

月刊 岩小舎 3月号

■講習山行の記録

「」 2月11日(金)~2月13日(日) 「」

応用ステップ／八ヶ岳・峰の松目～硫黄岳～天狗岳

「」

- ◆メンバー： 田中良一(講師)、齊藤典子、阿出川忍
- ◆記録 : 阿出川忍

「あつ、見えた。」ラッセルで先頭に行く田中講師の声でした。急いで先を見ると頂上の道標がありました。そこから、齊藤さんに先頭を代わってもらい、一步一步頂上へ近づきました。道標を触った齊藤さんがびえ～んびえ～んと泣いています。大きな目から、大粒の涙。あらあら大変。そう、とっても大変だったんです、ラッセルが。

峰の松目は、八ヶ岳の八つあるピークの一つで、硫黄岳の東にあります。一般的なルートは赤岩の頭からの往復らしいのですが、それではつまらない。そこは、なんでもありの田中講師。私達は「おもしろくて、一番ラッセルが楽で、安全なルートを考えておく事」という宿題を出されていました。

美濃戸山荘で、三人の意見を出し合い1920mの橋の手前から入ることにしました。橋の手前で赤岳鉱泉の従業員のの人に「そんなムチャなことは止めたほうがいいよ。半端じゃないよ、ラッセルが」と忠告されましたが、「いいんです。覚悟して来ていますから」「ラッセルをしに来たんです」とか言って、強い意志をみせた私達でした。きっと、あの若者に人の言う事を聞かない中年の登山者だと思われた事でしょう。5分もしないうちに汗だくで、若者の忠告を素直に聞いておくべきだったかなと思うようになった私でした。

わかんを付けての急な登りは、昔の歌のように、三步進んで二歩下がる、それ、ワンツーワンツー。う～、疲れる。そのうち岩が混じってきたのでアイゼンに変え、ザイルも一箇所出しました。木が混んでいる所では、ルートを外しがちに

るので、常にコンパスとにらめっこしながらのラッセル。これが、なかなか楽しいんです。

ラッセルは疲れないうちに交代というけれど、気が付くと結構ムキになってラッセルしている自分がいて、交代と言われても、もうちょっとやりたいと思ったりして・・・私って、ひよっとして、ラッセル好きかも！？

予定では硫黄岳～天狗岳～渋の湯でしたが、時間切れで、硫黄岳から赤岳鉱泉へ下り、松本パーティと合流し、菊せんで打ち上げをして解散となりました。

【今月の目次】

■講習山行	
八ヶ岳・峰の松目～硫黄岳～天狗岳	1
八ヶ岳・硫黄岳	2
八ヶ岳・赤岳	3
八ヶ岳・西岳～編笠山	4
吾妻連峰・西大嶺往復／山スキー	5
■今月の TIPS No.12	7
～書くこと・読むこと・登ること～	
■自主山行	
日和田 RCT	7
藤坂ロックガーデン RCT	8
上信越・四阿山越え／スキー登山	8
■発表！	9
2004年度・今月の一言ランキング	
■山の学習帳 No.10	10
～アミノ酸と山登り～	
■同人便り じん帯繁盛記 ～その7～	11
■こちら技術委員会	12
～動悸、いや動機～	
■編集室だより&会員一言集	13
■2月の山行一覧・4月号の予定	14

全く人が入っていないルート。ラッセルは大変ですけど、泣くほどの感激を味わうことができます。是非、体験してみてください。



【行程】

2月11日
八ヶ岳山荘(6:35)～美濃戸山荘(7:40)～橋手前(9:00)～尾根に出る(11:55)～2270m 付近幕営(14:50)
2月12日
テント場(7:00)～峰の松目頂上(11:10)～テント場(14:05)
2月13日
テント場(7:25)～赤岩ノ頭(8:16)～硫黄岳(8:35)～10:00赤岳鉱泉(10:00)～八ヶ岳山荘(12:20)

「」 2月11日(金)～2月12日(土) 「」

基本ステップ／八ヶ岳・硫黄岳

- ◆メンバー：松本善行(講師)、田中治男、尾久一朗、松永己幸、遠足1名
- ◆記録：尾久一朗

テント2泊で硫黄岳、赤岳の登頂を目指す今回の講習。私の目標はひとつ、「笑顔でピークに登り切る」ということだった。

何をかんでいるのかと失笑を買いそうだが、これにはワケがある。1月の仙丈ヶ岳で不覚にもバテてしまい、パーティの足を引っ張ってしまった申し訳なさと、雪山を甘く見ていたことへの自己嫌悪でずっと落ち込んでいたからだ。「こんどは余裕で登り切るぞ」というわけだ。

出発前夜、慎重に吟味してパッキングした荷物を体重計に乗せる。15キロ。「おおーっ」と思わず声を上げた。仙丈のときよりも8キロ近くも軽い。「登山は知的なスポーツだ」と誰かが言っていたような気がするが、前回、いかに過剰装備だったか…。

初日、三連休の始まりということで、美濃戸口は夏山と間違えばかりの登山者が詰めかけていた。混んでいる場所は本来好きでないが、今日はこのにぎわいが心強い。天気も申し分なく、前日までの緊張が少しとけてきた。

10時45分、美濃戸口を出発。赤岳鉱泉を目指す。道は終始緩やかで、凍結箇所もほとんどなかったが、慎重に足を運んだ。仙丈のとき、傾斜のきつい八丁坂で、何度もバランスを崩し

たり、足を滑らせたりして、テント場までのアプローチで不必要に体力を消耗してしまったからだ。

赤岳鉱泉には、予定より早く14時に到着した。青空に八ヶ岳の峰々が美しい。テント場もアイスキャンディもものすごいにぎわいで、ワクワクしてくる。奥まった場所を新たに整地してテントを設営。まだ時間に余裕があったので、中山乗越まで登り、夕刻までキックステップやアイゼンワークの練習をした。

夜半には少し雲がかかったが、翌朝は快晴。硫黄岳のアタックに絶好の日となった。「今日はハイキングみたいなものですから」と講師の松本さんが言うが、「そう言われて、バテたら恥ずかしいな…」と気持ちを引き締めた。

7時30分出発。予定では山頂までの往復、約6時間の行程だ。人気ルートだけあってトレースは完璧。雪の状態もよく歩きやすい。最初、2番手で歩いた私は、「一歩たりと遅れまい」とトップの松本さんの足跡を意地になって踏みつけた。

序盤は問題ない緩斜面、稜線が近づくにつれ少しずつ傾斜がきつくなってきた。実は、仙丈で、スリップしたり、ゆるい雪を踏み抜いたりと歩き方の下手さを痛感したので、その後、家や

駅や会社など階段という階段で、静加重静移動の練習をしてみた。その成果が問われるときだ。「踏み出した足の真ん中に重心を移動して、静かに立ち上がる」、「つま先より膝を先行させて、鉛直に立ち上がる」

呪文のように唱えながら進んだ…。まったく苦しくない。景色を眺める余裕がある。われわれが先行パーティを次々と抜いていく。前回とは全く逆だ。

1ピッチで一気に稜線まで登り、赤石の頭で休憩。9時20分、山頂に到着した。

稜線の雪庇や岩にはりついた「エビのしっぽ」などが、普段はこのあたりの風が強いことを物語っているが、今日はほとんど風がなく、雲ひとつない。赤岳へと続く稜線がわれわれを呼んでいるようで「このまま縦走したい」との声もあがるが、「それは次回にお預け」と松本さんがやんわり却下。下山となる。

雪の状態がいいので、稜線より下の緩斜面では、アイゼンを外し「スタンディング・グリセード」で降りてみることに。ときどき誰かが尻もちをつくが、大きな危険はない状態なので、みんなで笑いながら降りてきた。

ほぼ下りきった時点で、まだ10時30分。早い！「時間があまり過ぎた」ということで、ジョウゴ

沢のF1でアイゼントレーニング、F2でアイスライミングを見学。さらに、大同心稜を登り、急傾斜でのアイゼンとピッケルワークを練習。

赤岳鉱泉には13時10分に帰着した。予定の行動時間内に、登頂だけでなく、ふたつの別メニューを加えた充実した講習となった。

「まだまだ体力が余って物足りない」という元気っぱいのメンバーもいたが、個人的には、翌日の赤岳アタックへ十分余力を残しておくことも大切だと思った。(翌日の赤岳も含めて)「笑顔でピークに登り切る」という目標が達成でき、とてもうれしい。

今回の教訓…『静加重静移動』は偉大だ。

【行程】

2月11日

茅野駅(10:00)～美濃戸口(10:30/10:45)～赤岳鉱泉・幕営(14:00/15:30)～中山乗越(16:20/16:30)～テント場(16:45)

2月12日

テント場(7:30)～硫黄岳(9:20/9:30)～ジョウゴ沢F1・F2(10:30/11:40)～大同心稜中腹(12:50/13:00)～テント場(13:20)

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、1年間で岩・沢・雪の基礎的な技術(24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: sanjc@coffee.ocn.ne.jp

入会金:10,000円、年会費:12,000円

山岳保険料:8,000円(4/1～3/31)

「」 2月12日(土)～2月13日(日) 「」

基本ステップ／八ヶ岳・赤岳

「」

◆メンバー: 松本善行(講師)、宮下卓宏、田中治男、尾久一朗、松永己幸、遠足1名

◆記録 : 田中治男

宮下卓宏さんが加わり6人となった2泊目。山塾のテントに6人は予想ほどきつくもなく、まったく寒さを感じなくてすんだ。3日目は下山の予定もあるので、7時就眠、3時半起床という超健全生活。念のためハーネスを付けての出発となった。前日の赤岳鉱泉でのミーティングでは松本講師から疲労がたまっているの、地蔵の頭の直前、赤岳山頂の前後の三箇所とくにアイゼンをひっかけたりしない様にと注意を受けた。

中山乗越、行者小屋を経て地蔵尾根を登った。無用に疲れないように歩き方に気をつけ、地蔵尾根は前日の再現かと思われるような雪稜の急登であったがなんとかこなし、赤岳展望荘を経て山頂へ至った。山頂直前の雪稜では突風が吹き付け、顔を出していた私は凍傷を恐れマスクの事ばかり気にかけていたが、尾久さんと松永さんは富士山雪訓を忠実に思い出し耐風姿勢を取っていたとのこと、エライ!! 私はせわかくの講習が全く身についていない。

山頂ではすっかり風はやみ、快晴とはいえないが雲上の富士山や他の八ヶ岳の山々を見渡すことができ、松本講師の説明もあって、雪山ではめったにない最高の時を過ごすことができ

た。

下山途中では主稜登攀の順番待ちの人々を見ることができた。難易度は遠目にはわからなかったが、いつかはあそこを登らねばと思った。

テント撤収時に偶然にも、応用ステップ/峰の松目参加の田中良一講師、斉藤さん、阿出川さんと出会った。ラッセルの連続だったとのことだったので、宮下卓宏さんともども、赤岳のほうに参加してよかったなあと思う。下山後共に打ち上げへ。

今回の講習は前月の仙丈岳とはまったく違って、天候に恵まれ、誠にすごしやすかった。雪山は天候に大きく左右されるということをもっと感じた。もっと体力をつけて楽々と雪山を楽しみたいと思う。いろいろ教えていただいた松本講師はじめ楽しく時を過ごさせてもらった同行者の皆様に感謝したいと思う。

【行程】

赤岳鉱泉(5:30)～中山乗越～行者小屋(6:00)～地蔵尾根～地蔵の頭(7:00)～赤岳山頂(8:15)(8:25)～文三郎尾根～行者小屋(9:15)～赤岳鉱泉(10:00)

「」 2月26日(土)～2月27日(日) 「」

基本ステップ/西岳～編笠山・ラッセル訓練

「」

- ◆メンバー:金沢和則(講師)、久野真由美、山野昭人、山野美香、黒田記代、松永己幸、野中達也
尾久一朗、神森揮要子
- ◆記録 :野中達也

2月26日(土)
ところどころに浮かぶ雲はあるものの天気は晴れ、風は殆どない。

今回の計画目標は、西岳を踏み、編笠山まで、さらに総合的に恵まれれば権現岳まで(!)といった、ボリュームたっぷりの講習山行である。

船山十字路にてタクシーを降り、身支度を整える。ここでビーコンの装着の仕方、発信、受信の確認方法などを教えてもらう。異常ないことを確かめ、まずは旭小屋を目指し出発だ。

立場川筋を歩き、1時間ほど経ったところでワカン装着する。それまではワカンの前後左右さえ判断しなかつたが、一度教われば結構単純なものだと変に感心する。暫くして旭小

屋を過ぎるが、ここから先はトレースがまったくない。約10分ずつで先頭を交代しながら、時には落とし穴にはまりながら堰堤下へ到着。

「この先行けるの?」と内心思うが、ここでアイゼンに履き替え、堰堤脇の崖(60～70度?)を登る。Kさんが枯れ枝を掴み、それがすっぽ抜けて滑落しかかるが事なきを得る。木の枝や幹も慎重に判断して掴まない危険だと実感する。

しばらくは明瞭でない尾根を進む。このあたりの雪の深さはほぼ膝上である。さらに交代しながらラッセルを続けるが時間は午後4時半をまわってしまう。この時点での標高は約2千メートル、西岳までの標高差にしてまだ4百メートルある。メンバーの善戦空しく今日は時間切れと

なり、尾根筋のなだらかな樹林中に今夜を過ごすためのテントを設営し、明日の戦闘に備えることにした。

2月27日(日)

今日も快晴で無風状態、絶好のラッセル日和(?!)となる。ここまでの行程として当初の予定からはかなり遅れてしまっているものの、とにかく、まずは西岳を目標として行動を開始する。積雪は膝上から股下までとなり、斜度も次第に増してきて、所によっては頭の高さの雪を手でかき分け、膝で崩し、脚で踏場を作り、僅か半歩前進・・・したかと思うと一步後退・・・という場面もしばしばであった。しかし気がつくと空が開け、振り返れば遠く南アルプスの雄大な山々の連なりが望める。それから20~30分、西岳山頂を踏む。阿弥陀岳や赤岳、権現岳を目前にし、遠く富士山が霞の中からすくくと浮かぶ。そして手に取れるかのように編笠山・・・しかし何の後悔もなかった。むしろ達成感で心は満たされていた。メンバーの皆はどうだろうか。心残りではあるが僅かな休憩を終え、ワカンアイゼンに換えて南西斜面を下る。こちらのルートはトレースもばっちり、少しも迷うことなく歩くことができる。さっきまでの苦労(?)がまるで嘘のようにぐんぐんと高度を下げ、富士見高原スキー場に出る。そこでは親子連れがのんびりとスキーを楽しんでいる。

辺りには少しだけ春の匂いがした。

【今回の講習で特に勉強になったこと】

- ※ ワカンを装着しての歩行の仕方は、そのときの雪質、深さ、斜度等いろいろな条件により同じではないことがわかった。
- ※ 下りでのアイゼンを装着しての歩行は、アイ

ゼンを装着しないほうが疲労が少なく、また、危険性も少ない場合があると感じた。

- ※ 冬山では、天候、雪質、体力(体調)、その他さまざまな条件によりその行動が影響を受けるため、都度の判断が必要になり、当初の計画とは大幅に異なることがあるが、それも醍醐味のひとつである。(→金沢講師の受け売り)
- ※ 自分独りの力には限界がある、チームワークの重要性を実感した。

【行程】

2月26日

船山十字路(10:30)~旭小屋(11:40)~立場川堰堤(13:30)~西尾根標高2千メートル地点テント場(16:30)

2月27日

テント場(6:40)~西岳山頂(11:10)~富士見高原スキー場(13:10)



「」 2月5日(土)~2月6日(日) 「」

応用ステップ／吾妻連峰 西大嶺往復・山スキー

「」

- ◆メンバー: 工藤寿人(講師)、伊藤幸雄、久野真由美、伊藤栄子、福田洋子、遠足2名、みどる1名
- ◆記録 : 福田洋子

山のと真ん中では避けたいようなじゃんじゃん降る雪もスキー場だったら苦にならない。雪が良いと勇気が出る。転んでも痛くないので急斜面での一步を踏みだせるのです。

裏磐梯での1日目は終日ゲレンデ練習、身支度を終えて全員でまずはリフトを乗り継ぎゲレンデトップへ。明日の登り口の偵察です。見上げるほどこんもりと盛り上がった雪が林を埋めて

いて(転んだら埋まるな、ラッセル大変そう)、前回の前武尊での悪夢が頭をよぎります(散々転んで前に進まず、埋まってはザックを外しストックをバッテンにして自分の板を掘り出して向きを考え立ちあがるという一連の行動のみしていた気がします)。

腕(足)に自信のある方々は「登山口はわかった、早く滑ろうぜ」と目や仕草でしきりに訴えているので、早々に偵察を終えて滑走開始です。ひとコース滑った後は滑り自体を講師に教わる人と勝手に自主練習する人に分かれました。私はもちろん講師にくっついて行きます。まずは板にちゃんと乗れているかのチェックや練習方法・体重移動の確認の仕方・姿勢の取り方や止まり方。講師一人に生徒二人だったのでとても丁寧に教えていただきました。

さて、いよいよ本番の2日目、ゲレンデトップから早速のラッセルです。昨日も今日も誰もまだ入っていないうえ結構大きな木と木の間が枝から落ちた雪と吹きだまった雪でもっこり盛り上がりトップに行くI氏はルート取りとラッセルにかなり苦労している様子です。15分ぐらい進んだ所で下を見ると丁度ゲレンデに次のパーティが到着し準備を始めたところでした。ずいぶん頑張ってくれたI氏もさすがにトップ交替、程なく後ろから若いボーダーが私達のラッセル後をスノーシューで追い付いてきました。「交替します」の一言にみんなにんまりしました。でも、スノーシューの後だとスキーでは行けないルート取りをする場合もあるのでそうそう楽になった訳ではありません。

斜度が増して斜めにキックターンを繰り返してゼーゼー言っていると次に追いついてきたのは先ほど下の方に見かけたスキーでのパーティ4人組、すぐに脇に寄ってラッセル交替です。持ちつ持たれつ、始めの一番雪が深いところを私達(ほとんどI氏かな?)が開拓してきたんだから暫くはあちらにやってもらいましょう。

晴れていれば景色を見て感想の一言でもありそうですが生憎なにも見えずひたすら登るばかりです。前を行ってくれていたパーティが1本入れている所に追い付きました。「ありがとうございます。ラッセル替わります」と言葉を交わし進

み始めたものの5分もしない内に私達も休憩です、他人が休んでいるのを見ると自分達も休みたくなるものなんです。すぐさま追いついてきたスキー隊にみんなで愛想笑いを振りまきその場を取り繕いました。その後二度とその方達とはお会いしませんでした(追い付きませでした)。

登りはじめて1時間半、ようやく樹々がすいてきて白色の分量が辺りに広がりはじめ滑れる斜面らしくなってきました。実は登りながらずっと不安に思っていたんです、こんな木の混んでいる所ばかりで大丈夫なんだろうか。

広くなった雪面の中ほどで登りの終了となりました。下りに時間のかかりそうな輩(自分?だよね)がいるせいでしょう、余裕をもってタイムアップとし下る準備をしますが頂上に行けると思っていた方には本当に申し訳ない気持ちです。

いざ下らん、とは言うものの深雪で講師やI氏がよくおっしゃる「おいしい斜面」とやらは私にとっては大変急に思えます。前回もこんな急な斜面の深雪でうまく板に乗りきれず、腰が引けてはバランスを崩し穴に埋まっていました。今回こそはと思いますが身体は正直にその恐怖を体現してついつい後傾になってしまい同仕事の繰り返し、今度こそと思ってトライするものの次は<あの木は避けなくちゃ~>と思うとそれに突っ込んでじゃうんです。バランスとって<耐えて耐えて~>を心の中で繰り返しやっとな樹林帯まで到着。

私が転んだ時には起してくれる筈だった講師は遠足の方にとられてしまったので残る頼みの綱はKさんだけ、見捨てないでの思いで必死に後を追います。とにかく同じルートを出るだけおなじ様にまねっこしていました。途中これから登る数パーティと行き交い私達が登り始めたときモコモコだった下部もたくさんのスキー跡ですっかり馴らされてちゃんと滑れるようになっていました。腿がもうパンパンになった頃ゲレンデに到着、樹林帯で見えなくなった講師とSさんがいつの間にか先に着いていました。

【行程】

ゲレンデトップ(9:30)~折返し地点(11:40/12:05)~ゲレンデトップ(13:00)

今月の TIPS (No.12) ～書くこと・読むこと・登ること～

「今月の TIPS」は今回で最終回となります。最後のテーマは、上達のためのマル秘テクニックをお教えします。といっても、「足を切る」ような技術的なことではありません。また、「やればできる」というような精神的なことでもありません。

じゃあ何、って思いました？
 思いませんよね、タイトルに書いてある通りです。

ひとつは、書くこと。

山へ登ったら、岩を登ったら、沢を登ったら、是非記録を書いてみて下さい。岩小舎のためでなく、自分のために。短くてもいいです。難しい部分をどう登ったか、どんな場面でひやりとしたか、アプローチはどうだったか、どこで道に迷ったか、天候の急変にどう対処したか・・・。人間は忘却の動物です。書かなければ忘れます。忘れたら、自分の血や肉になるはずのものを捨てたのと同じです。記録担当にならなくても、ぜひ、自分自身の記録を書き留めて下さい。

二つめは、読むこと。

山の本には、二種類あります。技術やルートを解説した本と、それ以外の本。これは、やはりどちらも読みたいですね。技術の勉強はもちろん大切で、私も山塾に入りたての頃、「沢登りの本」、「最新クライミング技術」、「生と死の分岐点」、「2万5000分の1地図の読み方」などを真剣に読みました。またそれと並行して8000m峰初登頂の話や、日本のアルピニズムの歴史、また新田次郎の小説、クライマーの伝記、遭難の記録等も読みました。これも、山と深く関わっていく上で欠かせないことだと思います。

そして、三つめは登ること。

これは、ある程度、回数も必要です。岩、沢、雪、氷、スキーと1～2年間でひと通り経験したら、少しずつ自分の進みたい方向が分かってくるでしょう。そしたら、その方向へ重心を移動して、そこで集中的に経験を積み重ねていくのもひとつの方法です。

そして登ったら書く。登れないときは読む。この3つを上手く組み合わせていくことで、自立した登山者へ一歩ずつ近づけると思います。
 (同人・横川)

■自主山行の記録

「」 2月9日(水) 「」

日和田 RCT

「」

◆メンバー: 福島彰男(L)、池田松野

◆記録 : 福島彰男

この日天気予報は晴であったが曇日、2月だがそれほど寒くない。朝だけ手が冷えたが日中は寒さを感じなかった。ゲレンデは他のパーティは殆どいなく、午前中は我々の他にソロクライマーが一人。その方は昼前に帰り、そして午後

もソロクライマーが来ただけ。今まで何度も来たがこんなにも閑散とした日和田は初めて。

男岩西面にトップロープを張り練習開始。2ヶ月振りの日和田なので余り無理せず登る。登り始めは緊張したが序々に身体が馴染み一

日十分練習できた。

【行程】

トレーニング開始: 男岩(9:10)～終了(15:00)

「」 2月20日(日) 「」

藤坂ロックガーデン RCT

「」

◆メンバー: 松永己幸(L)、田中治男

◆記録 : 田中治男

8:30 岩場に到着。昨年 11 月の講習と同じく石碑テラスから中腹の桜の木まで、通称「アイゼンロック」で基本動作の確認をかねて、数回シングルロープにて行った。ああだろう、こうだろうと、わかっているようでもいざやるとなると自信がなく、試行錯誤の連続だったが、唯一松永さんが持ってきた松本さん、阿出川さんのチェックをうけたというアンチョコだけが頼りだった。

1、2時間すると何処からともなく管理者の斉藤雅巳氏が現れ、いろいろな話を伺う事ができた。この「アイゼンロック」は男性なら 50 秒、女性なら1分を目標とすべきこと。自分の登りたい山を想定して練習すべき事。たとえばノ倉のもっともやさしいところはこの岩場のこのルートと同じくらいだとか想像して登るべきこととか。それからこの岩場の下 3 分の2近くは、驚くべき事に斉藤氏が一人で堀り出したものだということを知り、思い入れの強さもさもありなんと思った。

午後になると前回同様「南稜」に移動した。最初 2 回はシングルロープ、マルチピッチでテラスまで、次にダブルロープ、マルチピッチで頂上まで登った。緊張感は「アイゼンロック」より数段上だがやる事は同じであった。最後に北側から懸垂下降したが、ロープが引っかかって回収

できなかったのも松永さんが途中から登り返したりと、自分たちで考えたのはよい経験だった。

日暮れ直前の 5 時過ぎ終了と 1 日目一杯トレーニングしたという充実感を味わう事ができた。講習で教わりつつやるのと違って、しっかりと記憶に残り、一段ステップアップできたのではないかと思う。このゲレンデではまだ登ってないところがたくさんあり、次回は斉藤氏推薦の「アイゼンロック」横のチムニーを登って懸垂下降してみたいと思う。

【行程】

トレーニング開始(9:00)～終了(17:00)

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 13 人、研究生 12 人、同人 4 人、講師 2 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

「」 2月27日(日) 「」

上信越・四阿山越え／スキー登山

「」

◆メンバー: 岩本一郎(L)、宮下裕史

◆記録 : 岩本一郎

積雪期の四阿山は四阿高原より往復されることが多いが、それ以外のルートをとる人は少ない。私たちも四阿高原からは数回の往復を経

験したので、バルコール孀恋スキー場から四阿山を越えて四阿高原へ下ることを計画した。今回は天候にも恵まれ、予定通り四阿山を越える

ことができた。

パルコール嬭恋スキー場のゴンドラ山頂駅からゲレンデを少し南に歩いた地点から山に入る。トレースはない。山上は曇って視界が悪いが、天気予報では回復傾向である。昨年に続いての入山であるし、ルート上のポイントは把握しているので不安はない。ただ、予想よりは雪が深くラッセルを強いられた。M氏と交代でせつせとスキーラッセルして進む。

緩やかな地形のシール歩行と部分的な登りをクリアして順調に進み、いよいよ四阿山山頂直下のやせた稜線である。M氏はスキーを担ぐの

を避けたい意向で、できるだけスキーのまま登ろうと奮闘した。そうはいつでも、ある程度の傾斜の細い稜線をスキーで登るのは難しく、スキーは一旦脱いでザックに付け、担ぐことになった。つぼ足にストックでキックステップで登る。積雪の下層はある程度しまっているの、つぼ足でも可能だ。ストックの支持では心許ない部分もあったが、つぼ足での慎重な歩行 15 分ほどで見慣れた四阿山の山頂に到着。山頂には四阿高原から往復の登山者がいて、トレースもついている。人けのない裏道から大通りに出たような感じだ。この頃にはすっかり晴れ上がった山頂で大休止。

下山はトレースを参考に四阿高原ホテルまで気楽に滑り降りた。今回は山を越えるということがテーマだったので、そのうれしきで、滑りがおろそかになってしまった。ちよっともったいない。

1日だけの小さな山行ではあろうが、ここまで時間もかけて準備してただけに、私にとっては格別の味わいのある山越えとなりました。次には、同じくパルコール嬭恋スキー場を起点にして万座までの行程も検討してみたい。

【天気】

曇のち晴

【行程】

パルコール嬭恋スキー場(9:20)～四阿山(13:30/14:10) 四阿高原ホテル(15:30)

お知らせ

原稿の宛先

4月号より担当が変わります。

月刊岩小舎の原稿は、下記までお願いします。

講習山行⇒福田洋子

自主山行⇒伊藤幸雄

同人便り⇒坂口理子

今月の一言⇒久野真由美

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。

発表！ 2004 年度・今月の一言ランキング

月刊岩小舎は、創刊から丸一年がたち、「今月の一言」も今月で 12 回目を迎えました。さて、あなたは今回、この一言を書きましたか。この 1 年の書いた回数ランキングを発表します。(編集部員は「編集室だより」か「今月の一言」のどちらかを書くので、両方の合計回数です。)

※1:「編集室だより」と「一言」の両方を書いたことがあるため

※2:松永、尾久のお二人は入会以降、ずっと書いていただいています。

※3:木之下さんは退会。

- 13回 山野美(※1)
- 12回 金沢、久野、横川
- 11回 黒田、坂口
- 10回 阿出川、福田、山野昭
- 8回 伊藤由、松本、松永(※2)
- 7回 伊藤幸、福島、南谷
- 6回 矢田
- 5回 斉藤
- 4回 尾久(※2)、伊藤栄
- 3回 田口、日浅
- 2回 浅村、小林幸、木之下(※3)
- 1回 工藤、田中、渡部
- 0回 ???

◆◆◆ 山の学習帳 No.10 ◆◆◆

【アミノ酸と山登り その1】

近年よく出回るようになりましてよね、「アミノ酸サプリメント」。これって本当に飲む意味あるの？山登りとの関係は？そんな疑問を持っている人、いない人、疑問を持つ前に飲んでしまう人、それを見て疑問に思い始める人、色々いると思いますが、とにかく一緒に考えて見ましょう。まずはアミノ酸から。

アミノ酸ってなに？：目に見えるアミノ酸の役割は、人間の身体の主成分の1つであるタンパク質の構成単位としての役割です。アミノ酸の基本構造は以下です。



この「R」の部分のバリエーションが20種類あります。神様のいたずらか、地球上の生物はすべてこの20種類のアミノ酸を利用しています。さらにもう一步。中心の炭素原子の周りに4つの異なる原子(団)が付いている場合には、元の構造(L型)と鏡に映した構造(D型)の2種類が考えられますが、またしても神様のいたずらか、ごく少数の例外を除いてすべての生物はL型のアミノ酸しか持っていません。

さて、人間は進化の過程で…というより人間になるまでの進化の過程でと言うべきか…「おれは他の生き物を食べるから全部のアミノ酸をつくらなくてもいいんだ」ってな事で、20種類のアミノ酸のうちで体内での合成能力を捨ててしまったものがあります(この点ではバクテリアにも劣ると見られなくもない)。この体内合成を止めてしまったアミノ酸が必須アミノ酸です。

必須アミノ酸はバリン、ロイシン、イソロイシン、リジン、フェニルアラニン、トリプトファン、メチオニン、トレオニン。成長期の子供はこのほかにアルギニンも必須アミノ酸だとか。

必須アミノ酸はなぜ「必須」なのか：必須アミノ酸は作れないから必須なのですが、無いとどうして不都合なのでしょう。答えは出だしに戻ってタンパク質にあります。殆どどのタンパク質は頻度の違いこそあれ、20種類のアミノ酸をすべて含んでいますから、特定のアミノ酸が不足するとタンパク質が作れなくなります。これは致命的。だから必須アミノ酸はなくてはならないものなのです。

さて、話題を転じて、人間の持つ全タンパク質の種類は、当初の予測は大幅に外れ、3~5万種類くらいしか無いことが明らかになりつつあります。そのうちで最も豊富に存在するタンパク質はコラーゲンで、全タンパク質量の3分の1とも言われています。しかしながら人間都合良く出来ているもので、コラーゲンには運良く必須アミノ酸が含まれていません。そこまで他の生物に依存する勇氣はなかったのですね。

次回はよいよアミノ酸サプリメントに迫ります。

(同人・山野)

■ 同人便り ～矢田 実～

【じん帯繁盛記 その7】

「裏高尾珍道中記 編」

2004年11月13日(土)京王線高尾駅に8:00集合。準備運動も万全「いざ、出陣！」と気合を入れたら、いきなりM氏から遅れるとのメールが携帯に入る。乗換えを間違ったらしい。のっけから暗雲が漂う・・・

仕方がないので、ストレッチを続行！今日に備えての、プールの水中歩行、ビート板のバタ足、坂の低速登り、ハーフスクワットなどのリハビリの甲斐もあり、筋力の回復もまざまざ。膝も十分曲がるようになり、水中での正座も可能になった。といっても根本的に治癒していないのだから、どんなトラブルが起こるかわからない。念のため膝をサポートで固定、ダブルストックを用意した。

さすがは高尾山！電車が着くたびに大量の登山者や観光客が駅から吐き出される。なんとなく眺めていると、違和感のある二人連れがおりてきた。茶髪・ガングロ・ミニスカート・ピアス、おまけにキティちゃんグッズ・・・？？観光地とはいえあまりにも不釣り合いな格好だ。「○○ちゃん！」登山姿の初老のご婦人から声がかかった。二人を見るなり「え！？それで登るの・・・」とびっくりした様子。足元を見れば「キティちゃんのサンダル」を履いている。「もち！こんなところ大丈夫だよ」と自信たっぷりに答える二人。「危ないから、売店で運動靴を買って履き替えなさい」と諭すご婦人。「めんどくせーよー」そんなやり取りを眺めながら、「むむむむ、おのれは高尾のお山をなめてるのか！怪我をしてから後悔しても遅いぞ」とおおいに憤慨したが、せっかくのテスト山行を台無しにしたくなかったのだから、我慢することにした。そうこうしているうちにM氏が到着。快晴のもと「裏高尾テスト山行」がスタートした。

陣馬山までの裏高尾コースは、①適度な歩行時間②高低差が少ない③エスケープルートが多い④コースが良く整備されている などの条件から、テスト山行にはうってつけた。のんびりとしたペースで一号線を快調に登る。膝には特に違和感はない。小生はこれまで雪山以外

ではストックを使用したことがないので、近郊の低山でのダブルストック使用はさすがに恥ずかしかった。しかし故障中の身、見栄を張ってもしようがない。一時的にせよ山に再び登れたことが、無性に嬉しかった。

展望を楽しみながら、金毘羅台園地経由で高尾山山頂へ。茶屋がなくなり富士山の展望台が整備されていた。簡単な休憩ののち第2ポイントの城山へ。登山道は良く整備されているが、当然舗装道路ではないので注意が必要だ。

最初のアクシデントは、急勾配にさしかかった時に起こった。左膝で強く踏ん張った瞬間、膝裏に激しい痛みが走った。前十字靭帯が無い為膝が逆「く」の字状態になり、膝裏の筋肉に負荷がかかったようだ。しばらく様子を見て続行可能と判断、先へと進む。途中何人ものランニング登山者に出会う。元気に駆け抜けていく彼ら見送りながら、すこし落ち込んだことは言うまでも無い。

今回の目的は、「登山における膝の状態の確認」が目的だ。落ち込んでいる暇はない。気をとり直し前進、城山から影信山へ。ここで遅い昼休憩。こだわりのM氏のコーヒーをご馳走になる。紅葉がきれいだった。正直なところ当初「影信山までかな・・・」と考えていたのだが、思ったより歩けたのは収穫だった。

「陣馬山までいく？ここからは上り下りがあるよ。」M氏が聞いてきた。「一回電気が走ったけど大丈夫、先へ行こう」山に入り小生のテンションは徐々に上がっていた。

陣馬までの急勾配の登りでさらに2回の痛み、特に足場の悪いところでは、踏ん張る時に負荷がかかる。当初は下りでのトラブルを予測していたが、意外にも「登り」に問題が発生した。このままでは「重い荷物を担ぐのは不可能」である。先生のお言葉どおり、サポーターは気休め程度のようなものだ。

15:30 陣馬山に到着。とにもかくにも5時間以上のコースをここまで歩けたのは、良かった。後は難敵の下りを残すのみ、コースは尾根道を使い陣馬高原まで行くこととした。以前にはなかった静かな登山道だ。ストックで制動をかけながらスローペースで下る。いつもより注意深く下

るため疲れる。後半疲れて気が緩んだ瞬間「ガクッ」となり膝に痛みが走った、「膝崩れ」だ。予測していたとは言えさすがにショック。常に意識して動かさないと危険だ。体は、無意識にいつもの通り動いてしまう。ようやく陣馬高原下を下山。満員のバスで八王子への帰路に着いた。

後日の「石老山」ではストック無しで下山テス

ト、わずか 30 分のくだけでオーバーヒート。悲しきかな、これが現実。復帰 9 ヶ月は長い、このまま現状維持に努力するよりも「再建手術」で少しでも良くなる努力をした方がいい。「絶対、直ったら裏高尾をランニング登山してやる」俄然やる気が出た。これも山のアドレナリン効果かもしれない。次回「再建手術直前・編」に続く

■こちら技術委員会～講師/金沢和則～

<動悸、いや動機>

山に入りたい(いきたい)気持ちの持続ってなんだろう(深刻に考えたいわけじゃないけれどね・笑)。

自然の懐に抱かれないから・記録狙いの山・自分が行けるだけの力があること見せつけたいがため・雪の中をもがくラッセルのために・月夜に行動したいがため・変わった名前の山にひかれて・風に吹かれないから・自分がいったことないから・検証のため・・(字数稼ぎか！笑)、自分でもそのときで変わるのだろうか。だから持続しているのかな。大きな原動力のひとつに人がいるから、なんて感じることもあるが、本当のところはわからない。ひとつ、はっきりしていることがあった。それは自分の場合、単独での山行というのはめったにやらない。別に危ないからとかの理由で拒否しているわけでもない。もともと山塾に入った理由のひとつにひとりでもできるように山を学べたらな・・・なんて動機にあったのに。でも現実に初めからそれを目的としての山行はほとんど無い。自分の場合、何らかの意味付けやこじつけ？が必要なようだ。日程都合で後からベースまで入る、先に下山する、少しだけコース変えたい、ランニング登山の練習、写真撮影のための単独くらいか。漠然と山にいきたいと気持ちが湧いても、それだけでの単独計画ではテンションが低く実現することが少ない。

読売新道から水晶岳へ、ここでメンバーと分かれ単独で烏帽子方面に向かう。なんのことはない、剣合宿に合流するためだ。夏の北ア・縦走路、女性も含め単独者も多い。同じ方向にも単独者が何人かいた。行程も似たようなものであれば途中顔を合わせることも増える。テン場も同じキャンプ地となる。そこは単独行同士の交

流の場ともなる。一人用のテントから各自のベースでお茶でも楽しみながらの情報交換だ。そうした単独行者同士が突然パーティ風味？になってしまうこともあるようだ。行きずりっていうのかな。いいところだけ利用できるならいいけれど、片方が事故などあったときにどこまでフォローしていけるのか。途中気象変化などで分かれてしまっても、相手よく知らないし元々別パーティなんだからとさほど気に掛けず、危機に陥っていても発見が遅れたなんてね。

別に単独ではないが年配の二人連れ、こちらは講習で 10 人近くのパーティ。天候が悪くなり雪も混じり視界も悪くなる。やや疲労したそのパーティはルート取りを頼りにしている様子も見える。こんなときはっきりさせておかないといけないことがでてくる。行動判断と責任の所在。世知辛いといわれるかもしれないが、悪い条件での長時間行動が重なるなら重要なことも。

ある猟師の話。山中での狩猟中、嵐による悪天候、岩小屋に避難。そこにはすでに先客が。森の動物たち、野ウサギ・熊・きつねなど普段は敵対する間柄の動物たちもその中で嵐をやり過ごす。そうした状況ではお互い助け合う。そんな動物たちの共生の仕方に殺生を繰り返してきた猟師たちは・・と、どこかで聞いた話か(笑)。

最近の山岳サバイバル・ドキュメント。重傷を負った登山者が、すでに死んだと思い下山してしまったパートナーがいるベースへ自力でなんとか生還する話。その中で彼が「生きるためにがんばった、じゃなく死ぬとき自分のとりにだれかいて欲しかった、そのために」なんて語っていたけれど、これは人との関係に希望を持っていたからなのかな。自分はそう考えるだろうか。山を持続していることに、人との関わりが面白い、同行者とは限らないにしても最終的には人との関係があるから山を持続するのが面白いのかも・・・無理やりのまとめ(笑)。

「月刊 岩小舎」は今回で創刊から1年を迎えました。わずか1年、振り返って懐かしんだり感慨にふけるにはまだ早い気がしますが、この場をお借りして、快く岩小舎編集員を引き受けてくれたメンバーに心から感謝したいと思います。

皆さんそれぞれ仕事、家事、山行と超多忙スケジュールの中、愚痴もこぼさず(私の耳に届かなかっただけかな?)協力していただきました。特に自主山行原稿の取り纏めを担当して下さった福田さん、この1年間で自主山行は93件(ひと月平均約8件)、一番多い月はなんと17件もありました。自主山行の件数の多さには会員のエネルギーを感じますが、その原稿の集約・校正などの作業を夜を徹してこなしてくれた福田さんの苦労は大変だったと思います。ほんとうにありがとうございました。

今後、より充実した「月刊 岩小舎」にしていくために、皆さまから忌憚のないご意見をお聞かせいただければと思っています。また、耳寄り情報や本・映画の紹介などの寄稿もお待ちしております。

さて、現在「研究生」として活動しているメンバーは「同人」へと登録が変更になりました。で・・・同人ってなんだろ。

辞書で調べると「同じ目的を持って集まり、同好会・結社などをつくるなかま」とあります。

自分なりに考える無名山塾での同人と研究生の違いは、同人は自立していて研究生は自立を目指している、漠然とそんな風感じていました。

ある日を境に「研究生」から「同人」へ登録上変更になる、でもそのおなじ境で「自立を目指して」いたものが「自立」する、または「自立」したとみなされるということはないと思います。

気持ちの上での具体的な変化は、自立した登山者を目指してよりいっそう勉強・研究を重ねていかなくは、と感じたところでしょうか。いずれにしても、自分のなかではいままでとなんら変わりなく無名山塾と関わっていくのだらうと思っています。

(m)

◆「今月の一言」担当・横川さん、1年間お疲れ様でした。3月からは、心置きなく山に行ってください? 不肖久野、引き継がせて頂きます。(久野)

◆アイスパイルをむき出しでザックにつけている人がいた。やむなく教育的指導。本人は不満顔・・・皆さん、交通機関ではピッケルやストックは手に必ず持ちましょう。(矢田)

◆西岳は寒かった。かんじき落としたから言うわけじゃないけれど、やっぱ深雪の斜面にはTSL(スノーシュー)でしょ? 24期の皆さんラッセル見事でした。(山野昭)

◆春...旅立ちの季節ですね。横川さん、一年間「今月の一言集」枠担当お疲れ様でした。そして、どうか今後とも「月刊岩小舎」の盛り上げに力をください。(mika)

◆結構楽しいんだな～。この頃。何が? というわけではないけど胸が温かくなることがある。これも山塾に入ったおかげかな?(ぶひよ)

◆八ヶ岳・西岳でラッセル初体験。ワカンで斜面を滑らず登るコツをつかむのに時間がかかった。道具としてまだまだ改良の余地があるような気がするのは私だけ??(尾久)

◆朝のテン場から空を見上げたらさそり座が見えた。夏の星座と思っていたが冬でもみられる。知らなかった。(松永)

◆春なのに、春なのに、いろいろな意味で春なのに・・・(kanazawa)

◆やることと、やりたいことと、やらなきゃいけないことが、いっぱいあって!!...で、振り向くと一歩も進んでいないことに気付く今日このごろ。(R子)

◆過去1年の一言をパラパラと見返すと、その時々みんなの表情が見えてきて面白い。4月からこのコーナーは久野さんにバトンタッチ。私は、校正・企画担当に。ウラWEBもよろしく。(横川)

■2月の山行一覧

	種類	場所	日程	メンバー	記録
1	講習	吾妻連峰・西大嶺往復/ 山スキー	2/5-6	工藤,伊藤幸,久野,伊藤栄,福田,遠足2名, みどる1名	福田
2	自主	日和田/RCT	2/9	福島(L),池田	福島
3	講習	八ヶ岳/硫黄岳	2/11-12	松本,田中,尾久,松永,遠足1名	尾久
4	講習	八ヶ岳/赤岳	2/12-13	松本,宮下卓,田中,尾久,松永,遠足1名	田中
5	講習	八ヶ岳/峰の松目~硫黄 岳~天狗岳	2/11-13	田中,阿出川,斉藤	阿出川
6	自主	藤坂ロックガーデン/RCT	2/20	松永(L),田中	田中
7	講習	八ヶ岳/西岳~編笠山	2/26-27	金沢,久野,山野昭,山野美,黒田,松永,神森 尾久,野中	野中
8	自主	上信越・四阿山越え/ スキー登山	2/27	岩本(L),宮下	岩本

月刊 岩小舎 4月号の予定

(2005年4月15日発行)

【掲載予定】

□講習山行

上越・武能岳・西尾根往復/雪洞
蔵王・刈田岳往復/山スキー
南ア前衛・御池山
北アルプス・蒲田富士
鳥取・伯耆大山
北アルプス・天狗原/山スキー

□技術委員会企画

八ヶ岳・南沢小滝・大滝/
アイスクライミング技術研修会
広沢寺/クライミング特別講習会

□自主山行

奥日光湯元周辺/スノーシュー
上越・柄沢山~方丈山
八ヶ岳・杣添尾根~横岳・天狗岳
八ヶ岳・小同心クラック
日和田 RCT
丹沢・大倉~焼山縦走

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 伊藤幸雄

久野真由美

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~)

4月21日(木) 沢登り入門

5月26日(木) 夏山サバイバルとセルフレスキュー

6月23日(木) ロープワーク

☆原稿は4月5日締め切りです。