樽駅下車の予定であった。

②黒田さんは交通事情により、土合からの最終下り電車には間に合わないと判断し、車を直接土樽駅に着ける。

③土樽駅にてステーションビバーク後、万太郎山へ向け山行開始！車が土樽にあるため、本来は谷川岳から茂倉新道を下山すればよいが、営業中に水上駅前の「久保田(蕎麦屋)」に寄るため、天神平からゴンドラリフトにて下山。

④谷川ロープウェイ山麓駅から運良くタクシーが捉まり、水上駅へまっしぐら。

⑤水上駅前「久保田」で一杯(私のみ)やった後、上越線下り電車で土樽駅へ。

⑥土樽駅下車。黒田車に乗り関越道を水上方面へ向かう。水上インター下車。

⑦「サンモール」という馴染みのスーパーで買出し。右手に先程の水上駅を再び見て、土合駅到着。

⑧土合駅にて二次会を開始する。という具合である。

車を翌日の別山行後に回収、という手段もあるが、本数の少ない国境越えの上越線各駅電車を捉まえるにあたっては、山行中のアクシデント等により乗り遅れる可能性がある。だから当日中の回収が無難というわけだ。

さて、今回は「谷川集中」という形式であったが、集合場所である肩の小屋(15時)では、残念ながら他メンバーと会うことはなかった。(追録)谷川新道分岐付近にある登山者用？の「バイオトイレ」は優れものである。おがくずを利用して、全くと言ってよいほど臭わない。

### 【行程】

土樽駅(5:30)～谷川新道分岐(6:40)～万太郎山(10:00)～大障子避難小屋～オジカ沢の頭(12:40)～谷川岳トマの耳(肩の小屋)(13:50～15:00)～天神平(16:30)

「」 9月20日(月) 「」

## 白毛門～笠ヶ岳

「」

◆メンバー:山野美香(L)、山野昭人

◆記録 :山野美香

前日、一ノ倉沢出合駐車場での宴もそろそろお開きの頃、雨が降り出した。どうもスッキリしない天気が続いている。今回は一般ルート歩くので多少の雨でも中止にはしないが、白毛門から谷川東面の岩壁を眺めるのを楽しみにしていたこともあり、なんとか晴れて欲しいと思う。

5:00、マチガ沢本谷～東南稜組が準備をしているのをちょっぴり羨ましく思いつつ、土合駅へ

と車を走らせる。

5:30 土合駅出発。雪の白毛門は歩いたことがあるが、その時も天気はあまりよくなかったような記憶がある。

登りはじめて間もなく、谷川岳ロープウェイ発着案内の放送が聞こえてきた。「山頂の天気は曇り」…こちら側も雨こそ降ってはいないがガスに包まれ視界があまりきかない。

樹林帯の急登で汗が噴出す。そして休憩すると汗で濡れた身体が急に冷えてくる。そろそろ秋の気配だ。それにしても昨日の谷川岳とは違い、他の登山者が全くいない。土合橋手前の駐車場には 10 台ほど車が止まっていたが、皆キャンプか釣が目的なのだろうか。

松ノ木沢ノ頭に出ても相変わらずの霧で展望が利かなく、時折うっすらとジジ岩・ババ岩、そして白毛門が見えるような見えないような…。少々気が滅入ってくる。クサリ場を2ヶ所程越えて小さく登り返すと、静まり返った山頂に出た。

ちょうどその時笠ヶ岳方面から 3 人パーティ

が到着。ヘルメットを持っていたので声をかけてみると、昨日湯楡曾川を遡行し朝日岳経由でやってきたとのこと。地図を広げてコースを確認する。来年やってみようか・・・などと話しながら暫し休憩。今日は朝日岳まで、それは無理にしても笠ヶ岳までは行く予定でいたが、天気は回復しそうにないのでここから下山することにした。

#### 【行程】

土合駅(5:30)～登山口(5:50)～松ノ木沢ノ頭(8:40)～白毛門(10:30/10:50)～土合駅(13:30)

「」 9 月 20 日(月) 「」

### 谷川馬蹄形トレイルラン

「」

#### ◆メンバー・記録：松本善行

- 前日から土合駅にてステーションビバーク。朝、1.5 人前のカップラーメンを食べたらお腹が張り気味、少々きつい。
- 白毛門の登りでは、ペースを上げ過ぎずに一定の速度を保つよう努めた。
- 朝日岳で沢道具を片付けているパーティがいたので、どこかの沢か尋ねると、湯楡曾川本流とのことであった。私としては清水峠へ突き上げるイメージであったから、詰めは朝日岳ということを知って驚いた。来年チャレンジしてもいいかなと思ったりもする。
- 茂倉岳手前で、西黒尾根を登ってきた黒田さんとすれ違った。蓬峠あたりですれ違う予定であったから、私の調子が良かったのだろうか？

- ラクダのコル(昔はガレ沢のコル)という巖剛新道の分岐の少し手前で、同じく下山中の田口氏、伊藤氏、横川氏に出会う。彼らは巖剛新道下山と聞いたので、あと 10 分遅かったら会っていなかっただろう。やっぱり仲間と会うのはうれしいものだ。

#### 【行程】

土合駅(5:00)～白毛門(7:05)～朝日岳(8:13)～ジャンクションピーク(8:30)～清水峠(9:03)～七ツ小屋山(9:30)～蓬峠(10:00)～武能岳(10:35)～茂倉岳(11:30)～一ノ倉岳(11:45)～谷川岳オキの耳(12:16)～ラクダのコル(12:50)～土合駅(14:00)

#### ◇Mt.Book ③◇

#### 「北壁の死闘」(創元推理文庫 ポブ・ラングレー著)

小説読んで久しぶりに手に汗にぎり、そして泣きました。北壁とは、アイガーの北壁のこと。第二次世界大戦末期、ナチ・ドイツの兵士が、とある指令を受けて、アイガー北壁を・・・ということで、ほんと、泣かせるんです。一級のミステリー(主たる舞台が戦時中という点ではミリタリー小説とも言えるかも)、一級の山岳小説(登攀の描写はリアルです。血が沸き肉踊る登攀記にも読めます)であり、そして、一級の恋愛小説。気力、体力は十分でも恋力に乏しい私には、この小説はものすごく刺激的でありました。

巻末の「文庫データ・ボックス」も楽しい。「安楽椅子登攀者(アームチェア・クライマー) アイガー北壁を読む」と題し、アイガー北壁登攀史とその関連のノンフィクション、フィクションが紹介されています。※書店ではみつけにくいでしょうから、amazon.co.jp での注文が便利です。(研究生 日浅)

◆◆◆ 山の学習帳 No.5 ◆◆◆

**【天気図あれこれ その2】**

**◆天気図用紙**

通常の天気予報とは異なり、気象通報は放送される情報を専用の天気図用紙に書き込んでいかなければなりません。天気図用紙は登山用品店や書店で購入することができます。カモシカスポーツでは図書のコーナーに置いてあります。天気図にはラジオ用天気図用紙、初級用・中級用、高層天気図用紙、登山者用の4種類が市販されています。高層天気図用紙だけのものは今回は対象外。登山者用はノート形式で、高層天気図と通常の天気図が見開きになっています。高層天気図は短波ラジオが必要などの理由から、ほとんど利用しないとおもわれますので、通常のラジオ用天気図用紙が良いように思われます(「ラジオ用天気図用紙 No.1/2」(株)クライム)。初級用(No.1)と中級用(No.2)の違いは各地の天気などの記入欄があるか無いかの違いです。

天気図が手に入ったら気象通報を聞いてみましょう。全国の天気概況、(1)各地の風向・風力・天気・気圧・気温、(2)海洋ブイや船舶からの通報、(3)漁業気象、台風・低気圧・高気圧の位置と進行方向・速度、(4)日本付近の主な等圧線、の順に放送されます。放送が終わったら、(5)4hp(ヘクトパスカル)毎の等圧線を書き込んで完了となります。気象通報を聞いて天気図を作成することの難しさのひとつに、放送を聴きながら書き込んでいかなければならないという事がありますが、少々工夫をするとかなり軽減することができます。

**◆各地の風向・風力・天気・気温・気圧**

各地の風向・風力・天気・気圧・気温が放送される順番は決まっていますのですぐに慣れますが、台湾の恒春から中国の長春に大飛翔をする時に戸惑うことがあります。

**風向・風力:**天気図に使われる風向は16種類です(図1)。このうち馴染みの薄いもの、したがって書き込むのに時間がかかりそうなのは、西南西、西北西、東北東、東南東、北北東、北北西、南南東・南南西の8つです。さて16方

位を声に出して読んでみると、「セ」ではじまるものは**セイナンセイ**、**セイホクセイ**の2つのみですので、放送で「セ」という音を聴いた瞬間に方向を2つに限定する事ができます。**トウホクトウ**、**トウナントウ**も同様です。「ホ」で始まる方位には**ホクホクトウ**、**ホクホクセイ**のほかには北東と北西がありますが、「ホクホ」で始まるのは北北東と北北西に限られます。**ナンナントウ**、**ナンナンセイ**も同様で、「ナンナ」と聴いた時点で2方向に限定することができます。これを頭に入れておくと、早く正確に風向を記入することができます。

風力の記入で戸惑うことがあるのは、書き入れる羽の方向と片側に何枚まで書き入れるかです。特に工夫はありませんが、風が強いのか弱いかが判れば、書き入れる羽の方向や枚数を多少間違えても大勢に影響は無いでしょう。

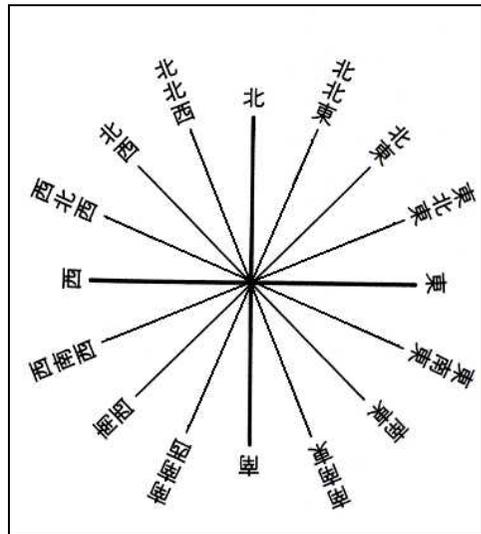


図1. 風向16種類

**天気:**天気を現す記号は海洋ブイからの情報に多い、「天気不明」に相当する記号を含めると21ほどあります。21種類全てを記憶しようとすると大変ですし、覚えた所ですぐ忘れてしまいます。しかしながら実際に気象通報を聞いてみると、うまい具合に出てくる記号(=天気)はかなり限られていることがわかります。快晴・晴れ・

曇り・雨・雪の5つと、「天気不明」の6種類です(表1)。これだけ覚えていれば、他はほとんど出てきませんし、出てきたところで曇らば「ミズレ」とか書いておけば済むことです。出現頻度の低い天気が日本全国を覆うことはありえませんが、不都合はおこりません。

(研究生・山野)

表1. 良く出てくる天気と天気記号

天気	記号
快晴	○
晴れ	⊕
曇り	⊙
雨	●
雪	⊗
天気不明	⊗

\*\*\*\*\*  
**■こちら技術委員会～講師/金沢和則～**  
 \*\*\*\*\*  
 <秋だね>

近郊の山を歩くと登山道にドングリが落ちてくる。結構落ちていたと思ったら、今年は台風が多く上陸してはやく実が落ちてしまったとか(本当か?)。

ドングリなんていままで気にも留めていなかったけれど・・・そんなことに目がいくようになったのは山の傾向が変わったから? 年をとったから?・・・いや単なる気紛れかな。

ドングリってブナ科の樹木になる実のことだろうだが、クリ・ナラ・クヌギ・カシワなど馴染みのある名前が頭に浮かぶ。ブナ科の樹木は種類も豊富で交配による中間種も多数あるということだ。

『おいおい今回はお子さま向け雑学ノートモードか!』

『手抜きかよ』

「えっそんなことは・・・いつもと変わらない・・・だから問題か(笑)」

実には殻斗(かくと)と呼ばれるお椀というか、見方によれば帽子にも見えるものがある。ドングリのキャラクターをアピールする大切な部分だ。これが無いとドングリに見えない!?

殻斗にはその中に実が複数あるもの、実がひとつだけのものがある。複数個の例ではクリがある。殻斗はトゲを密生させているところが個性的。それだけ実に魅力があるからなのか? 食

材としての価値も高い。そのほか複数になるものにはブナがある、ひとつの殻斗に実がふたつ入っている。まあ、最近の状況ではクリを除いて口にすることは、食料難なら別だろうけどまず無いよね。アクの少ないマテバシイ・スダジイなどは煎ったり、団子にしたりで食しやすいそうだ。

細みでタテの縞があり殻斗は皿状で浅い、実がひとつの典型的なドングリのキャラがコナラの実。山野にふつうに見られる落葉高木。樹皮は灰色っぽく、不規則にタテに割れ目がある。その他、緑色がかかった実でシラカシなど、いろいろある。葉にも特徴があるのでそれとあわせると少しでも馴染むことができそう。

『話しようまとまるんだ』  
 「ウーン。」

ひと夏過ぎて、研究生は(本科生も)いろいろ結実し、手ごたえを得てきているようだ。ひと冬過ぎると新しい芽が出て・・・

「あ、痛っ!」  
 頭にドングリのラク。

ブチュ!  
 「ア、踏んじゃった。虫のえさにでもなるかな。こんなものも在りか」

・・・ともかく新しい芽もでてくるだろう。期待して。

そう自分も何か芽出さないとな。

## 日本山岳耐久レース(長谷川カップ)速報

10月10日、台風22号が去った翌日、長谷川カップが行われました。まずは結果です。

47位	松本善行(同人)	11時間59分08秒
317位	浅村和史(23期)	17時間11分57秒
407位	金沢和則(講師)	18時間03分42秒
649位	松永己幸(24期)	20時間21分47秒
835位	坂口理子(同人)	22時間11分28秒

※途中棄権 福島彰男(24期)、横川秀樹、南谷やすえ(以上、研究生)  
※全出走者 1549名 内完走者 968名 完走率 62.5%

出場の皆さんお疲れ様でした。素晴らしい順位(自己ベスト更新)でゴールされた同人・松本さんに今回のレースを振り返って頂きました。

### モチベーションがすべて

(第12回 日本山岳耐久レース参加報告)

先日開催された日本山岳耐久レース(通称:長谷川恒男カップ)は、雨天(過去最悪のコンディション/大会スタッフ談)にもかかわらず、およそ1,500人という本レース過去最多の人数がスタートに立ち、その火蓋が切られました。この人気ぶりは素人目にも“トレイルランニング”というアメリカ発の新たなスタイル・分野が、わざわざではありますが浸透しつつあることを窺い知ることができます(ちなみに日本においては山岳マラソンと同義的に扱われるケースがほとんどですが、アメリカでは明確に区別され、市民権を得るほど各地方で多くの大会が催されています)。

さて、毎年このレースにエントリーするにあたり、私にとって動機付けとなる文句が2つあります。それは単に参加要項に書かれていることなのですが、目に触れるたびに気持ちが高揚し、参加意欲を湧き立たせてくれます。以下に挙げさせて頂くと、

- **レースの全コースを迷うことなく、制限時間内に完走の自信がある人。(募集要項参加資格の2項目)**
- **この耐久レースは距離の長さはもとより、全コースが標高1,000~1,500メートルの山岳地帯を舞台に一切のサポートを禁止とし、昼夜に渡り行われ自己の限界に挑戦する、他に類をみない過酷なレースです。(参加者要項の冒頭の1節)**

の2つです。

半ば脅しとも受け取れる上記1節は、私にはむしろ心地よく身体に浸透し、モチベーションの維持に一役買っています。もちろん最初からそうだったわけではありません。初参加の時は膝の問題も抱え、不安と緊張で完走できるかは疑問でした。よく口八丁にも内心自信がないのに自信があると言われる方がいたりしますが、私はそれが嘘でも言えない性格です。ですから厳密には参加資格はなかったのかも知れませんが、幸いにも完走を果たすことができ、自分に合致したレース展開というものを実践できるようになってきた昨今、本レースに関し不安は解消しました。同時に本番を迎えるまでの体力調整に一切の妥協を許さず・・・とまではいかないにしても、以前よりは真剣に努めるようになりました。後述の出来事はそのきっかけとも言えます。

数年前、講師の宮下裕史さんの谷川雪洞でお会いしたAさんという方が、偶然にも本レース10位以内達成者の方でいろいろ話を聞く機会を得ました(ちなみに上位陣は他会・他クラブ間でもメール等で情報交換をしているそうです)。その中で印象深かったのがトレーニングの開始時期についてです。驚くことに、いちように皆さん4月からの3ヶ月間は基本トレーニング(本レースに移行する前のトレーニング)とし、7月から本格的なトレーニングを開始するとのこと。これを聞いて私は安心しました。なぜかという、トレーニングなしに上位にくい込めるとするならば、所詮は先天的作用がすべてであることを認めざるを得ないからです。ですから上位陣ほどトレーニングを積んでいるという、ごく当たり前のことを改めて認識させられたこと、言い換えれば、運動力学?にかなっている事実を以って、よう

やくトレーニングにも拍車がかかったというわけです。そして、更なるモチベーションアップに繋がったことは言うまでもありません。

### 〈レース中の主な行動について〉

- (1)山道で渋滞によるペースダウンを回避するべく、スタートから今熊神社までは少々きついがオーバーペース気味で行く。
- (2)最初の休憩をどこでとるか躊躇した。結局浅間峠(第1関門)の少し先、約25km地点でおにぎりを胃に詰め込む。
- (3)雨で冷えるのか、やたらともよおす。代わりに去年よりも喉の渇きがない。月夜見(第2関門)の水分補給と合わせ、ゴールまでに2.5リットルほどで足りた。
- (4)レース後半で疲労も溜まり、毎年いちばんきつい登りと感じているのが御前山の登りである。きついが今回は順調に登れた。カーボアップの効果か?
- (5)大岳山からゴールまで、下りと平坦地に限り走り通すことができた。そのことが最終結果に

大きく響いた。

### 〈反省点〉

- (1)行動食をもう少し減らしてもよさそう。(例:おにぎり2個、パワーバー・ゼリー系計5個、アミノクエン酸粉末系3袋)
- (2)ザックのウエストのバックルが抜け、タイムロスした。新ザックを検討。
- (3)緩い登りを確実に走れるよう、登りスピードの強化。
- (4)スーパーLED手持ち用ライトを2つ用意した方がベストかも知れない。1つは予備であるが、電池交換のタイムロスをなくすためでもある。ヘッドランプは必要なし。但し、本当に必要ないかは要検討。
- (5)最後のコンクリート道の下りで膝の限界を感じた。痛みは少ないが前兆あり。仮にもっと距離の長いレースだったとしたら、確実に膝が痛んでいただろう。膝対策も今一度検討の余地あり。

(同人・松本善行)

---

さて、来月号では、出場された皆さんにそれぞれのレースを振り返って頂きます。どうぞお楽しみに。

## ◇YAMA ランダム◇

### 【熊出没注意！】

最近、熊による被害のニュースが頻繁に伝えられています。ワイドショーでも特集を組んで、熊撃退グッズの紹介や対処法について熱心に説明していましたが、どれも目新しいものではありませんでした。

よく言われている「熊除けの鈴」。最近の熊は鈴の音でエサを運ぶ人間が来ると思い、かえって近寄ってくるという説もあります。そして熊撃退スプレーなるものも、風向きによっては人間が撃退されたりして。

オススメは、銀マットやビニールシート、レインウェアなどを広げてバサバサと動かすというもの。熊に出会ったらすぐに取り出せるように、是非ザックの外ポケットなどにご用意を。

(研究生 m)

## ■□■□ 編集室だより ■□■□

山登りでも始めてみようか！六年前の春、区報を見ていて目に付いた『中高年の登山教室＜HNK出演の岩崎講師＞が安全安心の山歩きを教えます』という記事。

募集要綱には(35歳以上 65歳までの中高年)となっている、自分じゃマダ若いつもり、でも我が身をよくよく見れば(よく見なくても)すでに高年の域に達してる？35歳過ぎたら中年かあ、人間ドックでも運動をして痩せるように言われたし、テレビで見た人にも会えるし面白そうかな、ぐらいいのかなり軽い気分とミーハーな動機で応募しちゃいました。

いざ開講で集まった面々を見まわすと結構な年配の方ばかり。高尾山と陣馬山を小学校の遠足で行った事があるだけの私でも、これなら付いて行けるだろうと参加した実践講座の鹿俣山は沢沿いを歩いたり笹藪をつかんでズリ落ちたり、自分のイメージしていた登山(山でも普通に歩ける所・道を行くと思っていましたから、かなり無知！)とはまったく違ったものでした。

霧に雨、新品のトレッキングシューズはぐちゃぐちゃ、ナイロンヤッケで身体は蒸れて汗もびっちょり。体力では親ほど年の離れた方に負けて、決して最高とは言えないこの初めての山歩き。なのに、これが不思議と面白くて楽しかった。依頼すつかり山の ト・リ・コ。

濡れ鼠になっても、泥だらけになっても構わずに。身体を覆い隠す笹藪をつかまえてぐいぐい登る(実際はそう簡単に行きませんが)。あるいは灌木を猿のように下りる。こんな事が楽しくて好きなのは最初の山歩きの影響かも知れない。いや、だから始めたのかな。(FUKU)

～\*～\*～\* 10月の一言集 ～\*～\*～\*

◆初・夏山富士山。初・富士山登頂。富士山があんなに穏やかな山だったなんて・・・。あ～おっどろき！！ ついでに、頂上近くの小屋の混雑の凄さにもおっどろき～！(YUI)

◆指先、つま先、そして心も身体もシビレた小川山のスラブ。ヤミツキになりそう....(mika)

◆9月、大常木谷は波乱万丈、沢は楽しいとしみじみ再認識。2回も流れた鬼石沢、小粒ながらもやっとなりて嬉しかったです。(久野)

◆小川山クライミング後。指の先が岩で擦れ“ヒリヒリ”し腫れている。爪が剥がれ皮膚が露出し痛む。“歴戦”の痕が・・・。中々思う様にいかず歯痒かった。何度でも挑戦したい。(福島)

◆めざせ！「トランス・ジャパン・アルプス・レース」421.5km8日間、は無理なので、まずは来年「野辺山100kmウルトラマラソン」かな？カナ？金澤さんどうですか？(松本)

◆9月は左足首捻挫で山に行けなかったのも、無線の資格を取りました。久しぶりのテスト勉強、疲れた～。(阿出川)

◆今年度沢は17本。来年は1泊の沢も自主でいれたいな。そのために岩もこれからやろうかな。(ぶひよ)

◆ルートを探して山に入り込み、進みやすい場所に行く獣たちの力に感動し、自分が同じ道筋を辿ったときの嬉しさは格別！藪漕ぎの楽しさを感じる。(いとうえいこ)

◆小川山での初ジャミングをした晩、足が抜けない夢を見ました。(松永)

◆脚力も欲しい。(A村)

◆9月の山行、行動中霧雨に濡れ、夜中は大雨にたたかれること多く、展望を楽しむこと出来ず残念なり。(kuroda)

◆メーリングリスト賑わす長谷川カップ。夜も歩くけど新月。月夜のオオカミ山行にならないのが残念、欲しいルナパワー(意味不明)。(kanazawa)

◆ボルダリング用マットを衝動買い。しかし、外ボルダーへ行く暇はない。冬はスキー、アイス、フリクラでほぼ予定を固めてしまった。使うのは来春以降かあ・・・。(横川)

◆山で迷わない方がいいのは当然。でも大事にならない程度で迷う経験も必要。いい勉強になります。(ゆKIお)

◆2時間ドラマの山岳救助隊シリーズが再放送されている。細かいツッコミは入れないけれど、ラストでハーモニカ吹くのだけはやめてほしいなあ。(R子)

◆谷川岳周辺山域の全容を掴むのに、今回の巖剛新道から谷川岳・一ノ倉岳への縦走は役に立ったと思う。(山野昭)

## ■9月の山行一覧

	種類	場所	日程	メンバー	記録
1	講習	多摩川源流／大常木谷	9/4-5	工藤,伊藤幸,小松,福田,久野,南谷,伊藤稔 伊藤栄,浅村,黒田,斉藤,福島,松永,	松永
2	自主	奥武蔵 トレイルラン	9/11	金沢,松本,坂口,横川,浅村	松本
3	自主	日和田 RCT	9/12	横川(L),松本,浅村,山野美	浅村
4	自主	谷川岳／ 幽ノ沢V字状岩壁右ルート	9/18	横川(L),伊藤幸	横川
5	自主	谷川岳～一ノ倉岳	9/19	山野美(L),山野昭	山野昭
6	自主	吾策新道～谷川岳	9/19	松本(L),黒田	松本
7	自主	藤沢ロックガーデン RCT	9/19	伊藤栄(L),斉藤,阿出川	伊藤栄
8	自主	谷川岳／ マチガ沢本谷～東南稜	9/20	横川(L),伊藤幸,田口	伊藤
9	自主	白毛門～笠ヶ岳	9/20	山野美(L),山野昭	山野美
10	自主	谷川馬蹄形 トレイルラン	9/20	松本	松本
11	自主	広沢寺 RCT	9/20	伊藤(L),小林,斉藤	伊藤栄
12	自主	丹沢中川川／鬼石沢	9/20	久野(L),南谷	久野
13	講習	日和田②	9/23	金沢,坂口,伊藤幸,山野美,田中,池田,福島, 松永,神森,シニア1名,ミドル1名,ゲスト2名	田中
14	講習	小川山 フリークライミング	9/25-26	加藤,横川,伊藤幸,山野昭,福田,山野美, 木之下,小林,伊藤栄,阿出川,福島,池田, 松永	池田 小林
15	自主	八ヶ岳～霧ヶ峰 トレイルラン	9/25-27	松本	松本

## 月刊 岩小舎 11月号の予定

(2004年11月15日発行)

### 【掲載予定】

- 講習山行  
丹沢水無川／新茅ノ沢  
日和田②  
西上州／赤岩尾根  
つづら岩

- 自主山行  
三峰～雲取～石尾根ラン  
三ツ峠 RCT  
表妙義縦走

- 長谷川カップの報告

☆原稿は11月5日締め切りです。

発行 無名山塾(埼玉県山岳連盟所属)  
住所 東京都豊島区南大塚1-39-2-1F  
電話 03-3941-3481  
FAX 03-3941-3482  
HP <http://www.sanjc.com/>  
編集長 山野美香  
編集部 坂口理子・福田洋子・横川秀樹

- 机上講座の予定  
(於:豊島区立勤労福祉会館 19:00～)  
10月29日(金) 雪山入門-1「装備と服装」  
11月25日(木) 雪山入門-2「ピッケル&  
アイゼンの使い方」  
12月16日(木) 雪山入門-3「テント山行の準備  
と雪山生活技術」