

■自主山行の記録

「」 3月5日(土) 「」

上越・方丈山

「」

◆メンバー・記録:松本善行

【上越 方丈山で見たもの】

あれは何だったのだろうか？ほんの一瞬の出来事だった。だから何も大袈裟に文字を羅列させる程のことでもないのだが、わたくし的にはそこそこインパクトがあり、ある種の感動を覚えたので、お粗末ながらその一部始終を報告しようと思う。だが、あいにく時間の経過と共に自分の中でも現実味は薄れつつあり、錯覚或いは現存する個体に他ならないという思いが増してくるのである。

それは、白昼、深々と降り続ける雪の中、登り始めてまもない頃、ラッセルはきついが疲労困憊で幻覚を見る状態であろうはずはない。ただひとつ確かなこと、それは己の網膜を刺激し、遮ったという事実、それだけである。

今回 R 子氏らの計らいで、ルーデンススキー場近くの宿泊施設で宴会に参加させて頂くことになった。R 子氏の他に、旦那さんの S 氏、元山塾の H 氏、N 女史、そして我らが K. K 講師という毎度の顔ぶれだ。R 子氏、K. K 講師以外の 3 方とは久しぶりに会うということもあって、以下に記す山行自体は半ばタテマエであった。彼らはスキーを目的とし、マイカーにて現地集合。私は一人計画を立て、宿泊施設に程近い方丈山へ出かけることにした。

たいして早起きするまでもなく、上野 6 時台の上越新幹線にて越後湯沢経由越後中里着 8:16 分。さすがに早い。越後中里駅はスキーゲレンデのまん前である。

ああ、一人浮いてるな。気にせずスキーヤーとボーダーの蔓延るロッカー前でのんびり出発準備・・・とマイペースを誇張してはみるが、そう振舞うよう意識している自分はしっかり周りを気にしている。故に、側にいる家族連れの中の子供がピッケルを持った自分を怪訝そうに見ているとか、周り全体の、にやけたような視線を感じるとか、その多くは被害妄想である。

準備万端、雪の舞う中、ゲレンデから逃れるよ

うに樹林帯へ入る。すぐにワカンをつけ、いざ山頂へ向けて出発。南側の雪庇に注意しつつ進む。所々雪洞に適した箇所があり、雪洞&スキーという抱き合わせプランもおもしろかろう。山頂が近づくにつれて傾斜が増し、尾根も痩せ、足元が不安定になってくる。そろそろアイゼンに替えようかと迷っているうちに木々は途絶え、正面は雪壁だけとなった。上方残り 5m 程、スカイラインの向こう側は雪庇らしく、上り詰めるのは危険そうだ。高度計は既に山頂高度を示しているから登頂としておく。

その後、柄沢山へと縦走予定ではあったが、この雪庇状の下降と、その先の見渡す限り“きこの雪”状態になっている稜線を見た瞬間、これは時間がかかる。と判断。次に考えたのが今晚の宴に間に合わない可能性があるということ。いや、それは単に余裕を装ったことにすぎない。正直言えば、きこの雪に恐れをなしたと言うべきであろう。とある情報によれば、今期上越地方は 20 年来の大雪とのこと。そのことも念頭にあってか、結局は往路を戻ることにした。

さて、話を登山開始直後に戻すことにしよう。薄暗い針葉樹林帯の急斜面を登っている時のことである。自分が何か音に反応してのことなのかよく憶えてはいない。何気なく見上げた。20m 程先からは広葉樹林帯となっていて、明るく開けた感じで傾斜も緩くなっている様子が見て取れる。と同時にスキーヤーかボーダーかの上半身が右から左へ流れるように横切った。“シャー”という板と雪面の摩擦音を聞いたような気がする。

その素早い陰影は、急斜面上の私からは、緩傾斜に変化した上部に位置しているのも、必然的に下半身は見えない。であるから、実際スキー板かボードか或いはそれ以外の道具かは、一瞬であったし、正確にはわかるすべもない。但し、スピードと直線的な流れる動きからして、

何かで滑っているらしいことは容易に想像がつく。

なあ～んだ！この上にもゲレンデが伸びてきているのか？或いは山スキーヤーか？興ざめた。緊張感がまるでない。いずれにしろ、この上の地形の変化を早く確認したく、足を速めた。

ところが、である。登り詰めてみると、無い！？無いとは、当然あるべきはずのシュプールのことである。勿論、ゲレンデなどの人工施設はあろうはずもなく、尾根が上部に向かって緩やかに伸びているだけで、小動物の足跡以外の痕跡は全くなかった。暫く呆然と立ち尽くしていた。そして「おかしいなあ？」と、ブツブツ人言を言っている自分がいた。

雪は冷酷に、そして何事もなかったかのように降り続き、時折吹雪く。寒い。というより寒く感じるだけである。先程とは打って変わって孤独感が襲ってきた。ただ、幸いにして周りは明るく、喧騒著しいスキー場から流れる BGM も手伝って、恐怖などは微塵も感じない。むしろこれを不思議な出来事と捉え、まるで貴重な体験をしたかのごとく、今晚皆にどう語ろうかと思案をめぐらしている自分がおかしかった。

【行程】

越後中里駅(8:50)→方丈山(11:00)→越後中里駅(12:50)

「」 3月5日(土)～3月6日(日) 「」

奥日光・湯元周辺／スノーシューイング

「」

◆メンバー： 山野昭人(L)、田口浩昭、福田洋子、山野美香、斉藤典子、田中治男、松永己幸

◆記録： 山野美香

数年前は山塾の講習会でスノーシューを体験できるメニューがありました但现在は行われていないので、今回はスノーシュー未経験の会員に是非その楽しさやワカンとの違い、そしてタツブリの雪で覆い隠されたフィールドでのルートファインディングを体験して貰いたくてこの山行を企画しました。

本科から斉藤さん、松永さん、田中さんが参加してくれることになり、それに加え強力な助っ人の同人・福田さんと田口さん、そして山野×2の総勢7名の賑やかなパーティが結成されました。

前夜入りした温泉宿で美味しい夕食の後に、



地図を広げてルートについての検討、装備のチェックなどを済ませ、雪の降る中白濁の露天風呂に浸かり明日の成功を祈ります。

翌朝は予報に反して快晴となり、澄みきった青空と雪景色を眺めながらまたまた露天風呂に浸かりながら、皆体調は良さそう・天気も心配ない・湖はしっかり凍っているかな・・・などと指を折りながら思いをめぐらせます。いつもの講習山行や同期との自主山行とは違った緊張感がなんともいえません。

本科生3人にルートファインディングを任せて光徳牧場から出発です。今までにないほど積もった雪に初めて履くスノーシューの浮力はどうでしょうか。山王峠までは緩やかな斜面を登ったり沢筋を渡ったりとスノーシューの感触を確かめながら順調に進みます。山王峠から少し進むと左下に広大な溜沼が見えてきました。ここを一気に150mほど下るのですが、35～40度はありそうな斜面を始めは藪の間を縫って、後半は思いつき尻セードで歓声を上げながら滑り降りました。

切込湖を縦断する時、湖の氷が割れないかと心配そうな松永さんでしたが、皆の無責任な「大丈夫！」の聲に意を決して歩き始めます。そ

うなったら早い早い、たっぷりの雪に足をとられることもなくどんどん進んでいきます。松永パー炸裂に、後続隊はバテバテでした。

刈込湖を渡り終えていよいよ今日の最終目的である三岳へとルートを決めます。ここまではトレースがあったり見通しが良かったりで順調でしたが、それでもすでに 13:00。時間的に三岳ピークを目指すのは断念し、1800m ピークに合わせて進むことにしました。ここからは急斜面や混んでいる藪の弱点を突いていかなければなりません。先頭の松永さんが急斜面に突っ込みもがいていると、2番手に行く斎藤さんから「もう少し傾斜の緩いところを選んで進もう」と的確なアドバイスが。かなりの雪にスノーシューでもラッセルとなり、少しずつ進んでは先頭を交替しながらコンパス片手に高度を稼ぎます。後方で様子を見ていても、方角・ルート選択ともバッチリで安心してついて行けました。

残念ながら 1800m 付近到達で時間切れとなり、下山することになりました。

前回先頭を歩いていて、巨大な倒木に大きく迂回することを余儀なくされ、藪の間をくぐるのに苦労したことが思い出されますが、今年は様子がだいぶ違います。あまりに大量の雪で倒木も覆い隠されとても歩きやすくなっていました。とはいえそこは森の中、ルートを見出して進んでいくうちに少しずつ位置がずれてきたようです。左に切れ落ちた谷が出てきたところで作戦会議となりました。現在位置がなかなか特定出来ずに本科生3人真剣な面持ちで意見を出し合い、軌道修正後小峠目指して出発です。途中視界の開けたところで山座同定をし、あとは順調に進んで無事目標の小峠にたどり着きました。

下山後は今日一日を振り返り、改めてルートファインディングの難しさや無事に山行を終えられたことなどを思いながらまたまた露天風呂へ…。

参加メンバーから感想を寄せて頂きました。

◆地形図をコピーするとき拡大率をいつも同じにしておかないと、等高線つまりぐあいと山に入ってから実際の見え目が慣れていかならない。身に付かないってことか。何度か行ったことのある人と山城を一緒にトレースして行くのは、“自立した山ヤ”を目指すに

はいい経験です。思う存分先頭に行けるってもん。こんなのたまにはあっていいよね～！待ってましたあ！

テントではなく宿に泊まって、「非常装備」を見せてもらったり、じっくりゆっくり過ごせとても参考になりました。特に乾いた着替えには唸りました。(斎藤典子)

◆晴れてても雪がフルフルやぶ山行 弱点ねらってあっち行きこっち行き(福田洋子)

◆素晴らしい晴天の中の出発、ワカンとスノーシューの違いを感じようとチャレンジしたが、本当のところ良く分からなかった。ものの本によるとワカンで40%スノーシューでは25%しか沈まないそうであるが、ラッセルをするとどちらも十分沈み、坂ではもたもたした。挙句の果てほんの少しの下りでもひたすら転びまくっていた。

三岳中腹からルーファンしながら下山することになり、今までの学習の成果を発揮と思い小峠を目指す、崖にでてしまい下れない。ここまではありえる事だが、本には書いていないここからの対応“現在地を同定するため展望の利くところに出る”という考えに達するまで時間がかかった。未熟者に追い討ちをかける様に開けた所から現在地を同定するが地図と現在地が一致しない。先輩にあれば尾根だと指摘されるまで尾根と気づかなかった。あまりの出来の悪さに涙が込み上げてきたが、泣いている暇があるのなら読図の勉強をしなすべきだと思い、下山した。主催者から以前はこのルートで講習があった、とても楽しい企画であった、と伺った。確かにやりがいのあるコースで楽しめた。また、講習参加ではなく自主企画に参加するという形式であったので、先輩方に“本科生のルート選び”を大きな心で見守っていただいた。(松永己幸)

◆ワカン、ラッセル、死ぬ思い。対してスノーシュー、晴天、ハイキングと言う甘い考えで、前週のラッセル講習不参加のくせにルンルン気分に参加しました。期待通り宿良し、風呂良し、天気良しで又スノーシュー行きたいという思いを強くしました。但し後半はルートファインディング講習となり自分の未熟さを痛感させられました。(田中治男)

◆山あり谷あり湖あり、そして藪山の要素あり。途中の景色も良い。光徳牧場～切込湖～刈込湖のコースはスノーシューを満喫できるコースだと思う。時間の調節が利くところも良い。スノ

一シューが現在の半分の重さになったら、ワカン
は生き残れるだろうか。(山野昭人)

光徳牧場(9:15)～山王峠(11:30)～潤沼(12:10)
～切込湖・刈込湖(13:10)～1800m 付近(14:20)
～小峠(15:50)～湯元(16:30)

【行程】

「」 3月18日(金) 「」

日和田・RCT

「」

- ◆メンバー: 福島彰男(L)、池田松野
- ◆記録 : 池田松野

天気は晴れ、予報通り午後から風が強くなり
男岩の横の杉は、盛大に花粉を撒き散らして
いる。先日、テレビで花粉の飛散を山火事と間
違えて119番通報した人がいると言っていたが、
そう思っても仕方のないくらい黄色くもやっ
ている。

ソロの女性は「今日はホールドに花粉がつい
て手がすべりますね」と言って早目に切り上げ

ていった。

日和田 RCT の自主が一ヶ月ぶりで十分練
習できたこともあり、ティッシュペーパーの山を
つくっている4人パーティを残して我々もあがっ
た。

【行程】

トレーニング開始 男岩(9:10)～終了(15:00)

「」 3月19日(土)～3月20日(日) 「」

八ヶ岳・杣添尾根～横岳

「」

- ◆メンバー・記録: 松本善行

「八ヶ岳のイメージって、どうしてもこちら東側、
野辺山側からの景観なんですよ。晴れ渡った空のもと、
タクシーの車窓から見える八ヶ岳の
全景を眺めながら、運転手に半ば訴えかけるよ
うに話しかける。そう、登山という枠を外せば、
野辺山高原の広大な裾野、それから清里と野
辺山の間だろうか、小海線の鉄橋のバックに悠
然と構える八ヶ岳の勇姿などが、むしろ一般的
イメージではないかと思う。その中でも特に“杣
添尾根”、そのマイナーな響は、たちまちのう
ちに自分を郷愁の想いへといざない、過去の思
い出を甦らせる。

横岳登山口下方一帯に広がる海ノ口別荘地
は、かつて親戚筋の所有する棟があり、夏にな
るとそこを拠点によく登ったのだった。しかしよく
登ったとはいえ、杣添尾根自体はわずかに数
える程度踏んだだけである。それでも隣りを走る
県界尾根とか、天女山から権現岳へのルート等

を含めて郷愁を覚えるのは、別荘という拠点があ
り、それに絡む様々なレクリエーションがあっ
たからだ。

運転手曰く、今の時期この東面は単独登山
者が多いという。それは八ヶ岳西面の人気エリ
アを避け、静かな山歩きを・・・などと、いかにも
社会逃避的登山者の考えそうなことである。も
っとも、一人で来ている自分も決してその類に
漏れないが、今回の計画においては、いつもの
ような物好きの思いつき気まぐれ山行とは少々
違う。それはおよそ 16 年ぶりに訪れようとする
杣添尾根に胸躍り、望郷の念さえ抱きながら、
一種の回想旅行を試みようというものだった。

「あれが徳光さん(アナウンサーの)の別荘。」
運転手の説明を受けながら、以前の横岳登山
口(かつての別荘地最上部)より更に上方へと
車を走らせる。「開発が進んだのだな。」過去、
数度に亘って自適な別荘生活を満喫しておき

ながらも、反面、調子のいいことに、別荘開発に対し残念という思いは強い。今では標高1,800m 付近、標高差にして 100m ほど上方まで人の居住空間が伸びていた。

雪は予想に反し、締まっていた。三日ほど前に雨が降ったらしい。当然朝方は氷点下となるから、外気に直接触れる表面付近の雪は締まるというわけだ。それでも登り始めからの陽光は強烈で、もなか状となっている雪面は徐々に緩んできている。数歩に一回は膝上まで沈む。ワカンの出番だ。この雪質には非常に有効である。

入山口が昔とは異なっていたが、30 分も歩かないうちに見覚えのある情景が現れた。“西武 杣添小屋〇〇分”傍らに見つけた、錆び付いた鉄板に記された文字が目映った。西武杣添小屋とは懐かしい響きだな、当時は朽ち果てた小屋があったような気がしたが、今はその影すら見当たらない。杣添川の堰堤を渡り、最高部を走る林道に出る。更に杣添川支流の飛び石をぴょんと跳ねて渡ると、そこが杣添尾根の取り付き、急登の始まりである。

雪はたっぷりとおるが、道筋を誤ることはない。ふと過去の記憶が甦る。父親と二人、下山途中で暗くなり、懐中電灯で足元を照らしながら、早く車道へ出ないものかと焦る気持ちでこの道を下ったことを。その父も今では登れない身となってしまったのが悔やまれる。

もなか道はやっかいだった。ワカンを着けているとはいえ、緩んでしまっただけでは手強い。だがようやく森林限界に達する高度に近づくと、気温も下がり、沈みにくくなってきた。夏道を記憶の中で辿ると、若干北側を走っているはずだが、やはり尾根上はクラストして歩き易い。視界を遮っている樹林の中を抜けるのは、確か殆んど稜線近くの 2,700m より上のはずである。ところが、2,600m に達するか否かで突如として視界は開け、すばらしい雪稜歩きとなった。全く予想外だった。

杣添尾根は別名、八ヶ岳の“バカ尾根”と記憶している。かの有名な丹沢の大倉尾根よりもはるか以前に、バカ尾根という言葉はこの杣添尾根から知ったものだ。だから登りがしつこく、稜線近くまで樹林によって視界が阻まれる。だから登りに対しての代償があまりにも乏しいというのがその由縁だろう。しかし積雪期は違った。早くに視界は開け、三叉峰へと伸びている

連続した雪稜を目の当たりにしていることがとても信じ難く、どこか異様な感じがしてならない。まさしく杣添尾根のイメージから逸脱していたのだ。

テン場テン場、さてどこにしようか……。時間的には硫黄経由で赤岳鉱泉や夏沢峠へ抜けることは可能であったが、この山行の最大の目的は杣添尾根上に幕営し、その地の懐に抱かれることであった。既に稜線近くで吹きさらしの森林限界上、適地は乏しかった。風に飛ばされた雪の層は薄く、ハイマツがすぐに顔を出す。今回あえてスコップを所持せずに、ピッケルのブレードのみで整地にどのくらいかかるか挑んではみたが、果たして、相当時間がかかった。それでも 16:30 にはテント内で落ち着くことができた。持ってきたバーボンで喉を潤し、外を覗く。正面は金峰山を始めとした奥秩父の山並み。両神山も見える。日が暮れてから、入れ替わるようにして月がのぼった。月光に照らされた杣添の雪稜は幻想的で、その中、逆光で浮かび上がった自ら付けた踏跡が点々としている様子はとても印象的であった。又、この場に落ち着いてみて初めてわかったことだが、大まかに 3 つの市町村の夜景を同時に眺めることができた。左から佐久市街、それからこれは予想だが、高崎・前橋市街、一番右は甲府・韮崎市街である。暫く眺めていたくも、放射冷却でぐっと下がった外気は身を強張らせ、たちまち手の感覚がなくなってくる。テント内に戻ろうと振り返れば、そこには月光によって妖しく仕立てられた赤岳が聳えていた。

寒さでは第一級の八ヶ岳に、またしても洗礼を受けたように眠れぬ夜を過ごした。3 シーズン用シュラフで来たことを後悔したが、テントから直々に拝めるご来光を見た後には、寒い思いをしたことなど、頭の片隅に追いやられた記憶の断片に過ぎなかった。まだ完全には起きていない身体に鞭打つように、最後の急斜面を登った。程なく、馴染みある指導標に近づいた。“杣添尾根”と下方を指したプレートは、尾根の終了を告げていた。三叉峰に立つと、阿弥陀岳、北アルプスの山並みが広がった。そして改めて振り返り、別荘地一帯を眺めながら、今度はいつ訪れることだろうとその無期限の別れを惜しんだ。

こうして回想の山旅の主要部を終え、既に気

持ちは先へと進む。このしっかり踏まれたトレースならば、昼過ぎには渋の湯へ下山できそうだ。何もそう急ぐ必要は全くないのだが、人には性分というものがある。足はそそくさと、硫黄岳へ向う稜線へと踏み出した。

【行程】

3月19日

「」 3月20日(日) 「」

丹沢・大倉～焼山縦走

◆メンバー:尾久一朝(L)、野中達也

◆記録 :野中達也

今回の自主山行は、リーダーを務めてくれる予定だった同期松永女史が直前の怪我により不参加となり、また、私にとっては自主デビューとなる山行であったせいからか、少し緊張を伴った幕開けであった。

そもそも、ここ丹沢が自主の舞台となるまでには紆余曲折があったのだが、「本科生たるものは。」という岩崎先生のお話が発端となったのであった。

1日縦走しきることを考え、時間に余裕をもたせるため渋沢駅最終電車の時間を待ち合わせ時間とした。

1本前の列車で駅に着くと、今回唯一の頼れるパートナーがすでに待っていてくれた。駅前のロータリーで客待ちしているタクシーを難なく拾い、大倉バス停で車を降りた。

身支度をしながら見上げると、まんまるの月が雲のない夜空にぽっかりと浮かんでいた。舗装路が登山道らしくなくて間もなく、単独行者をパスする。風もなく、とはいえ真夜中にもかかわらず、すぐに汗がじわじわと染み出してきた。

1ピッチごとに先頭を交代しながら進む。登山道は、深いところでは1メートル以上も掘れてしまっており、ここ丹沢の人氣度がうかがえた。約3時間後、難なく第一チェックポイントである花立山荘に到着した。

それまでなかった風が吹き始め、雪もちらほらと見え始めた。それから間もなく、塔ノ岳山頂

野辺山駅(タクシー)横岳登山口(10:40)～杣添尾根上2,700m付近(15:00)

3月20日

杣添尾根上2,700m付近(7:00)～三叉峰(7:30)～横岳奥ノ院(7:45)～硫黄岳(8:30)～東天狗岳(10:00)～黒百合平(10:20)～渋の湯(11:30)～(タクシー)茅野駅

を踏んだ。この辺りから先は一面雪に覆われていたが、日の出前の時間帯であったせい、堅雪でいけるところまでノーアイゼンでいくことに決めた。

次の目標ピークである丹沢山へと稜線をトレースするところで日の出を拝んだ。

東の斜面全体が赤く燃え出した。が、しかし西に目をやると、まだ漆黒の闇にうっすらと浮かぶ富士の威容を見て畏怖した。その瞬間まで、富士山は美しいものとしか感じたことがなかったが、今見る富士山は身じろぐ事さえできないといったほどの不気味さだった。

丹沢山を後にし不動の峰を過ぎると、鬼が岩と呼ばれる鎖場がある。ここが今回唯一のそれっぽいところであった。この急坂を下り、もう一度上り返すと最後の目標ピーク、蛭ヶ岳であった。30分ほど長い暖を取り蛭ヶ岳山荘を出発した。

後はただ、雪の斜面を凍結に注意しながら走るように下るだけであった。内心「ラッキー」と思っていたのに、もう、うんざりというほどの長い長い単調な下りであった。

焼山(ただ鉄塔が立っただけ)を過ぎた辺りからは雪も消えた。が、その頃には脚、足ともに限界をはるかに超えつつあった。私にいたっては、つま先が当たり、まともに前を向いて歩けないほどであった(トホホ・・・)。

しかしながら、これといった怪我もなく、夏タイ

ムをクリアしたのだからと自分に言い聞かせた。本当は心のどこかで丹沢の山を少しバカにしていた。しかしこの山行を終えて身をもって知ることができた。「山は山」。

今は、早く次の山のことを考えたい……。

【行程】

大倉バス停(1:15)～花立山荘(4:00)～塔ノ岳(4:45)～丹沢山(6:10)～蛭ヶ岳山荘(7:50/8:40)～焼山登山口バス停(12:45)

「」 3月21日(月) 「」

八ヶ岳・小同心クラック～鉱泉アイスキャンディ

◆メンバー:横川秀樹(L)、伊藤幸雄、山野美香

◆記録 :横川秀樹

朝5時起床。小屋の食事は摂らず、用意したパンを各自食べていざ出発。上空は風が強そうだがどのくらい影響があるのか分からない。とりあえず、大同心稜を登っていく。雪がかなり多い。大同心稜上部は急な雪壁となっていた。森林限界を越えると、風をもろに感じる。硫黄岳のほうから白い雪を巻き上げたような突風が周期的に襲ってくる。我々も耐風姿勢で対抗するが、雪面に腹ばいになるような低い体勢にしないと身体が吹き飛ばされてしまいそうだ。

先行パーティは、小同心へトラバースするバンド上に4人、小同心クラックの取り付けにも4人ほどいるのが見えた。我々もどうにかして、大同心基部にまでたどり着いたが、ここから先へ行くかどうか悩む。

ここでこのような風だと横岳～硫黄岳間の稜線は、とても歩けないのではないかという気がする。先行パーティも多く待ち時間が長そうなことも考え、結局撤退に決めた。

大同心稜の上部はロープを使って降り、樹林帯に入ったところで一安心。あとは赤岳鉱泉に戻って、2時間ほど人工氷柱(アイスキャンディ)でアイスクライミングを楽しんだ。

朝方、出掛けに小同心クラックについてアドバイスしてくれた広瀬ガイド(元山塾講師)も大同心大滝から戻ってきて、「おお、早かったな」と声を掛けられた。

「いえ、トラバース手前で撤退しました」

「お、そうか。それが正解だな、あの天気じゃ。小同心は逃げないからよお。お疲れさん」

我々三人、なんとなくホッとした気分で大濃戸へと向かった。

【行程】

赤岳鉱泉(6:00)～大同心基部(7:40)～赤岳鉱泉(9:30)～アイスキャンディで練習(12時頃)～下山

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)

◆◆◆ 山の学習帳 No.11 ◆◆◆

【アミノ酸と山登り その2】

アミノ酸の前に…エネルギーの運び屋 ATP:アミノ酸サプリメントの効用を説く前にひとつ。ATPって聞いたことありますよね。確か中学校の理科で出てきたと思います。ATPのフルネームはアデノシン三リン酸。細菌、ミミズ、人間に至るまで、ほとんどすべての生物がエネルギーの媒体として使用している物質です。“ほとんどすべての生命”というのは、物質と生物の中間にあるウイルスが例外として存在するからです。話を戻して、ごく大雑把に言うとATPは食事を採ると体内で生産されます。たとえばお米を食べるとまずは主成分である澱粉がブドウ糖に分解され、最終的にはグルコースになります。このグルコースは小腸の内壁から吸収されて毛細血管に入り、細胞に運ばれて解糖系と呼ばれる消化経路に入ります。分解が進みミトコンドリア内膜中にある電子伝達系に到達して最終的に水と二酸化炭素に分解されるまでに、なんと132個ものATPが生産されます(学生時代に数えさせられた)。

なぜ運動中にアミノ酸なのか?:アミノ酸が体内でどのように使われるかといいますと、一番わかりやすいのがタンパク質を作るのに使われることです。タンパク質は単にアミノ酸がつながってできたものです。でも人間が何かを作るのと同様、タンパク質を組み立てるにはエネルギーが消費されるのみで、エネルギーは生まれそうにありません。この意味合いでのアミノ酸の効用は、運動中よりもむしろ運動後の破壊された筋肉の修復に役立ちます。ではなぜ運動中にアミノ酸を摂取すると良いのか。それはとても賢い方法でアミノ酸もエネルギーを作り出す解糖系に入ることができるからなのです。しかも澱粉よりも直接的に解糖系すなわちATPの生産経路

に入ることができるので、即効性のあるエネルギー源として有効です。アミノ酸が解糖系に入るとはアミノ基が邪魔ですが、典型的には、アミノ基転移反応という機構でアミノ基が除かれます。アミノ基の除かれた他の部分は、解糖系の一部分であるTCAサイクルという代謝経路のメンバーに化けてしまい、エネルギーを生み出す解糖系に入ってしまうのです。ひとつのアミノ酸からどのくらいのエネルギーが生産されるかは、アミノ基を取り除いた残りの部分の大きさに決まります。そのためにBCAA(分岐鎖アミノ酸: Branch(ed) Chain Amino Acid)、バリンやロイシン、イソロイシンなどは他のアミノ酸と比べ、エネルギー源として効率が良いこととなります。さらにもう一点。アミノ酸をエネルギー源として摂取する利点は、アミノ酸は分解されても疲労の原因である乳酸にならないという点が挙げられます。アミノ酸ってすごいですね。

“ペプチドでアミノ酸まとめてドーン”は本当か?:矢沢栄吉がCMで言っていますね。アミノ酸が脱水縮合してつながるとタンパク質になるのですが、分子量が1万以上の物をタンパク質、それ以下をペプチドと呼ぼうという約束があります。一瞬アミノ酸がつながったものがペプチドなんだから、アミノ酸そのものを採っても同じではないか、むしろ分解にエネルギーを使うだけ損ではないかと考えがちですが、ペプチドの方が吸収されやすいために、結果的に効率が良いということがあります。ペプチドが吸収されやすいのは、ある程度大きさを持ったものの方が捕まえやすいのに似ています。えいちゃんもまんざらうそを言っていないけれど、正確にはアミノ酸をまとめて採るから良いのではなくて、吸収効率が良いから良いのです。

(同人・山野)

「」 3月27日(日) 「」

上越・巻機山／スキー登山

◆メンバー:岩本一郎(L)、宮下裕史

◆記録 :岩本一郎

天候に恵まれ、巻機山に登り、滑ることができたので報告します。

今年の巻機山は積雪量が多い。米子沢にかかる橋まで、除雪されずに雪に埋まった道路をたどるのだが、電柱にかかっている電線が異常に低い。手を伸ばせば触れられる高さだ。道路上の積雪がどのくらいなのか、多雪を象徴するような光景だ。

昨日も降雪があったが、入山者も多くトレースがある上、前日に橋まで下見を済ませている。トレースをたどり、順調に橋を通過。

長丁場なので、その後もトレースを使わせていただく。井戸尾根に取り付くには、なんだか廻り道をしているように思うが、人のトレースに乗っているのだから文句は言えない。まあいいや。まもなく尾根に取り付き、本格的な登山が始まる。晴れて風もないので暑い。休憩のたびに脱いでゆく。

井戸の壁は傾斜が急なのでキックターンを繰り返してジグザグに登る。キックターンに少々苦労したものの、先行者のライン取りが良かったか、雪質に恵まれたか、思ったよりはラクに登ることができた。さらに登ると木のない広い尾根になる。ニセ巻機山のピークに向けせり上がる見事な雪の斜面である。その大きな斜面に取付く。



先行者やトレースがあれば、あまり考えずに登れるのでラクだ。だいぶ汗をかかされたが、高度が上がるに従い、風が当たるようになった。ニセ巻機山に到着するも風が当たるのでそのまま通過して、本峰との間のコルまでシールのまま下る。

コルで一息入れたあと、巻機山山頂を目指してトラバース気味に登ってゆく。予定より少々早く巻機山山頂に到着した。

ハイペースだったわけではないが、休憩時間も短く、せつせと登ったという感じ。登りに汗をかきながら「山スキーってスポーツなんだなー」と思ったりした。

下りは、往路でたどった広い斜面をスキーで滑降した。めでたし、めでたし、なのだが、今回なぜか不満が残った。

あれだけの良い斜面で納得できる滑りができなかったという悔いがあるのである。

1. 本峰直下の大きな斜面に大きなシュカブラにスキーを引っ掛けてはいけないと自重した
2. 井戸尾根上部 中途半端に締まった雪質で、思うようには滑れない。
3. 井戸尾根下部 水分を大量に含んだ非常に重い雪で滑りにならない。

イヤー、山でのスキーって難しいですね。

でも巻機山はその見事な舞台であるのは間違いない。

【行程】

天気:晴れ

清水(7:10)～ニセ巻機山(11:20)～巻機山(12:20/12:30)～ニセ巻機山(13:00)～清水(14:40)

「」 3月30日(水) 「」

日和田・RCT

「」

◆メンバー:福島彰男(L)、池田松野

◆記録 :池田松野

天気は晴れ。

3月も終わる今日の日和田は、いつになく混雑していた。

両隣のルートにもザイルが張られているので互いに譲り合い、気をつけ合いながら気持ちよくトレーニングできた。

トレーニング方法はできるだけザイルに沿って上がるなど少しずつ限定して登ることにした。

岩や廻りの人に仲良くしてもらい有意義な一日だった。

【行程】

トレーニング開始:男岩(9:10)~終了:16:00

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3人、研究生6人、同人15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

■講習山行の記録

「」 3月5日(土)~3月6日(日) 「」

蔵王・刈田岳往復／山スキー

「」

◆メンバー:工藤寿人(講師)、片岡和則、伊藤稔、遠足1名

◆記録 :工藤寿人

昨年の烏帽子スキー場から後烏帽子岳のコースがとても良かったので今年も2匹目のどじょうを狙って宮城蔵王を計画した。今年は、宮城蔵王の盟主刈田岳とした。

途中の東北道では雪が降ったりして不安定な天候で心配したが、着いてみるとよい天気である。初日のグレンデ練習は、澄川スキー場をやめて烏帽子スキー場にする。有意義なトレーニングが出来、明日の本番に気合いが入る。烏帽子スキー場は、コース幅も広く、滑走距離も長く、大きなスキー場である。練習には、とてもいいスキー場である。

次の日、自分たちの車で澄川スキー場に向かう。雲一つない真っ青な青空が広がり、気持ちがいい。リフトを乗り継いでグレンデトップから

歩き始める。澄川スキー場からは毎日雪上車ツアーが出ている。しばらくは、昨日の雪上車の造った道を辿る。らくちん、極楽山スキーである。昨年登った後烏帽子岳等を眺めながらのんびりと行動する。すばらしい眺めである。1500mあたりで雪上車道を離れ、刈田岳の東側の尾根に行く。1時間半ほどで頂上直下の避難小屋に到着。板をデポし、徒歩で頂上の刈田岳神社に向かう。神社は、一面エビのしっぽに覆われ、真っ白で巨大なモニュメントのようである。日差しは、あくまでも明るくまるで春のようである。五色に変化するといわれる御釜も、いまは真白な雪原となっている。馬の背の稜線から御釜に向かって幾筋ものシュプールが描かれ、気持ち良さそう。

避難小屋に戻ると、ちょうどツアーの雪上車が3台ほど到着したところであった。あっという間に観光客やスキーヤーで、あたりは人だらけ。それもつかの間、観光客は、そそくさとせかさされ、また雪上車でお帰りである。スキーヤーは、パトロールの先導であっという間に下って行った。何ともせわしないものである。

われわれもそろそろ下る事にする。登ってきた尾根をルートに取る。気持ち良く滑った、といいたいところだが、シュカブラとウインドクラストした雪で皆さん悪戦苦闘。

雪上車道に合流してほっと一息入れる。後は、気持ち良く滑ってゲレンデ到着が1時過ぎ。

最後までよい天気恵まれ、宮城蔵王の主峰も踏み、最高の日でした。

【行程】

澄川スキー場跡見ゲレンデトップ(10:00)～山頂(12:00/12:30)～澄川スキー場駐車場(13:30)

「」 3月12日(土)～3月13日(日) 「」

上越・武能岳西尾根往復／雪洞泊

「」

- ◆メンバー：金沢和則(講師)、松本善行、坂口理子、伊藤幸雄、伊藤栄子、伊藤稔、黒田記代、松永己幸、尾久一朗、野中達也、福島彰男
- ◆記録：福島彰男

一日目：土樽駅に8時 50 分集合。始めビーコンの取り付けと扱い方を学び、動作チェックしたあと 9 時 20 分に出発。土樽駅に着いたときは晴れそうな感じもあったが出発時は小雪。最初は道路を歩くが直ぐにワカンを着用しての歩行。右手に閑越の道路がそして土樽のサービスエリアを見ながら蓬沢に沿って南東方向に進む。やがて北東に向きを変え武能岳西尾根の取り付け地点に向け歩行を続ける。途中蓬沢を何処で渡るのか興味があつたが渡ったのは西尾根の取り付け地点の近くの堰堤手前で川の上と思われる地点を慎重に渡る。そして西尾根の取付きに。そこまではトレースがあつたが、そのトレースは蓬沢に沿って続いていた。西尾根からはトレースの跡がなかった。

登り始めは尾根の取り付け地点よりやや左よりの傾斜のゆるい斜面を選んで登りはじめる。自分はワカンを使うのは今回は初めての経験。今まで何度かワカンを持参したが使わずじまい。きつい斜面でもキックステップで結構登れるのには驚く。最初の斜面を登りきり先が険しい尾根に差し掛かったところでワカンからアイゼンにはき換え、さらに尾根沿いに暫く登る。

12 時 40 分、出発して3時間、標高約 1000m 地点に雪洞が出来そうな場所を見つけ、初めての者にとってこんな斜面に雪洞を掘るなんては

じめは信じられなかった。結構急な斜面だ。そんな所に足場を作り早速雪洞を左右から掘り始める。簡単に事が運ぶと思われた雪洞掘りは難航した。

なかなか作業が進まない。雪が岩のように硬くなかなか掘れないのだ。スノーソーも先が思うように入っていかず、スコップでぶつけるが雪に刺さらず悪戦苦闘。2 時間経っても見通しが立たず、一体何時間掛かるか心配になる。漸く人が 1 人入る位の穴が両側から掘り進めていたのが開通。そのときかなりの時間が経過していた。まだまだ開通したトンネルを大きくしなければならぬ作業が残っている。2 人でやっていた作業が 4 人にそして 6 人と雪洞内の作業が続く。雪が硬く、あるものはピッケルのブレードで掘り続け、スコップで掘るもの、スノーソーで雪を切るもの、トンネルの真ん中で身体を屈め懸命に作業するもの、とにかく早く何とかしなければとの思いで皆懸命である。そしてついに完成、約 5 時間余りの難航した雪洞掘りだった。そのとき時刻は既に 17 時 30 分を過ぎていた。

やっと雪洞の中に入れるようになりホッとす。お昼を満足に食べていない方も多かったせいか、早速食事の準備をし、待ちに待った楽しみ夕食(酒宴)が始まった。長かった雪洞掘りの疲れも忘れ盛り上がった。そして就寝 20 時 30

分であった。

夜トイレに外に出たが相変わらず雪が降りつづいている。明日の天気はどうなるのかなあ…。このまま降り続くと明日は大変だと思った。

二日目:6時起床。8時5分出発。相変わらず小雪が降っている。昨日登ってきたトレースは完全に消えていた。いよいよ武能岳に向けて登る。何処まで登れるか。新雪をラッセルしながら交代で登る。西尾根が東に伸びている。次第に晴れ間が出て日の光があたり我々の登る背後の峰々がくっきり映し出された。山の名前は分からないが、朝の山並みは素晴らしい。この冬景色が見られるから冬山は辛くとも来なくなる。

だんだんと高度を上げひたすらに西尾根を東に進む。若手組が積極的にラッセルで頑張る。尾根沿いに登るので雪庇に注意しながら登るように講師より注意が。何処まで近づいてよいかなかなか分からない。経験が必要だと感じた。大分高度を上げて来た所で北東の方向に蓬ヒュッテが見えてきたが稜線には未だ遠い。

やがて天候も曇りまわりの景色も見えなくなってきた。標高約1500mの地点、時刻は11時、引き返すことに講師から指示が。帰りは早い、3時間で登った所を僅か1時間チョットで今日登り始めた雪洞の所に降りてきてしまった。そこで

30分休息し、昨日登って来た所を再び下り始める。若手組が早くどんどん降りていく。途中木の根っこ付近で深く潜りこんしまう人も。木の根っこは要注意である。又、急な斜面では後ろ向きになりキックステップで降りる場面、ある人は尻セードで降りる場面もあった。西尾根を下りた所でワカンに履き替え土樽の駅に無事全員下山。

<今回の山行で感じ学んだ事>

雪洞掘りは大変だったがテントと比べ快適であった(スペース、特に高さ、温かさ、静粛性、出入りのし易さ等)。また冬山は体力が勝負、特にラッセルは相当に体力が必要と感じた。各々体力にあった山の選定をする必要があると感じた。それと曇天、ガス時のルートファインディングの経験、雪庇を避けての登攀等身に付けなければいけないと思った。

【行程】

3月12日

土樽駅(9:20)～雪洞場所(西尾根 1000m地点)

3月13日

雪洞場所(8:05)～西尾根 1500m地点(11:00/11:15)～土樽駅(16:00)

「」 3月26日(土)「」

鳥取・伯耆大山 剣ヶ峰

◆メンバー:田中良一(講師)、黒田記代

◆記録 :黒田記代

鳥取の大山には、無雪期2回・積雪期3回登っているのですが、いずれも弥山(みせん)まででした。実は大山の最高峰は剣ヶ峰なのですが、大山の山自体の崩壊が激しくて、剣ヶ峰まで行くルートは登山禁止になっています(自己責任で行く人はいるようですが)。雪が着くと、崩れやすい岩肌も固められた状態になり、積雪により歩けるルート(足の置ける場所)が広がるようです。

今シーズン積雪期最後のチャンス(3月の最終週)と思い、田中さんをお願いしました。確定表の予定では、弥山登頂だったのですが、申し込み者がなかったため、剣ヶ峰への縦走に変

更していただきました。

米子駅5時集合。タクシーで大山寺まで。田中さんおなじみの民宿土佐屋で身支度をして、明るくなるのを待って、6時に出発。田中さんのリードで、大山寺から夏道を弥山へ。昨日降った雪のため、出だしからトレース無し。予報ではお天気が良い筈なのに、曇っていて、風がつめたかった。風で雪が飛ばされて、あたり一面粉雪が降っているようでした。いつ来ても大山は風が強いです。

弥山山頂近くにある避難小屋でひと休憩。天気回復を待ちます。やがて日がさしてきたので、剣ヶ峰への縦走を開始。思ったより積雪が少な

く、縦走路はリッジ状態になっていました。田中さんいわく、まさに雪の無い時と同じ形をしている、とのこと。晴天で暖かいのですが、風が強い。リッジ上を歩いている時、突風に吹かれふらつとでもしようものなら、滑落まちがいなし。で、ロープを着けスタカットで、リッジでも上を歩ける所は歩き、やばい所は雪の着いている斜面にアイゼンの前爪を蹴り込んで、カニの横ばい状態でトラバースしながら進む。足場の雪が崩れたらおしまいです。慎重に慎重に歩を進め、永年の夢

であった剣ヶ峰に立つことが出来ました。後は、宝珠尾根を大山寺に向けて下山しました。

今回のルートは 30 年以上前(?)には、一般登山ルートとして無雪期に歩かれていたようです。

【行程】

大山寺(6:00)～弥山避難小屋(8:00)～弥山山頂(9:00)～剣ヶ峰(11:00)～上宝珠越～下宝珠越～大山寺(14:00)

「」 3 月 27 日(日)「」

北アルプス・天狗原／山スキー

「」

◆メンバー:工藤寿人(講師)、久野真由美、福田洋子、シニア1名

◆記録 :福田洋子

梅池ロープウェイ自然園駅を降り立ち身支度を整えて歩き始める。借り物無し、自前のスキーにシールの本ちゃんデビューである。気温が高い所為なのか初めて使うシールの所為なのか 3 月の西大嶺の時よりも足が重く感じる。

30 分ほど歩いて 1900m、この先は樹木がほとんどなくなるので一本とる。何年か前の夏にここを下りた事があるが記憶にある風景とは何一つ一致しない。頭の上をもう何機ものヘリコプターが往復しているリッチなヘリスキー客で大繁盛のようだ…。斜度が増し雪面が次第に固くなりしっかりシール面を雪につけないと今にも横滑りしそうな状態に容赦無く風が吹き付ける。思わずストックを付いて耐風姿勢をとってしまう事が数度。後ろのS氏のスキーが登りに難儀している様子。シールの幅が狭い為にエッジが滑ってしまうようだ。私のシールはお店の人がエッジもすっきり隠れるようにカットしてくれたおかげできっちり止まるのでちょっと安心。

そうこうする内にヘリで上がったと思われるスキーヤーやボーダーが次々と滑り降りてくる。「金掛けて労力掛けずに滑り降り……てか！」他の人はどうかしらないが、もっかの所自分は全然羨ましくない。登りの方が気が楽で、この後の滑りの方が問題の腕前だ。

出発から 1 時間半弱で天狗原到着。とにかく風が強い、風除けになっているのかなっていないのか判らないような岩陰で下りの準備をする。

物を飛ばされないように苦心しながらシールを外して荷物をまとめてすぐに出発。みんなの後に続くがこの時のあせりがすぐ後の失敗の因となる。横風に負けないように気をつけながらカリカリのバーンを横切りシュカブラの段差を越えられたかと思った時バランスをくずして転倒、急いで立ちあがろうと手を付き頭が下を向いたその瞬間、バラバラと目の前を見覚えのある物たちが逝きすぎて行ってしまった。かろうじて行動食のみ拾えたが頭の中は(今飛んでったのは何だ?白かった。えっと、えっと地図と白い袋に何入れていたっけ…)とはっきり認識できない。(でも今は考えていてもしょうがない、すっぱり諦めて気持ちを切り替える)でとにかく態勢を整えて気遣ってそばに居てくれるKさんにザックのチャックを閉めてもらい先に進む。

すぐに広々としたやや急な斜面に出た。先ずは工藤さんが斜面の凸凹を避けながら滑って行くその後が続くが雪のぼこぼこに腰も引けて何度も転んでやっと追いついた。と思うと次は下らないようにトラバースで右の尾根の鞍部を目指すと言う。下らないようになって行けるのかな?と書いていたら吹き上げる横風がうまく身体を進めてくれて目指す鞍部に到着した。しかしここでショッキングな事が発覚!実は今回の下りは講習の予定では「山ノ神尾根のルート」だったが山ノ神尾根の下半に沢沿いルートがあるのと尾根上の平坦な部分が長いので宿のオーナー

一に教わった別のルート(人が滑っていない美味しいルート)山ノ神尾根からすぐを南に下り尾根を乗越し自然園に戻る、を行く筈だったのだ。そこで鞍部に到着し自分達の位置の確認をした所そこは予定していた下降点を当に過ぎた山の神尾根の上だった。RF失敗の原因は[1、出発前の方位確認を強風に負けて怠った。2、リーダーの勘違いを否定できなかった。3、後について行くばかりで何もしなかった(私)。]で、取りあえず全員反省。

地図上の位置を再確認し検討の結果は本来の予定通り「山ノ神尾根」を行く事になった。スキーツアーとしては一般的なようでルートはしっかり付いているし別のパーティもすぐにやって来ている。ただ一つの不安要素は私の足だごとにかく行くしかない。長い長い斜滑降の始まりであった。滑って改めて思うのは尾根上を行くと言っても常に尾根の真上を行く訳では無いと言う単純な事、歩いている時は気付きもしなかったが微妙に外しておまけに途中に木もあり避ける為のちょっとした登りかえしが有りながら常に尾根の左斜面を行くみたいな感じで自分の腿はドンドン張っていき辛いなの…一人自分だけ辛いのは明らかにスキー板の乗り方が未熟な所為なんですけどこうなるとどうにもならない。急な斜面に出たら出たで横滑りでズリズリやって今度こそボーゲンでと思っても顔面から前回転で転倒。起きあがる時にはどうしてこうゆう姿勢になっているのか自分でもわかりません。よく怪我をしないものですが私の取り柄の身体が柔らかいのが幸いているらしいです。

最後の急斜面を終えて「後は沢沿いを林道までだよ頑張れ！」と皆は励ましてくれるけどコレもまた沢底を行くわけでは無く微妙に上がった右岸づたいで斜滑降。まわりの斜面からの雪崩れも恐いしでモタモタしてられないという気持ちがあっても身体が付いていかず途中幾度と無く転びながらなんとか最初の堰堤を越えて二つ目の堰堤ではとうとう板をはずして林道に到着。これで終わりかと思いきや、もう踏ん張る力の無い腿でのつるつるの林道は悲しいほど最後の力を振り絞り勢いだけで行きました。スキーの偉いところは「こんなにへろへろになっても歩きより早い」って事です。

講師やKさんは「こんな重い滑りにくい雪質で出来たんだからこれからのスキーも大丈夫」と云ってくれるけどこんな辛い事にはそう何度も遭いたくないので早急にスキーの腕前の対処がやっぱり必要です。スキーと云う道具を早く機動力として使えるようになりたいと痛切に思いました。

私の今回の犠牲者[地図・おニューのサングラス・アミノ酸・クエン酸・磁石・ナイフ・笛]以上飛んで行った物に転んでどこかで落としてきた物達、次のは破壊した物[顔面から転びすぎてミラーが剥げたゴーグル]最後は見難かった。

【行程】

梅池ロープウェイ自然園駅(9:30)～天狗原(11:00)～林道終点・白馬乗鞍ゲレンデ(15:30)

■技術委員会企画

「」 3月20日(日)「」

八ヶ岳・南沢大滝ノアイスクライミング技術研修会

「」

- ◆メンバー:横川秀樹(L)、伊藤幸雄、山野美香
- ◆記録 :山野美香

横川さん企画の「アイスクライミング技術研修会」2回目。1回目の時は講習山行と重なり参加出来なかったの、今回はさっそく山野×2でエントリーです。去年バーゲンで買ったシャルレ・クォークに続き、あまりの姿の美しさに思わ

ず手に入れたシモン・アナコンダカップ。でも…2本お揃いのほうがカッコいいよなあ、クォークは山野君にあげよう。形から入りたがる私はいもう1本アナコンダカップを買ってしまいました(これは当日まで山野君には隠しておこう。

あーあ、へソクリもう無い…。

さて、研修会の数日前になって、肋骨を痛めた山野君が参加を見合わせるようになってしまいました。へっ、ということは私だけ？ どうしよう…これって“両手に花”じゃなくてなんて言うのかしら、うれしいようなコワイような…。でもまずは一人で八ヶ岳山荘まで辿り着けるかが第一関門であります。前途多難の予感…。

八ヶ岳山荘から美濃戸山荘まで車で入る予定でしたが、凍結のため通行止め。予定より約1時間多く歩くことになりました。お天気は曇り、思ったよりも気温が下がらずに寒さもあまり感じません。約 15m の高さの南沢小滝に到着した時にはうっすら汗ばむほどでした。

横川さんがリードで登りトップロープをセット。さあ、いよいよ研修会の始まりです。ハラハラ、ドキドキ、グラグラ、ズルッ。ここではとても語り尽くせない心と身体的不安定な動き…。

バイルがちっとも刺さらずにあっという間に握力がなくなり、「もう降ろして下さい」と懇願すると、「まだ 10cm しか登ってないぞー！（そう、10m じゃなくて、10cm なんです！）」と二人で大笑いです。笑われるために来たんじゃない、気合と根性でいくんだー！ なあって心の中で叫んでみても思うようには登れません。涙が出そうにな

ったり、自分に腹が立ったり、笑った二人を呪ったりと大忙しです。

笑われながらもアドバイスを頂きなんとか登り切るとニコニコ顔で降りてきてピース！ 途中で力尽きて敗退してくると膨れっ面で、もうやめる！ なんてことの繰り返しに根気よくお付き合い頂いたお二人には心から感謝であります。

打ち込んだバイルにも蹴り込んだアイゼンにも自信が持てずに身体中に力が入り、イメージとは程遠い登りしか出来ませんでした。お二人の華麗な登りはしっかりと目に焼き付けました。それと今回の反省点をなんとか次回に活かせればと思っています。次のシーズンが待遠しい！（ふう、懲りないねえ…）

反省点：手首のスナップが効いていない。バイルの打ち込む位置が左右開きすぎ。身体が氷に近すぎて足が上がらない。蹴り込み方が甘い。

【行程】

八ヶ岳山荘(6:40)～美濃戸山荘(7:30/7:40)～南沢小滝(8:40)～トレーニング(14:00)～行者小屋(15:20)～赤岳鉱泉(15:50)

「」 3月27日(日)「」

広沢寺／クライミング特別講習会

「」

◆メンバー：坂口理子、横川秀樹、山野昭人、山野美香、斉藤典子、田中治男、福島彰男、松永己幸、野中達也

◆記録：松永己幸

今日は岩場日和の晴天です。

足が痛むので今日はビレイ専門で、なんて思いながら現地へ行く。ところが岩を目の前にとすると身体がムズムズしてきて、ちょっと登ってみようかなあ。うん。いけるかも。

そう思っているところに、何が目的で来たのかと聞かれたので、思わずリードと答えてしまった。やりたかったリードができる状況をつくっていただき、ワンピッチのリードとセカンドのビレイ、懸垂下降の一連の流れを復習した。理解不十

分な箇所が浮き彫りになり、ピンポイントで学習することにより納得することができた。

午後はクラックとスラブを登り、特にスラブでは足を慎重に乗せ、大丈夫だよと自分に言い聞かせそっと置く。ちょっとドキドキした。

15時で終了した。諸先輩方の指導の下、充実した特別講習会でありました。

【行程】

トレーニング開始(7:40)～終了(15:00)

■じん帯繁盛記 その8 ～矢田 実～

「再建手術直前・編」

2004年11月24日(水)定期診断にて2回のテスト山行の結果を報告し、再建手術のお願いをする。現状では、目指す山登りは100%不可能だ。

「判りました。再建手術の方向で進めましょう。手術前に学内の倫理委員会で承認を取ります。まず問題ないでしょう。」入院の時期は、仕事の都合と休日が多いGW前を希望した。これでようやく再建への第一歩がスタートした。

年が改まり、慌ただし中あつという間に4月が訪れた。途中、個人で加入の山岳保険の保険料給付でF火災の担当者ともめたりと、悩みは尽きない。あれこれ条件をつけて支払いが出来ないという。世間の噂通り保険とはなかなか食わせ者のようだ。皆さんご注意めされよ！！

2005年4月6日(水)入院前検査。朝8:00よりMRI検査。ドドド、ガガガ！忍耐の40分。続いてY先生の診断。高気圧治療室なところへ移動。MRIの写真を見ながら最終確認。「入院は今のところ4月21日(木)、手術は22日(金)の予定です。14日に係りの者から最終確認の電話を入れます。」入院日というのは、なかなか確定しないものようだ。「入院期間は10日～2週間程度、執刃は私が行います。」「半月板の損傷が心配です。ここに白い筋が見えるでしょ。可能な限りつなぎますが状況が悪ければ最悪取り除きます。その場合運動に障害がのこります。治療は再建手術時に行います。」ああ・・・悪くないことを祈るばかりだ。南無阿弥陀仏！

続いてレントゲン室へ移動。胸、腰、股関節をレントゲン撮影。終了後採血検査室へ。大混雑！30分待ちでようやく採血。さらに耳たぶに傷をつけ、血が止まるまでの時間を計測する出血検査、心電図を終了してようやく昼前、看護師の入院前説明にたどり着く。

まずこちらの、入院申込書と入院保証書を入院当日に提出してください。それとこちらのアンケートをお願いします。「アレルギーはありますか？手術の説明は医師から十分行われましたか？喫煙しますか？」などなど、なかなか細かい。「入院はA病棟11階になります。個室・2

人部屋・4人部屋がありますがどれにされますか？」ここは妥当な4人部屋を選択。「冷蔵庫は希望されますか？」「空があれば希望しますが、無くてもかまいません。」とにかく入院できれば良い。山小屋・テント、不自由な生活に抵抗はない。

「次に手術に必要な物品ですが・・・」説明が続く。プリントには、以下の物品が記載されていた。T字帯:1枚(変形のふんどしみたいなもの、尿管の入っているとき使用)、バスタオル:1枚(ベッド上安静の間、体の下に敷く)、普通のタオル:2枚(足の位置調整に使用)、吸いのみ、運動靴(リハビリに使用、足がむくむ場合があるので紐式は不可)、ニーブレスFX:1個(手術後に使う装具。一個数万円もする高級品)、松葉杖、ハンドタオル:4枚(松葉杖のグリップの保護)、大目の下着・ズボン。「T字帯と松葉杖は売店で購入できます。」「松葉杖は持っている人がいたら借りてください。」「・・・と言われても、普通の人は持ってないよな。心当たりもないので買うしかない。ニーブレスFXは入院時にサイズの測定をします。「その他の持ち物や諸注意については、入院のご案内を読んでください。食事は、朝はパンとご飯が、夕食はA食(肉)とB食(魚)が選択できます。」入院当日は、入退院窓口で手続きを済ませてから、A病棟11階に10時頃おこしてください。隣で治療中のおばあさんのうめき声が聞こえる中、妙に緊張した説明が終了した。

病室は、いびきと歯軋りのない人との同室を願うばかりだ。「あ・・・これって山小屋と同じか。」思わず苦笑いした。次回「やってきました再建手術！編」に続く

※お詫び・・・入院の都合で1回お休みなるかもしれませぬ。ご容赦ください。

じん帯繁盛記うんちく4

ニーブレスFX

手術直後から1～2週間使用するもの。膝を30度ほど曲がった状態に保つようにできている膝固定装具。豪華なサポーターといったところでしょうか。装具により軽く曲げておくことが移植した腱にとっては安全な状態です。初期のリハビリ

りはブレースをしたままで行います。かなり高額。

■こちら技術委員会～講師/金沢和則～

<スタイル>

4月。それぞれの春、新しいなにかが始まる季節?!になりました。

いつだったか歩きメインの山に少し味付けをしたくて、岩登りしてみようと思ったのは。そのころ気になっていたことに岩場で着用の山岳ヘルメット。それをどう扱うか。とくに行きや帰りの街中、なんだか恥ずかしくもあり、でも見せたくてわざわざザックにぶら下げたりと。子供が有頂天になるのと同だね。しばらくするとその見せたい顔とは裏腹に隠そう、そんなことやってないよ顔して、いざとなればさりげなく知っているし、ソコソコできる様をする。そんな風に様変わりしてきた。ヘルメットもザックに隠す。ザックにものが一杯でも無理やり詰める。とことんねじ込む。能ある鷹は・・・のまねをするほど能があったわけじゃないけどね(笑)。

必然?的に服装も街のカジュアルファッション「山に行くんじゃないもんね」なんて淡い色の綿パンにポロシャツ、そのまま仕事にいかけてしまいそうな?!スタイル。沢に入るにもそのスタイル。こだわり過ぎかな。ま、なんともいえない香りでバレテしまう。意味ないんだけど(笑)。

でも山ってそんな小さなどうでもいいようなことから、そこそこ意味ありげなことまで、各人のコダワリやスタイルがいっぱいあるように思える。そうしたこだわり部分が、いろいろな新しい山行形態や道具(ギア)やシステムが生まれてくるエネルギーの源でもあると思う。

最近の岩場でのハーネスの大部分を占めるレググループ式のハーネス。そこにはセンターにビレイブというものが付いている。環付きカラビナを掛けてエイト環を利用しての懸垂下降や、確保器具(ビレイデバイス)を扱うのに大切な部分だ。ここで使わないときはどうしておくだろうか、環付きカラビナとか確保器具。自分はどうだろう、あまり意識したことはないが、通常は環付きカラビナも外しておくことが多いか。でもそれはグレンデでの場合だ。なぜ外しておくか

って?ぶらぶらしているからね股間で、用もないのに。そんな感覚は男が多いのかな。あ、生物的に男性の場合か。いや、あ、ま、簡単にいえばペニスがあるかないかだよな。出しっぱなしで落ち着かないみたいな感覚。環付きカラビナにエイト環をつけたりその他の確保器具がつけば長くなるし、エイト環ではキンキン音まで加わる。「えらい不細工やわ」なんて。まあ「誰も見ちゃいないよ」でしょうがね。

じゃつけたままじゃ岩登りに支障があるのか。引っ掛けやすいとか、道具が傷つきやすいとか?なんて考えるほどの支障は感じない(そうじゃないとの意見もあるかもしれないが)。逆に便利なのは長いルート中では連続懸垂下降。動きとして無駄が無い。むしろそのたびの付け替えでは隙をつくりやすい。「あ、落とした」なんてね。ピナだから替えもあるだろうけど。やはりアルパインチックな行動では付けっぱなしとなるだろう。グレンデやスタイル追求がメインの場合はそのつど付け外し、手元、いや股間がスッキリは操作での混乱は避けられるだろう。たかがこだわりされどこだわりと、こうした小さなことでも熱中する気持ちが油断を生まず安心山行への未知、いや道かな。疑問に感じたらいろいろ考え、人を観察しさらに自分でも試してみる。そしてなにを選ぶかで、自分のスタイルを見つけていくのがいいのかな。

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⇒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。

■□■□ 編集室だより ■□■□

「たかが 50 分、されど 50 分」

山登りでの歩く時間の目安を、私は約50分を一区切りとしています。もちろん50分前でもいいところがあれば休憩しますし、50分を過ぎても「もう少し先まで行こう」と思ふこともあります。あくまでも目安ですが、これが苦しい登りでは心の支えになります。

この50分にはさまざまなドラマがあります(ちょっと大袈裟ですね)。まずだいたい歩き始めて10分くらいで足が急にだるくなります。(まだ先は長いのに、このまま歩き続けることができるのか)と不安に思っているうちになぜかフツと身体が軽くなって足のだるさも消え、ちょっとハイな状態になります。ところがそれも長くは続かず、次第に息が上がってきて、ザックが急に重く感じる、そのころ時計を見ると約30分経過。(あー、まだ20分位歩かなくちゃ休憩できないんだ…)そんなことを思ってしまうとそれから先が辛い。いたずらに時間の過ぎるのを待てない私は、歩数を数え始めたり、鼻歌を口ずさんだりして気を紛らせますが、ほんとうに苦しくなるとそんなこともしていられなくなってきます。実はこの「苦しくなったとき」に、私が山を始めたワケ、続けている理由が見えるのです。

人はいつも頭の中でいろいろなことを考えています。山登りをしている時でもついつい下界(仕事のこと、家庭のこと、気になる人のこと、登れなかった課題のこと、などなど)の思考をなかなか切り離せずに。でも、とても苦しくなったとき、そういったことは頭の中からすっかり消えて身体は苦しいけれど頭の中が楽になる。

友人に、「なんで山登りしているの?」と聞かれることがあります。いつもうまく答えられないでいますが、一つあげるとしたら、下界のことを忘れられるから…。

皆さんは山登りをしているとき、何を考えていますか? (m)

～*～*～ 4月の一言集 ～*～*～

◆連休無くて、冬山には入れず、ストレスが溜まる! タツ君講師担当の久々の日帰り雪山。ミニラッセルやバージンスノーハイクで最高だったな。あ～あ、もう春。

花粉症が辛い。(Yui)

◆スキーで転んで早2週間、まだ胸が痛い。医者に行ったら、「面白いもので、胸は軽くても重くても一ヶ月くらいかかるんですよ」だって。面白くはないよね。(山野昭)

◆初自主の丹沢主脈一日縦走。24キロの山道は長くうんざり。比叡山の「千日回峰」の修行僧になった気分。帰宅後調べたら、回峰僧の「一日」の歩行距離は30キロとか…。(尾久)

◆街を歩けば沈丁花の香り…梅もそろそろ終わりかな?桜の蕾はまだ硬い。ウォー!雪はまだあるぞー(FUKU)

◆3月、やっぱり板ばかり履いていた。天狗原～山ノ神尾根、クラシカルなツアースキーの楽しさを再認識。でも 沢の中のデブリ、ちょっと緊張しました。(久野)

◆今年の武能岳、これほど硬い雪では雪洞を超えた。これは氷洞?の域かも。(松永)

◆塾内で「白き氷河の果てに」のビデオが話題になったところで、さらに名作を一本!誰か 私に長谷川恒男「北壁に舞う」貸してください。入院中に見たい…。(矢田)

◆気が付くと、3月は山塾のメンバーと一度も山に行っていない私。忘れられないように、飲み会だけは出席していました。(阿出川)

◆最近、前日の酒がどうもお腹の廻りに残っているようで重たい。ようは太っちゃったのです!かなりやばい、岩登れるんでしょうか? (ゆ KI お)

◆4月、いよいよ岩のシーズンです。やる気ある人を対象に企画を考えます。金がかからず、中身が濃く、でも厳しい…。対象は本科生含め ALL。お楽しみに。(横川)

◆偏りの雪!?なんだかんだでも多めの残雪、5月も期待できるか、えっ何を期待って…。(kanazawa)

◆水バンソウコウ。すごく興味をそそられたので山の救急セットに常備した。だけど何故か、普通のバンソウコウを使ってしま…。未だ未開封の、私の水バンソウコウ。(R子)

◆投稿回数発表されるなら、もっと出せばよかった?(田中)

◆去年の12月に山塾に入塾して3ヶ月が過ぎた。

今まではウォーミングアップ、4月のスタートに合わせ、これからが本番だ！（野中）

■3月の山行一覧

	種類	場所	日程	メンバー	記録
1	自主	上越・柄沢山～方丈山	3/5	松本	松本
2	講習	蔵王・刈田岳往復／ 山スキー	3/5-6	工藤,片岡,伊藤稔,遠足1名	工藤
3	自主	奥日光・湯元周辺／ スノーシューイング	3/5-6	山野昭(L),福田,田口,山野美,斉藤,田中, 松永	山野美
4	講習	上越・武能岳西尾根往復／ 雪洞泊	3/12-13	金沢,松本,坂口,伊藤幸,伊藤栄,伊藤稔, 黒田,松永,尾久,野中,福島	福島
5	自主	日和田 RCT	3/18	福島(L),池田	池田
6	自主	八ヶ岳・杣添尾根～横岳	3/19-20	松本	松本
7	自主	丹沢・大倉～焼山縦走	3/20	尾久(L),野中	野中
8	技委	八ヶ岳・南沢小滝／アイス クライミング技術研修会	3/20	横川(L),伊藤幸,山野美	山野美
9	自主	八ヶ岳・小同心クラック	3/21	横川(L),伊藤幸,山野美	横川
10	講習	鳥取・伯耆大山・剣ヶ峰	3/26	田中,黒田	黒田
11	講習	北アルプス・天狗原／ 山スキー	3/27	工藤,久野,福田,シニア1名	福田
12	技委	広沢寺／ クライミング特別講習会	3/27	坂口,横川,山野昭,山野美,斉藤,田中, 福島,松永,野中	松永
13	自主	上越・巻機山／スキー登山	3/27	岩本(L),宮下	岩本
14	自主	日和田 RCT	3/30	福島(L),池田	池田

月刊 岩小舎 5月号の予定

(2005年5月15日発行)

【掲載予定】

□講習山行

谷川岳・湯檜曾／雪山サバイバル訓練
 谷川岳・芝倉沢／雪上訓練
 上越・神楽峰／山スキー
 上越・平標山／山スキー
 湯河原・幕岩 RCT
 日和田 RCT
 丹沢・モミツ沢～流れの沢下降

□技術委員会企画

無料体験講習会／天覧山岩登り

□自主山行

木曾御嶽山／山スキー
 三ツ峠 RCT
 一ノ倉岳～芝倉沢／山スキー

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～)

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5月5日締め切りです。