

月刊 岩小屋 11月号

■講習の記録

「」 9月11日(土)～9月12日(日)「」

特別講習会／御在所岳クライミング

「」

◆メンバー:角谷道弘(講師)、黒田記代、小林幸恵、福島彰男、斉藤典子、

◆記録 : 斉藤典子

御在所岳藤内壁前尾根岩登りに参加しました。角谷道弘さん、サブの加藤智司さんとメンバーは角谷さんの会員の方5名(大阪校のみなさん)と我々4名が日向小屋で合流し、自己紹介後出発しました。

関西では山塾を「やまじゅく」と呼んでいるそうです。大阪校のみなさんはトップロープで楽しげに！私たちは二組に分かれ、リードクライミング練習なのだ！とダブルロープで続きました。花崗岩質で取り付け口のチムニーはちょっとかぶり気味で難所でしたね。

前尾根は岩場を縦走する気分が充分楽しみ高度感も味わえます。角谷さんは大阪校のみなさんと我々の中間地点にいつも居てくれてアドバイスを飛ばし、私なんぞは上から垂れ下がる角谷さんのロープに助けられていました。懸垂終了後ロープが岩の隙間に食い込み引っ張りきれなかったときや、そのときどうするのか？を考えさせられた場面がありました。そして、ロープさばきに手間取り大阪校のみなさんをかなり待たせてしまいました・・・。

いつも同じゲレンデで練習するのではなくいろいろ試してみることに、ペアを組んだ相手には何をどうするのか事前に声をかける、ときには落ちる衝撃も体験しておくことなど危機管理は怠らないこと、と反省点でんこ盛りです。

やらなければいつまでたっても出来ないのだ！まだまだ登攀力・技術力・精神力に乏しく、リードクライミングのドアを叩いたばかりのリード初心者の方にとてもいい体験でした。自分はどうな岩場縦走が好きなのかをも考えさせられ

ました。

東京(新幹線)6:36 発→名古屋(近鉄)→湯ノ山温泉 9:44 着 の電車を利用しましたが乗り換えの便も良く近いと思えました。他のルートもぜひぜひ行ってみたいです。

【行程】

9月11日

湯ノ山温泉駅～登山口～日向小屋～クライミング講習～日向小屋

9月12日

クライミング講習～日向小屋～登山口～湯ノ山温泉駅

【今月の目次】

■講習山行	
鈴鹿 御在所岳クライミング	1
丹沢水無川／新茅ノ沢	2
日和田②	3
西上州／大ナゲシ、赤岩尾根	4
■自主山行	
三つ峠 RCT	6
表妙義縦走	7
両神山神流川／金山沢左俣(八丁沢)	7
両神山神流川／	8
ゲタヤ坂沢(赤岩尾根縦走)	
■同人便り じん帯繁盛記 ～その3～	10
■今月の TIPS No.8	5
～スタティックに行こう！～	
■山の学習帳 No.6	11
～天気図あれこれ その3～	
■特集 ～長谷川カップ 最終章～	11
■こちら技術委員会 ～歩きのお作法～	14
■編集室だより&会員一言集	15
■10月の山行一覧・12月号の予定	16

【角谷道弘(かどやみちひろ)氏】

登山教室ビスタクラブを 1995 年に設立。2000 年 4 月から無名山塾大阪校代表。

1996 年キリマンジャロ、アコンカグアにガイド登山。1997 年ヒマラヤ・チョーオユー無酸素登頂。1999 年チベット・リャンカンカンリ初登頂。2000 年日本テレビ・ウッチャンナンチャンのウリナリ「マッターホルン登頂部」コーチ。

【鈴鹿 御在所岳の岩場】

三重県と滋賀県の県境を南北に走っている鈴鹿山脈の中間部に御在所岳(1210m)がある。東海・関西地方の登山者にとって格好の練習場であるこの岩場は、御在所岳頂上の北側の山腹、藤内沢の周辺に広がるいくつかの花崗岩の尾根、壁からなっている。

(記:黒田記代)

「」 10月2日(土) 「」

応用ステップ／丹沢水無川 新茅ノ沢

「」

- ◆メンバー： 工藤寿人(講師)、南谷やすえ、福島彰男、池田松野
- ◆記録 : 池田松野

集合新茅荘 8:30。工藤さんの車に乗せてもらった福島さん、池田は 8:00 少し前に到着。道路工事の為通行禁止の看板で歩かなくてはならなくなった南谷さんは汗だくで新茅荘に。お疲れ様でした。(看板出ていなかったよ。でも、それでよかった。車で帰れたもん。)

新茅荘出発 10:40、新茅ノ沢は橋の上から見ると暗くて陰気な沢に見える。入渓は水無川に向かって新茅橋の左手の踏み跡から。橋の下をくぐるとすぐの 3m の滝は左を登る。次の F1-7m のルートやビレイの支点を福島さんと話し合っていると、工藤さんが「リードする？」と言う。丁重にお断りする。セカンドはランニングビレイを外さなくてはと思っていると、南谷さんが登りながら外してくれた。福島さんがラストで登るとすかさず工藤さんがラストがザイルを束ねること・手早い束ね方・解きやすい結わえ方を教えてくれた。福島さんと交替でラストを登り、ザイルを束ねて持つことにした。

F2-7m もザイルを出してもらい、F3・F4 は水流の右側を登り、いよいよ F5-12m の大棚だ。巻き道は左側にあるが少人数なので直登とする。水量が多く滝の音で声は聞こえない。笛と手で合図をかわす。流れの右側を水流側に斜上していき上部は真っ直ぐ上にぬけるが、登る程シャワーが強くなりホールドも見えない状態になる。全身ずぶ濡れで寒かった。A0 で登るため南谷さんが残してくれた工藤さんのシュリングとカラ

ビナの回収がうまくいかなかった。通過に 55 分かかった。参加者が多かっただらうなあ。登れてよかったよお。エへへ。

F5 のすぐ上の日当たりのよい所で昼食をとり遡行再開。その後の F6~F9 は概ね流れの右側を快適に登る。4 つの堰堤を過ぎ大岩の下で 10 分休憩。F10-5m も左側を難なく通過。C.S が出てくる。2 個の大岩が幅 12m のくの字になっていて、上に大岩が頭をおさえている。ザイルで確保されて身体をくねらせ、腕力でずり上がった。

ルンゼ状の中を登って行くと右手に 2 ヶ所ピンクのリボンがついていた。烏尾尾根に行くには 1 つ目は踏み跡はなく、2 つ目は確かにここだろうと思われた。コースガイドに「この道はそんなに快適でない。」と書いてあるので、源頭部をつめて烏尾山頂を目指すことにした。烏尾山頂は見晴らしがよかった。烏尾尾根を下山 16:50、無事新茅荘前の駐車場に着いた。

プライベート山行のようで、丁寧にザイルの束ね方・解き方・現地確認・滝の観察・足の乗せ方などを教えて頂き楽しく有意義な一日だった。

【行程】

入渓(10:45)~F5 大棚(11:50/12:45)~昼食(13:20)~C.S(14:45/15:10)~烏尾山頂(15:40/15:55)~駐車場(16:50)

「」 10月16日(土) 「」

基本ステップ／日和田②

「」

- ◆メンバー：工藤寿人(講師)、田口浩昭、山野昭人、山野美香、福島彰男、池田松野、松永己幸、みどり1名、遠足1名
- ◆記録：山野美香

9時過ぎに岩場に到着すると、すでに2パーティがクライミングをしています。日和田の混雑はいつものことなので、早速男岩南面にトップロープを2本セット。24期メンバーは真剣な眼差しで支点構築方法やバックアップの取り方を観察していました。

数回日和田②の講習を受講済みのメンバーは、まだトライしていないルートを選んでまずはウォーミングアップ。参加人数が少ないこともあり、パワー系24期は午前中だけでも随分登り込んでいました。泣きの22期(なぜかそう呼ばれています)はただただ感心するばかり。若いっていいねえ…なんて(ほんとはそれほどお若い方もいらっしゃるのですが、あっ失礼!)、なんだか隠居を決め込んだお年寄りが渋茶を啜りながら目を細めて眺めている…そんな心境になってしまいました。おっと、そんなことではいけません。まだまだ若いモンに負けてはいられませんぞ。

午後になると男岩西面のリッジ、ステミングフェースと疲れを知らない24期は次々にチャレンジです。

私達が1年次生の夏、初めての自主山行が日和田の岩トレでした。うだるような暑さの中必死でトップロープをセットし、汗だくでトレーニングをしていました。その時は男岩西面のルートは私には難しく登れずに、「いつかはステミングフェース登れるようになるかなあ」と話していたことが懐かしく思い出されます。何度も通ってやっと登れるようになった記憶(ん、登れたっけ?)、しかし…Iさんはあっさりと片付けておりました。お見事!

今回日和田②に初参加の遠足会員Fさんは、午前中は女岩で工藤講師とマン・ツー・マンでトレーニング。午後から男岩南面で数本トライして

いましたが、午前中の指導が良かったのでしょうか、足の置き方や重心移動など実にバランス良く登っています。思わず「本科に入りませんか?」という言葉が口から出てしまうほどに。

参加メンバーのレストタイムに何度か登らせて頂きましたが、見られていると緊張するものです。工藤講師の応援(野次?)も加わり、なんともやりづらい。手に汗握り、頭の中は真っ白、そしてロボットのような動き…あはは、まだまだ修行が足りません(笑いごとではないですが)。そこで工藤講師の出番です。クライミングシューズに履き替えるまでもなく、華麗(?)なる技を披露して下さいました、お疲れ様です(笑)。

天気予報は晴れ…。でもどんよりとした空は終日晴れる気配もなく、寒いくらいでした。このお天気のせい、先週台風だったので今日ほどこかの山へ行っているのか…結局その後日和田に来るパーティはほとんどなく、朝の2パーティも午後には帰ってしまったので貸切状態。これは超ラッキーでした。

帰りは定番のバスカレーに立ち寄り、一日を締めくくりました。



「」 10月23日(土)～10月24日(日) 「」

基本ステップ／西上州 大ナゲシ、赤岩尾根

「」

◆メンバー：工藤寿人(講師)、田口浩昭、黒田記代、阿出川忍、小林幸恵、田中治男、松永己幸、福島彰男、池田松野

◆記録：松永己幸

大ナゲシの名前の由来は天狗が大きな石を投げてできた岩だとか(請け売り)。

外気温 10℃を下回る天候で霧が降りたりしていたが、天気予報では晴れなので、あまり心配は無い。今回は“ルートファインディングを学ぶ会”なので予習をしてから挑む。

廃道からの登り、踏み跡はあるものの早速たちの芽畑に入り込む。赤岩峠まで来ると紅葉が美しいが、風の通り道なのでひんやりする。

大ナゲシ山頂に向けて歩き出す。ルートファインディング講習なので小まめに磁石を見るが、周囲に赤テープやペンキで目印があった。岩壁に挑むが、一部トラバースする所は切り立っていて、スリル満点だった。

13:50 山頂、周囲の山々の山座同定を実地で学習すると、確かにあの向こうの山は両神山である。下りは往きのトラバース部分を避け急な下りを懸垂下降する。

夜は星が落ちて来そうなほど瞬いてた。しかし落ちてきたのは、地震による岩でちょっと怖かった。落石注意！

二日目は同ルートで赤岩峠を目指す。今日は良く晴れていて、青い空と岩と紅葉が一段と美しいコントラストを描いていた。

赤岩岳を越え 250m 程来た所が、毎年間違えるという噂の地点、立派な踏み跡は途中で途切れていた。地図上では尾根づたいに行く所である。今年も間違った踏み跡を一層濃くして来たようである、次回は踏み跡をたどらないルートファインディングをしなくては行けないなあと思った。

1,583 峰に向う所で 2 度ザイルを出し岩壁を登る。深川 SC と日和田の成果？の見せ所なんて考える余裕もなく、ひたすら眼前の岩にとりかかる。高度感があるので美しい景色が見られない。

途中で沢の自主組と出会い合同昼食をとりいざ P4 へ。P4、P3 は巻かずに藪漕ぎをする。

とある本によると、雑木林を死に物狂いで越える岩峰と記されているが、秋で落葉したためと思われるが、予習したほどひどい藪漕ぎでは無くとても楽しいルートだった。P2 ではルートを誤った様で巻き道？踏み跡の無い道？に入り込んでしまった。途中トラロープが張られており、以前は無かったようだ。P1 は巻き道を進んだ様であつという間に通過してしまった。八丁峠で集合写真をとりこれを下ると講習も終わってしまうと思うと、物悲しい気持ちになった。

【行程】

10月23日

落合橋(11:00)～小倉沢登山口(11:32)～赤岩峠(12:57)～大ナゲシ(13:50)～赤岩峠(15:45)～小倉沢登山口(16:21)～落合橋(17:07)

10月24日

落合橋(05:45)～小倉沢登山口(06:30)～赤岩峠(07:28)～赤岩岳(08:26)～1583峰(11:18)～P4(12:19)～P3(12:27)～P2(13:19)～八丁峠(14:22)～上落合橋(15:04)



今月の TIPS (No.8) ～スタティクに行こう！～

スタティク(static)。

本科1年次生には、あまり聞きなれない言葉かもしれませんね。意味は「性的」、いや失礼「静的」。「static electricity」というと、「静電気」。スタティクの反対語はダイナミック(dynamic)です。

スタティクとダイナミック。山の世界では、わりとよく使う言葉で

【スタティク・ロープ】伸びないロープ。フィックスロープ、レスキュー向き。リード不可。
【ダイナミック・ロープ】岩登りで使うロープ。墜落の衝撃を、ロープの伸びで吸収します。
【ダイナミック・ビレー】制動確保。雪山などで、ロープを流しながら徐々に止める技術。などがあります。

そして、今回のテーマとなるのが、【スタティク・ムーブ】と【ダイナミック・ムーブ】。

岩登りは『スタティク・ムーブ』が原則です。

フリー・クライミングやボルダリングなどが盛んになった今では、「ランジ(ダイノ)」(=ジャンプすること)や「デッド・ポイント」(=両手で一気にひきつけた瞬間、次のホールドを取るムーブ)といったダイナミック・ムーブが普通に行われるようになってきました。

特にデッド・ポイントは、皆さんが意識していないかもしれませんが、深川SCクライミングウォールの山塾貸し切りデーにおいて、1年次、2年次、研究生を問わず、よく見られますし、言い換えれば、次のホールドが遠いとき、つい気軽にやりたくになってしまうテクニックです。

ですが、さらに上を目指すならば、デッド・ポイントを駆使して完登した課題を、今度はスタティク・ムーブ(つまり、静止した体勢から次のホールドを取りにいく)で登れるように練習をしましょう。当然、デッド・ポイントで登るより難しく、正しい動きが要求されます。

アルパインルートでは、デッド・ポイントはほとんど使い物にならない技術です。いちかばちかのギャンブルは避けたほうが賢明です。そのため、スタティク・ムーブの練習が重要になります。

ぐっとこらえた体勢からの次の一手。これが正確にできるようになれば、クライミングのレベルは一段高い次元に入ったと言えるでしょう。
(研究生・横川)

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)

■自主山行の記録

「」 10月16日(土) 「」

三ツ峠 RCT

「」

- ◆メンバー:伊藤栄子(L)、伊藤幸雄、福田洋子、久野真由美
- ◆記録 :伊藤幸雄

久々の三ツ峠ではあるが、今回は久野、福田両名の三ツ峠デビュー戦でもあり女性主体のRCT企画である。何故かジャンケンで自分が負けてしまい記録する羽目になったが、どうせ小間使いの役目でしょうからしょうがないと言いかせる。

7:00、裏三ツ峠登山口に集合。初参加の両名は相当気合が入っているかと思いきや「緊張して眠れなかった」と妙なお言葉。やはり岩のプレッシャーかもしれない。

8:00 四季楽園前に到着。

山は異様に静かで我々が一番乗りらしい。その静けさと山荘から見る三ツ峠の岩壁は、初めての人にとって相当不気味に感じるらしい。「あれ登るの!・・垂直じゃん!」・・「近くに寄ればそれほどでもないから・・」などと会話が飛び交う。

まずは右フェース一般ルートにトップロープを張って、足慣らし、手慣らしをすることにした。で、自分がリードして登りはじめたが、どうも岩を触ってもしっくりこない。しばらく岩から離れていたせいか異様に岩が冷たく感じ、滑るような気がする。前回の三ツ峠では難なく登っていたのに今日はどうしたことか・・こんな日もあるよと慰めてみたものの、下で心配そうに見ている女性陣の目もあり騙し騙し登りロープを張った。「なさけなア～」・・岩に向かう気力が薄れていたと反省する。

練習している間に人も増えてきたので、上を目指すことにした。伊藤(栄)ー福田、久野ー伊藤(幸)ペアに分かれツルベ方式で登り始めた。ルートは一般ルート～No.10.5 クラック～No.16 クラック～No.18 クラック～Ⅱ、Ⅲ級の岩場～天狗の踊り場に上がった。

ルートそのものは山塾2年もやればこれといって難しいところはない。ただ三ツ峠での習得はザイルワーク、それと高度感だろうと思う。

通常のゲレンデと違い、本番に近い三ツ峠では手早いザイルワークの練習は実戦そのもの、そしてリッジに立った時に足元から見える遙か下の木々、この高度感に慣れることも重要。

今回の挑戦者はどうだったのかわからないけど順調に登ってきたのは確かで12:30に天狗の踊り場に到着。

ただ、これが三ツ峠と思われるのもシャクなので「大根おろし」を経験してもらうことにした。細かい岩と言うか小石と言うか、それを手と足で捉え絶妙なフットワークで垂直な壁を登る。初めての二人にとっては「恐さ倍増」だったかもしれない。しかし、すごい集中力を発揮し一度も落ちることなく完登、さすが研究生。でも、登ると直ぐ「人が苦勞して登っているのに上でのんびりとビレイしている姿はアタマに来るワ」・・と反撃された。

そんなこんなで遊んで、紅葉おろしのところから懸垂し15:30に登山道にもどった。緊張感から解き離れたこともありどっと疲れ感が出てきたようで今回はこれで終了となった。

アルパインを目指す者として、最近、山塾の三ツ峠講習が無いのは残念に思う。是非、本科生の皆様にも経験してもらいたいゲレンデである。

【行程】

一般ルート～No.10.5 クラック～No.16 クラック～No.18 クラック～Ⅱ、Ⅲ級の岩場～天狗の踊り場(10:30～15:30)

「」 10月17日(日) 「」

表妙義縦走

「」

◆メンバー: 斉藤典子(L)、黒田記代、阿出川忍、小林幸恵

◆記録 : 阿出川忍

最近の熊出没の多さにビビリ「道の駅みょうぎ」でテント泊。でもそこは、ローリング族のスタート・ゴール地点だったらしく、2 時頃まで騒音が続き、おかげさまで(?)熊も出てきませんでした。

朝、車を登山者用駐車場まで移動し、身支度整えて出発。雨具を着ない山行は久しぶりなので、やっぱりうれしい。特に岩場の多い妙義では天気は重要と思われまます。

最初からの階段、すぐ動悸・息切れで、すぐ休憩～。神社からの出発のせいか、筑波山に似ているなーと思いました。

門をくぐり左右に道が別れます。どちらへ行っても同じ場所に出ます。左へ行った私達には、早速、足元の濡れた滑りやすそうな、鎖のトラバースが待っていました。

フェアラータを使い慎重に通過。見た目と違いホールドが沢山ありました。そこから先も地図には、外傾鎖・直立した鎖など、脅かすような事が書かれていますが、ホールドがしっかりしているので、三点確保ですんなり通過できました。

このコースのハイライトは「鷹戻し」。何連にも繋がる鎖を縦・横・斜めに登っていく。あーおもしろい！ふと、下を見た時、かなりの高度感にくらっときた私。そう高所恐怖症です。手足が震えて利かなくなる前に、すごい勢いで登りきりました。ここは全員が登るまでに、かなり時間が必要でした。

その後の下りルンゼ内 2 段 25m の鎖の所でザイルを使い懸垂下降しました。縦走自主でザイルを使ったのは初めてだったので、なんか嬉しかったです。

ここでは地元の山の会の方々懸垂の練習をしていました。その方の話だと、この先の東岳から仲之岳への道が判り辛いということでした。行ってみると、教えてもらった道が探せず、引き返そうとした程でした。東岳の頂上らしきところをまっすぐ行かずに、左側にある 2m 位の岩(本当はここが頂上かも)を登ると、仲之岳への道が現われます。すぐ目の前に仲之岳のピークが見えているので、ついまっすぐ行きたくなるのですが、先はすぐ崖になってしまいます。この道が探せずに引き返す登山者や、崖を下って怪我をする登山者が多いと聞きました。要注意箇所です。

久しぶりの晴天で浅間山もバッチリ見えて、きれいきれいと午前中に休憩をとり過ぎた私達は、予定の妙義中間道ではなく、仲之岳神社へ下り山行を終えました。

【行程】

駐車場(5:40)～妙義神社(5:50)～奥ノ院(7:40)～見晴(8:10)～玉石(8:50)～天狗岳(9:45)～タルワキ沢のコル(10:25)～相馬岳(10:40)～ホッキリ自然道(12:35)～分岐～仲之岳神社(17:00)

「」 10月23日(土) 「」

両神山神流川／金山沢左俣(八丁沢)

「」

◆メンバー: 福田洋子(L)、伊藤幸雄(SL)、渡部吉実

◆記録 : 渡部吉実

9 時に西武秩父駅に集合した。赤岩尾根講習組と集合場所、時刻とも一緒だった。我々は

お先に出発させていただいた。車中は 3 人の会話がはずみルンルン気分でおなじみのルー

ブ橋にさしかかる。滝沢ダムの建設工事もそろそろ終盤をむかえている様子。やがていつも右折する交差点をまがると交通整理のオジサンに「この道はダムの湖底にしか行けないよ、どこへいくのかね」と聞かれ、我々は「中津川方面に行きたい」というと「このトンネルを抜けて右に曲がると新しい道路がある」との返事を聞き半信半疑で車を進めるとあったあった、2年前に中津川沿いの道を走っている時に左岸側の高い斜面を工事していた道路が完成していたのだ。

対向車が来ると徐行しなければならなかった旧道に比べると、距離も時間も大幅に短縮された。

さてせつかくの晴天なのに紅葉のほうはぱつとせず似合わない景色。神流川本流は週始めに通過した台風 23 号の降雨で笹濁りになり力強く流れている。この分ではいつもチョロチョロと流れる金山沢もきっと増水しているだろうと思った。あつと言う間にバス停のある出合の T 字路を右折し、まもなく上落合橋に到着する。しかし紅葉の両神山へのハイカーの車が駐車場を埋めつくしており落合橋たもとの路側帯に我々は駐車した。

沢支度を整え 11 時ちょうどに上落合橋を出発した。この頃には薄い雲が張り出してきた。

思えばこの沢は初めての赤岩尾根講習で両神山への廃道を探すという課題を与えられた時に誤って入り込んだ沢だ。遡行してまもなく F1(8m)がたちはだかる。遡行図には右を詰めるとあるが我々は観察したのち左のルンゼを詰めた。伊藤さんがルンゼの途中から滝の落ち口付近へ登り返そうとしたがあまり良くないとのこと。いつラクが起きても不思議ではないルンゼを福田さんが一歩一歩だましだまし詰めていく。頭上には朽ちかかった木橋がかろうじて架かかっていて、その下から這い上がる形で抜けた。この沢での最難所かもしれない。

河原に降りるとナメ、またナメといった感じで沢全体が岩盤といった趣の沢。すべりそうな色をしたナメだが見た目ほどすべらない。この逆が上越の米子沢、すべらなそうな色なのに変なところで滑ったりする。このあたりのマジックが事故を誘発しているのかもしれない。

水も澄んでいるのに魚が走る気配がまるでない。魚族不在の沢なのか。きっと大雨が降ると、あつと言う間に増水し、その翌日にはもとの水量に落ちてしまうような、そんな沢なのだろう。次の滝は左から登り落ち口を横切って抜けるというルート。伊藤さんにビレイしてもらい登ったが落ち口で水を浴びると身を切るような冷たさ。さすが 10 月下旬の 1400m 付近の沢だ。心の中に「早く抜けてしまいたい」という気持ちが先走る。このあと昼食をとり、2, 3 の沢を分けると伏流となり、最後の二股を遡行図どおり左を詰めると東岳と風穴の間にひょっこり出たのは 13 時 20 分だった。

帰路は八丁峠ルートをとり落合橋に 15 時前に到着、ハイカーの車は 1 台も無くなっていた。

駐車場に車を移動させ夕食の準備をした。大ナゲシへの往復に行った講習組が 17 時頃帰ってきて我々と合流し夕飯準備が終わったあたりで揺れを感じた。と同時に暗闇の中ラクの音が響く。道路のあたりか。この揺れは 2 回感じたが、翌日の昼飯時に工藤講師から聞いた話して新潟で大きな地震があり震度 6 強、上越新幹線も脱線した地震だったらしい。そんなことはつゆしらずに、この日のテントサイトでの宴会は伊藤さん特製のキムチ鍋で盛り上がった。

【行程】

上落合橋より入溪(11:00)～登山道(1:20)～落合橋(2:47)

「」 10月24日(日) 「」

両神山神流川／ゲタヤ坂沢(赤岩尾根縦走)

「」

◆メンバー：福田洋子(L)、伊藤幸雄(SL)、渡部吉実

◆記録：福田洋子

とっても元気な講習組に「地震だー震度 5」 テントを揺すられ起床。6 時出発の皆を見送っ

てから食事にテントの撤収、遅れること一時間半、でやっと出発。(これは後で反省、もっと早く行動すれば良かったです)

上落合橋より林道沿いにしばらく進み採石場のゲートを過ぎると岩見橋が架かっている。ここから赤岩尾根のP1、P2 が望め、その鞍部めざしてゲタヤ坂沢がストレートに突き上げている。

すぐそこには堰堤があり中央の二つの水抜きからアーチ状に水が噴出。「ちょっと、ちょっと増水してないか？」不安にかられながら身支度を整え、取りあえず堰堤を越えて一安心。なんだ伏流ジャン、まだ登山靴でも平気なくらいだ。ボサがちょっとうるさいが傾斜のある河原歩きといった所だ。が、ここで嫌なもの発見！(ティッシュだ！あ！あそこにも、こっちにも、ここはトイレか！)ほかの二人が気付いているのかどうか知りませんが、私は心密かに(絶対ここに採石場の人は用を足しに来ているぞ、絶対に転ばないようにしなきゃ、岩に手を付くなんざもつての外だ)と慎重に歩いてました。ある意味、核心だったかもしれません。

採石場の作業道(これで用を足しに来るに違いないと私は確信した。すみません、さっきからきたない話で)を過ぎ、右俣を分けゴーロを進むがほとんど水流はない。わずかに見える沢床がナメで濡れているくらい。いくらか兩岸が立ってきてゴルジュらしい雰囲気はただよい、ゴーロが少なくなると自分達が長いナメを歩いている事に気付く。遡行図には 50m4 段とあるがナメはずっと続き、その前後も全てつながっているように思える。

そのナメがつながったまま右曲し、左曲し、逆「く」の字滝F1(6m)。ユキさんが上がった後にズリズリしてたらお助けザイルが飛んできた。

相も変わらずナメが続くが段々と落ち葉が沢を埋めて行き、周りの傾斜も強くなる。目の前を岩壁が立ちはだかり、その前に立派な杉の木が鎮座。杉の根元までの 2m を右側から攀じると、もうそこは沢の様相は無く、落ち葉の堆積した斜面。前方正面にはチムニー。こういう場合にも滝って言うのだろうか？(遡行図ではF2 と記載されていた)

10m以上先までスッパリと見通せるチムニーは、途中に一個のチョックストーンがあるだけで

他には何の支点も取れそうに無い。左の灌木まじりの斜面にあがった渡部くんがザイルを投げてもらい合流。ここからは傾斜が強いのでザイルをつないだまま灌木づたいに2ピッチ。F3を見ないまま稜線に出た。

一応、予定通り遡行を終了したので、沢靴を脱ぎ赤岩尾根の縦走に入る。講習組とどこで出会うか、ちょっとワクワクしながら出発。

赤岩尾根、私は去年の事で、渡部さんとユキさんは 2 年ぶり。もちろん三人とも逆に行くのは始めてだが、それでも通れば思い出さだろう。と、思っていたが「こんな所あったっけ？」「こっつて巻いた所かな」後ろを振り向きながら見覚えがあるか確認したり、「こんなにテープなかったぞ」でまた確認。

やっぱり岩場の下りが多いなど思いながら進んでいると向こうの斜面がやけに賑やか。「皆だ！」早く顔見たさに急いで鞍部に下りると、一列に並んだ笑顔があった。

講習組はドキドキの核心部も終えて後は楽しい尾根あるき、こちらは下降の核心がまだこれからだ、距離はちょうど半分位だが急がないと一緒に帰れない。早々に皆と別れ先に進む。

1583m峰はみんなが攀ったリッジの右側(私達からは左側)、灌木のある斜面をザイルで懸垂下降。その先のヤセ尾根からも懸垂で処理。ザイルをたらず場所、下の様子を伺いながら、なので結構手間が掛る。

最後の赤岩岳からの下降も尾根を行きすぎ、蛇のひなたぼっこを邪魔したりして、それから戻って踏み跡探したりと、ずいぶん時間を掛けてしまった。

峠からはかなり急いで下ったが、落合橋に着いた時には他の車の影も形も無かった。尾根で工藤さんには私達の帰りを待たなくて良い旨を言っておいて良かった。やっぱり朝は早く出るべきですね。

【行程】

上落合橋(7:30)～岩見橋(7:45)～遡行終了・P1とP2の鞍部(10:15/10:30)～P3とP4の鞍部(12:00)～1583m峰(13:10)～赤岩峠(15:10)～鉾山住宅(15:55)～落合橋(16:30)

■同人便り ～矢田 実～

【じん帯繁盛記 その3】

「白い巨塔・・・」

猛暑の中ギブスと松葉杖の不自由な生活が続く。特に通勤は大変だった。駅まで自転車が使えないのでバスを利用する。本数が少ないうえに、終バスの時刻も早く往復 340 円の出費はさすがに痛い。最寄の駅から勤務先までは徒歩 25 分。真夏の太陽が容赦なく照りつける。汗でギブスの中が蒸れて痒い。今のギブスは石膏でなくグラスファイバーを使用するため軽いが、切断面が鋭いため「ギブスずれ」がおこりやすく、何度も調節してもらう。

7月30日、通勤ラッシュを避け早朝7:30 御茶ノ水TIS大学病院へ。見上げる「白い巨塔」じゃなくて「レンガ色の建物」が威圧的に迫ってくる。「財前教授の総回診です！」故田宮二郎の顔が脳裏に再び浮かび上がった。「うう・・・なんだか怖い」

親切な警備員さんに案内され、受付用紙に必要事項を記入、案内書・保険証・レントゲン写真を提出し待機、まだロビーの人影はまばらだった。

初診の受付が 8:30 から開始され、程なく診察券を受け取り 4F の整形外科へ。「この調子ならお昼前には診察終わるかな？ 楽勝！」などと思っていたら甘かった。待てど暮らせどお呼びがかからない。持ってきた文庫本もすでに読み終えた、テレビはつまらない、居眠りも厭きた、「うう、忠臣蔵 浅野内匠頭みたいだな～」大学病院は忍耐の場だ・・・

11:40 ようやく診察室へ！ 担当は膝や足の専門医 Y 先生。「診察台へどうぞ」傍らには研修医が 3 人。「むむ・・・大学病院らしい」再び緊張。紹介状を見ながら「登山中の事故ですか・・・」「詳しく診たいのでギブスをはずしましょう！ それから、骨に異常が無いかレントゲン撮影します。」診察室から処置室に移動、ここでも 30 分待ち。ギブスをはずし 1F レントゲン科へ移動、さらに 1 時間待ち。痛い膝を我慢しているんな角度で撮影。再び 4F へ 移動、また 1 時

間待ち・・・ああ本当に大学病院は忍耐の場だ。

左膝の触診。伸ばしたり、膝下から持ち上げたり、ひねったり、ここでも「ラックマン (Lachman) テスト」を行う。「膝を曲げてください」力を入れてみるが「へ」の字程度しか曲がらない。激痛！「前十字靭帯の断裂です。骨には異常はありませんが、半月板と内側側副靭帯も損傷しています。山登りはどの程度やられていますか？」「岩登り、重い荷物を担いでの縦走、雪山。かなり本格的にやっています。」答える小生。「今後の治療方針ですが・・・靭帯は残念ながら自然治癒しません。本格的にスポーツをするなら再建手術が必要です。今後の経過とご本人の希望を含め決定しましょう！」

予想していたとはいえ、落ち込む。「手術するには、階段を軽く駆け上がるぐらいの筋力の回復が必要です。今日からリハビリをしてください。あせる必要はありません」「腫れも引いていますからギブスの必要はないでしょう。念のためサポーターで固定してください。それと長距離の歩行は控えてください」おお！！ようやく痒い夏から開放された。

リハビリ第一段階の内容は、①踵を座布団に乗せ膝を伸ばし 5 秒保持②椅子に座り膝を持ち上げて 5 秒保持朝晩各 20 回③膝を曲げる訓練(随時)の三つ。かなり痛いが我慢するしかない。「靭帯の断裂の状態が診たいので、MRI 検査をします！ 1 時間ほどかかります。8 月 4 日 12:30 はどうですか？」「はい大丈夫です。」最後に会計と薬待ちでとどめの 50 分待ち、17:00 終了。世界で一番長い日が終了した。

次回「ギッチョン！ ガッチョン！！ MRI 編」につづく。

お知らせ

メーリングリストのご紹介

無名山塾の本科、研究生、同人、講師の連絡用に sanjc2004 メーリングリストが運営されています。現在、本科生 12 人、研究生 12 人、同人 4 人、講師 3 人が登録しています。登録がまだお済みでない方は是非登録の申し込みを下記アドレスまでお願いします。

sanjc2004@yahoo.co.jp

【天気図あれこれ その3】

各地の風向・風力・天気・気温・気圧の放送が終わると、つぎは(2)海洋ブイや船舶からの情報が放送されます。

(2)海洋ブイや船舶からの情報

海洋ブイや船舶からの情報を記入する際に厄介なのは、位置が緯度と経度で放送される点ですが、情報が揃っていない事がほとんどです。山登りを目的とした天気図の作成では無視しても差し支えないと思います。天気図の記入に慣れ、余裕ができれば書き込めばよいでしょう。

(3)漁業気象、台風・低気圧・高気圧の位置と進行方向・速度

海上の霧の深い領域など、漁船の進行や操業に関わる情報が最初に放送されますが、山ヤはこれも無視します。台風の位置を記入する機会も少ないはずですが、そもそも台風が気になるようなときに山登りは避けるはずだからです。大切なのは低気圧・高気圧の位置と進行方向・速度です。各地の天気は現在の天気の情報ですが、気圧配置と進行方向や速度は今後の天候の変化を予測するのに役立ちます。

低気圧・高気圧の記入で問題なのは、海洋ブイや船舶からの情報と同様、位置が緯度と経

度で放送される点です。重要な低気圧の場合には、前線の伸びる方向も放送されます。実際にやってみればわかりますが、前線の伸びる方向を書き込んでいくのは特に困難です。これを解消するためには、位置を書き込まなければよいのです。すなわち低気圧や前線の位置の数値だけ右隅にメモするのです。右隅は日本のはるか東の海上なので、空欄と考えて差し支えありません。

さて、実際には「日本の東には、北緯 27 度、東経 118 度には 1000hp の発達中の低気圧があり、東に 45km/h で進んでいます。この低気圧の中心から温暖前線が北緯 41 度、東経 150 度、40 度、153 度に伸び、寒冷前線が北緯 38 度、東経 143 度、35 度、137 度に伸び、そこから停滞前線が北緯 33 度、東経 132 度、32 度、127 度に伸びています。」などと放送されます。筆者は「27118 1000L 45k、オ 41150、40153、カ 38143、35137、テ 33132、32127」と右隅に記入します。緯度と経度を続けて書いてしまうのは、日本付近では最初の 2 桁が緯度、後の 3 桁が経度と判るからです。このようにしておいて、放送が終わってからゆっくりと低気圧や高気圧の位置や前線を記入したほうが楽ですし、なにより間違いがありません。注意点は、はっきりとした数字でメモすることです。(研究生・山野)

特集『長谷川恒男カップ 第12回 日本山岳耐久レース(71.5km)』

10月10日(日)の午後1時、奥多摩の全山を舞台にした第12回日本山岳耐久レースがスタートしました。無名山塾(本科・研究生・同人・講師)から参加したのは8名。そのうち5人が完走し、3人は残念ながら途中棄権しました。結果は先月の速報でもお伝えしましたが、下記の通りです。

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
	福島彰男(24期)	約38km地点でリタイア
	南谷やすえ(研究生)	浅間峠(22.6km地点でリタイア)
	横川秀樹(研究生)	浅間峠(22.6km地点でリタイア)

※全出走者 1549名 内完走者 968名 完走率 62.5%

先月号では、11 時間台の記録で 47 位に入った松本さんにレースを振り返っていただきました。今月号では、その他の出場者のみなさんからレースの報告を頂きました。(金沢講師の報告は、『こちら技術委員会』をご覧ください)

『初めての山岳レース』 松永己幸(24 期)

これさえ完走できれば、山塾の講習は楽にこなせるよ。の一言で出場を決めてしまった。

“寝ない・立ち止まらない・ゴールできればラッキー”という考えでスタートする。

第一関門でヘッドと防寒着の用意をする。雨が降ってくるし足も痛い気がする。“あー第一関門でリタイアすればよかったかなあ”なんて思いながらの三頭山。どうやら私の前は 73 歳の男性、弱音は吐けません。霧が降ると光が乱反射するので足元がおぼつかない。なんかザックが軽いなどと思ったら 2Lの水筒が空で残り 500ml。三頭山はこれからののにどうしよう。

ナントカ第二関門。水、水がもらえる。立ち止まるととても寒いので早速歩き出す。月夜見の坂はドロドロで足が取られるし尻餅はつく。“あー第二関門でリタイアすればよかったなあ” ちょうど 5 時頃ひどい睡魔に襲われ、歩きながら舟を漕ぐという状態、脇が崖でなくてよかった。御岳山までの道が非常に長く感じられた。歩いても、歩いても同じ道を回っているような気がした。自分で自分を励まし、安全第一と言い聞かせながら歩く。

空が白んでうーんと歩きやすくなったころ第三関門。足の痛みが一段と強くなる。

“あー第三関門でリタイアするべきだったなあ” 何と日の出山を前に行動食を食べきってしまい空腹。ひもじい。金比羅山を越え舗装道路まで来ると気ばかりが空回りするが、ゴールの旗が見えたとき嬉しくて飛び上がりそうになった。

ゴールにはスタッフとして宮下講師がお出で、姿を見たら涙が溢れてきた。

第一関門からリタイアしようと思いつけて歩いたけどゴールできてよかった。でも根性なしの私が最後まで来られたのは、スタッフの皆様に支えられてだなあというのが実感です。

＝＝＝＝＝＝＝＝

『膝痛との戦いに敗れて』 福島彰男(24 期)

今年は昨年よりのタイムアップを狙いスタートから走り出しましたが、登りにくるとやはり歩き出してしまいます。しかし、平坦の所や下りでは走

り、序盤戦は順調でした。その後登りが続き3,4 時間経った頃、どうも足の様子がおかしくなってきました。去年はなかった事ですが、登りで何度も太ももの内側が攣ってしまい、その都度マッサージ・鎮痛スプレーで何とか持たせた苦しい前半でした。第一関門の浅間峠についた時には既に相当疲れていましたがそれでもタイムは昨年と同じでした。身体の状態は今年の方が遥かに疲れていました。ここからの登りが三頭山まで続き、急な登りでは雨で滑り、ストックが無ければ登れない所がありました。

相変わらず雨が…。何度も止んで欲しいと思いました。それ程、雨の影響がコースを難しくして体力を消耗させ、思うように足が動かないのです。7~8 時間過ぎたあたりから下り坂で膝痛(膝の右側後方が右足を着地した後引き上げるとき痛みがでる)が始まり、その痛みが下りを重ねるにつれ酷くなってきました。余りの酷さで持ってきた鎮痛剤を飲んでみましたが効果がありません。三頭山手前の避難小屋の前では、いっそ小屋で休もうかと大分迷いましたがその“誘惑”を断ち切りなんとか三頭山に。山頂で、最後の望みを託し鎮痛剤をもう一錠服用。これで痛みが取れば完走したい。気力はまだある。なんと痛みが取れて欲しい。

三頭山からの下りがきつく膝に堪える。雨でぬかり、滑る。膝の痛みは下り坂が急な程激しい。長く続く下り。一步一步苦痛との戦いである。薬が一向に効く気配がない、もう限界か。これ以上続けて途中どうにもならなくなったらそれこそ重大事と考え。38km 地点、鞘口峠でリタイアを決意。無念。午前 2 時半。スタートしてから 13 時間 30 分。

＝＝＝＝＝＝＝＝

『失敗…。』 浅村和史(23 期)

練習不足だった。スタートから数 km 進んだところ、まだ山道に入る前で右足のふくらはぎの上部が痛くなり、走るのに苦勞するようになってしまった。仕方なく走る時には主に左足を使うようにしたが、そんなことをしているうちに左足も痛くなった。そして浅間峠(第一関門)付近からは

周りの人が走る時にちょっと小走り、または大股で歩くようになり、月夜見山第2駐車場(第二関門)からは全くの歩きになってしまった。

この状態はとても苛立たしい。登りで2-3人抜いても下りで面白いように抜かれ、あっという間に姿が消えてしまう。一緒に行く人は誰もいないので、周りが暗い。そして体が冷え、寒い。何度か道を間違え、蜘蛛の巣に行きあたってようやく引き返したこともあった。係の人が「まさかそちらに行ってしまう人がいるなんて」と絶句するような場所で。

ただ、暗闇の中で自分が今どこにいるのかが分からないでいると、案外早く目的地に着くことが分かった。三頭山や御前山など、自分ではまだ半分くらいのつもりでいても山頂に着いてしまった。普段の仕事では予期せずうまくいくことはまずないので、期待していないのに着くと本当に嬉しい。

途中で体のどこかが痛くならないように十分トレーニングをして走りきりたい。

＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝

『いろいろ分かったヨ』 南谷やすえ(研究生)

ぜ～んぜん、トレーニングもしないまま当日を迎えた長谷川カップ。ともかく参加することに意義あり程度の気持ちでした。

実際参加してみるといろいろなことがわかってきました。靴は山岳レースに適したものとかが、ライトはどこにつけたらいいとか、荷物はもっと軽量化できたとか、こんな風に運営されているのかとか。

スタートからのんびり。渋滞しているのにはさすが1500人の参加者！

最初の予想では、夏合宿の16時間程度は歩けるだろう。そうすると三頭山くらいまでは行けるだろうなあ……、というのは全く無理でした。だいたい暗い道を歩くというのはたいへんなことですね。

浅間峠でリタイアしてゴールに戻ってきたら先頭の人がちょうど来ました……。これはあまりにもすごすぎる！

＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝

『最後を飾れず』 横川秀樹(研究生)

去年は16時間20分。三頭山手前で膝が痛くなってそのタイムだったから、今年は痛みさえ

出なければ14時間以内で行けるかもしれないと予測を立てていた。

スタートは前のほうについて、先頭集団の少し後ぐらいに行く。多分200番前後か。登りでも歩かずゆっくり走る。だが下りは、膝への衝撃を少なくしたいのであまりスピードは出せない。登りで追い抜き、下りで抜かれるというパターンが続く。

市道山分岐をちょうど2時間で通過。15キロ地点も2時間30分。集団の流れに乗って、かなりいい調子だと感じていた。

しかし、その後すぐ、醍醐丸の登りぐらいから、両方の股関節が痛み出した。あまり故障の経験がない部分なので意外だった。登りが突然辛くなる。下りや平坦部で走るのも苦しい。しばらく進むが症状が改善する見込みもなく、三国峠でついに椅子に座り込んだ。

行動食を取りながら、冷静に考えてみたが多分行けて三頭山か、相当な無理をして第二関門の月夜見までだろうと思った。しかし、無理をするよりは症状が軽いうちに降りるほうが賢明だと思い、第一関門の浅間峠でリタイアしようと決めた。

そこからは、もしかしたら痛みがなくなりはいいかと、かすかな期待を抱きながら進んだが、大勢の人に抜かれるにつれ精神的にもかなり参ってしまう。あそこが一番辛い箇所だったなあと今振り返って思う。

結局、浅間峠着は、去年より2,3分早いタイムだったが、そこから上川乗へ下山。大会役員の指示に従い、マイクロバスでスタート地点へと送ってもらった。

やはり、練習量が足りなかったのだろう。

来年以降はクライミングに重点を置くため、この大会には多分出ないだろう。そういう意味でも、今回完走できなかったのは残念に思う。

＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝

『楽しい長谷川カップの作り方』 坂口理子(同人)

22時間台。タイムをきくと、さぞ辛かったんだろう、苦労したんだろうと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが……本人は、なかなか楽しい長谷川カップだったのであります。

スタート直後、いきなり集団で走り出したのでびっくり。信号を渡ったあたりで早すぎる脱落。一度走るのをやめしまうと、再度走り始めるの

は難しいものです。そのあとは、ひたすら、てくてく、とぼとぼ、ぼちぼちと、歩き続けました。走らなかった、というより、正直なところ、走れなかったのです。最後までもつかどうかわくわくして。第一関門手前では、闇の中を、(たぶん)若くて(おそらく)カッコイイお兄さん達と励ましあいながらドロドロになって下り、第二関門手前では、雨の中、しっかり休んでがつつり食べ……。ところが、そんなマイペースすぎる私でも、さすがに走ったのは大岳山手前でのこと。すっかり明るくなって、そこここに座礁している人々が目立つようになったころ、私も強烈な睡魔に襲われ、道端に腰掛けてひと眠り。と、目覚めて愕然！第

三関門のタイムリミットに間に合わない?!そこから必死に走りました!集会のあと、帰りの電車で寝過ごすのはよくやるけど、まさか長谷川カップでやってしまうとは!……絶対、皆に笑われる。あー、笑い顔が目浮かぶ。チクショ〜……!と、必死の思いで駆け込んだ第三関門、タイムを確認してこれまた啞然。なんと、1時間まちがえていたのです。「なーんだ、走って損した」。その時、私のアタマからは、これがレースであることは既にすっかり飛んでいたようで……。食って、寝て、夜のピクニックを満喫して、ゴールしたタイムが22時間。ね、楽しそうでしょ?来年は、あなたもぜひどうぞ。

■こちら技術委員会～講師/金沢和則～

<歩きのお作法>

長谷川カップ体験記特集! それにまつわって歩き方について考えてみよう。といって、安心歩きノウハウは主宰の岩崎に勝るものはないだろうから、わたし風味のいつもの適当な話で…。

はじめにちょこつと長谷川カップ体験談から。

ぶらぶら散歩、庭いじりをトレーニング?!とただだけに記録うんぬんよりまず普通に山歩きを楽しみ通せるかをテーマに五日市へ。若いひとも多くワクワク・ドキドキ。台風通過後の快晴・・ではなく、いまひとつの天候。山道のコンディションも悪そう。途中では雨やガスになることも。暗い雨の中サポートしてくれるボランティアの人たち。大会を支える裏方だ(本当にお疲れ様です)。彼らに励まされながら、割といや結構、進行中は楽しくいけた。暗闇だけに深い山にいる気分だ。それでも時々息を切らせ走る集団にあったり、道端に疲れ果て座り込んだりのひとがレース中であることを思い出させてくれる。ともかく大きなトラブルもなく本当に幸運にもゴールまで時間内に帰ってこられた。

一般に山の中では、消耗する直前までいってしまうとかなり危険な状態になると思う。だからオートセーブ機構が働くのだ。それが作動しない(予測しえない)のは山に行く場合はとても困る。しかしここではかなりの範囲で安心が確保さ

れる状態であるので、いつもの山とは違う。それでいて自分の力(その時の状態)を試すことができるのは特異的なものかと思う。山のいろいろな空気を感じ、適宜に楽しめるなら再度ボッカのように遊んでみてもいいかなと思ったのが完走、いや感想かな(笑)。

そういえば暮れも近づくとボッカ訓練(講習)がある。

重たい荷物は体によくない。だから背負っている時間が短いほうがいいんだ。それゆえ目的地に早くたどりつけばいいわけじゃん、となるのだが…。

荷物が重たくても、軽くても体躯の重心を移動させていくことには変わりはない。重たい荷物も背筋をびしっとで腰・肩に逃がし、重さを感じる前に体の重心を移動させていけば荷物は背負っていないと同じ状態・・な訳ないか(笑)。

ここで、重心の移動だけ結構お腹の中の動きが大切と思う。登りで右足に体重移動する場合、踏み込むときお腹右側全体を足の動きに合わせ移動(ねじるわけではない)、かつ大腰筋はびしっとで、そこから見るとナンバ走りにも似た動き?!か。手は大きく振るわけじゃないので益々似てくるかも。

はやく歩いても遅くても山ならこんな歩きが一番消耗が少ないのかな。「ねじらない。ためない。うねらない。」こんなことで上手く重心移動できるといいのかな。これで結果が釣合って出ればいいのだろうけど(笑)。

【あなたはなにを忘れたことがありますか？】

会員にリサーチした結果です。笑って済まされる忘れ物もあれば、それはマズイというかスゴイ…というものまで様々です。

- ・行動食(皆に分けてもらった)
- ・ハーネス(登攀できず山行中止)
- ・スキーのシール(家まで取りに帰った)
- ・クライミングシューズ(小屋で借りた)
- ・登山靴(長靴を借りて登ったが途中で敗退)
- ・デジカメのメモ리카ード(その山行の写真はない)
- ・ヘッドランプ(マグライトを頭に固定)
- ・地図(人のを覗き見た)
- ・磁石(忘れたことをひたすら隠した)
- ・リップクリーム(日焼けで唇がタラコのちヘルペス)
- ・タオル(バンダナで対処)
- ・テントポール(他のテントに潜り込んだ)

持ち物リストを作り時間をかけて準備をしても、何かしら忘れてしまう。誰にでも経験があるのではないでしょうか。

大事に至らなければそれでよし。何かで代用したり、仲間に助けってもらったりで済むケースが殆んどかもしれません。でも、もちろん忘れ物がないのがなによりですよ。

もしかしたら、慣れてくればくるほど“入れたつもり”“入っているはず”こんなことが起こり得る可能性が高くなるかもしれません。

さあ、出かける前にもう一度チェックをしましょう。

それにしても…登山靴を忘れるというのは語り継がれそうですよ、Yさ～ん。(m)

～*～*～* 11月の一言集 ～*～*～*

◆捻挫回復で、裏剣・笈ヶ岳・表妙義・赤岩と充実の10月でした。ん～満足。(阿出川)

◆天高く『我身』肥ゆる秋。悲しきは『我身』支え切れぬ『我が腕』(YUI)

◆久しぶりに日和田に行った。結構難しいところもあり、かなり楽しめた。これまでにないくらい、混んでいなかった。天気が良かったので皆山へ行ったのかな。(山野昭)

◆ハーネスやエイト環などなど、少し前と比較すると消防のハイパーレスキュー隊の装備もだいぶ山に近いものを使っている…そうだ 11月には救助訓練だ。(kanazawa)

◆NHK人間ドキュメント 山岳警備隊 奮闘す～北アルプス立山連峰～を見た。がんばれ新米警備隊員！！いい番組でした。見てない方、DVDにダビングしま～す。笑い！(矢田)

◆先日、職場でなんと2006年3月までの土・日・祭日出勤のシフトが決まり…。土・日・祭日いかに休むか、の技、年々磨かれていきます…。(久野)

◆赤岩岳の紅葉は実に素晴らしい。(松永)

◆この時期は毎年ばたばたしてる。赤岩尾根、今年も行かれなかった。(ぶひよ)

◆カードのスキミング被害が増加するさなか、作ってしまいました「スターウォーズ公式クレジットカード」。表面は悪役の象徴であるベイダー卿、見たい人は一声かけて下さいな。喜んで見せびらかせますよ(笑)(松本)

◆両神山の落合橋で祝宴を挙げていたら突然の揺れ、崖から落石…。ガードレールに当たる不気味な音、夜のテン場が凍りつく！…。新潟中越地震だった。(ゆKIお)

◆秋山満喫。天高く晴れ渡り、赤黄緑のモザイク模様を愛でながら、岩稜帯通過の縦走は楽しい。(kuroda)

◆人生最大のフライングで、うっかり出場してしまった長谷川カップ。でも、最高の思い出になりました。え？来年？いや、最高ってのは、1回だから最高なのであって……。 (R子)

◆三つ峠にて…大根おろしは一回でいいです。(FUKU)

◆救助訓練終了。いざというとき適切な対応ができるよう、家で復習したり、テキストを読み返したりして、内容を十分に消化することが必要です。本番を目指す人は必ず！(横川)

■10月の山行一覧

	種類	場所	日程	メンバー	記録
1	講習	鈴鹿 御在所岳クライミング	9/11-12	角谷,黒田,小林,福島,斉藤	斉藤
2	講習	丹沢水無川/新茅ノ沢	10/2	工藤,南谷,福島,池田	池田
3	講習	日和田②	10/16	工藤,田口,山野昭,山野美,池田,福島,松永 みどる1名、遠足1名	山野美
4	自主	三ツ峠 RCT	10/16	伊藤幸(L),伊藤栄,福田,久野	伊藤幸
5	自主	表妙義縦走	10/17	斉藤(L),黒田,阿出川,小林	阿出川
6	講習	西上州/ 大ナゲシ、赤岩尾根	10/23- 24	工藤,田口,阿出川,黒田,小林,田中,池田,福 島,松永,みどる1名	松永
7	自主	両神山神流川/ 金山沢左俣(八丁沢)	10/23	福田(L),伊藤幸,渡部	渡部
8	自主	両神山神流川/ ゲタヤ坂沢(赤岩尾根縦走)	10/24	福田(L),伊藤幸,渡部	福田

月刊 岩小舎 12月号の予 定

【掲載予定】

□講習山行

救助訓練(天覧山)
日和田②
奥多摩/岳嶺岩
奥多摩/盆堀川
藤坂ロックガーデン

□自主山行

救助訓練勉強会
秋川/天王岩 RCT
伊豆/城山 RCT
戸隠山縦走
日和田 RCT
奥多摩日原川/倉沢谷・塩地谷

☆原稿は 12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~)

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」

1月27日(木) 雪山入門-4「ラッセルと雪洞」