大町労山だより

2017年2月号VOL3-NO35　2・23 発行

第 51 回定例総会に全会員の出席を呼びかけます

日時：3 月 26 日（日）午前８時 45 分開会

場所：山岳総合センター会議室

今回の総会は、大町労山が創立 50 周年を迎えた次のステップになる来年度の方向を決定する重要な総会です。

もう一つは、総会前日の 25 日（土）に、①近場の残雪の山に登り、②夜は山岳総合センターでの懇親会で交流。そのまま宿泊して翌 26 日（日）に③総会と、そのあと④講演会という、ちょっと欲張った新たな取り組み・企画です。

会員の多くが、可能な限り①～④のすべてに参加いただければ一番いいのですが、もちろん③総会が最優先です。土曜日に登る山は未定（近場で 14 時頃下山＋温泉＋買い物）ですが、講演会の講師は、隣の山岳博物館の学芸員さん（下記）に北アルプスとりわけ後立山連峰の地質とカクネサト氷河などについて１時間あまり、スライドを使って講義していただくことが決まりました。

総会での議論の柱は、①1 年間の山行を振り返る、②50 周年関連行事の総括、③機関紙活動や組織活動（入退会含む）、④その他、活動方針に照らしての総括、⑤財政、⑥スローガンの検討などです。

総会前に 3 月の例会が 2 回あるので、可能な議論を進め合意しながら決めたいと思います。50 回総会議案をあらためて目を通しておいてください。

2/15　雪上訓練の時、地蔵の頭から撮影

講演　矢野孝雄氏のプロフィール　専門員（自然科学）

信州の山々に憧れて、学生時代をすごした安曇野へIターンしました。北アルプスの大自然のパノラマに、そして、人々の生活をつつみこんでくれる安曇野の景観に、感銘の毎日です。私の専門は地質学ですが、風景の美しさの由来にも興味をもっています。美しさの感じ方は一人ひとり違いますが、逆に、多くの人々が感動する美しい景観にはしっかりとした理由があるはずです。業務のかたわら、大町山岳博物館から一望できる安曇野～後立山連峰の大パノラマの美しさの理由を、地形・地質の面から探ってみたいと考えています。
山岳博物館の地学展示では、北アルプスの生い立ち、フォッサマグナの海の移り変わり、地球と生命の歴史など、最新の研究成果がわかりやすく紹介されています。安曇野～後立山の景観とともに、ぜひご覧ください。

2 月の例会・拡大役員会の報告(抜粋)　※例会後の活動を含む

1；1 月 17 日～2 月 7 日の山行・行事報告

① 1 月 21 日(土)　新年会；(鈴木さん宅)
　参加者 5 名　桑原　木林　鈴木　谷口　横田

② 1 月 22 日(日)　スノーシューハイキング；峰方からハイランドへ(鹿島槍変更)
　参加者 4 名　古畑文　鈴木　鶴川栄子　細田

③ 1 月 29 日(日)　県連冬の交流山行・入笠山周辺；
　参加者 4 名　尾形　鶴川栄・栄子　津田

④ 1 月 30 日(月)　雪上訓練；中止 ⇒ 再企画

⑤ 2 月 5 日(日)　上州武尊山；中止 ⇒ 再企画

⑥ 2 月 11 日(土)～12 日(日) 八ヶ岳・石尊稜；鈴木＋3：再々企画

⑦ 2 月 12 日(日)　鷹狩山；古畑夫妻／森田

⑧ 2 月 15 日(水)　雪上訓練；五竜ゲレンデ・地蔵の頭付近
　参加者 4 名　古畑文　鈴木　鶴川栄子　細田

⑨ 2 月 19 日(日)　県連・救急法学習会

2；今後の山行・行事等

① 2 月 26 日(日)　黒沢尾根・スノーハイク　※P5 参照

② 3 月 4 日(土)　野麦峠スキー場から鉢盛山

③ 3 月 5 日(日)　県連総会

五竜遠見地蔵の頭にて雪上訓練　　２月１５日

報告者；細田　　参加者；鈴木さん　鶴川栄子さん　古畑文子さん

天気 晴れ　８時、五竜エスカルプラザ上駐車場集合。今年初めての本格的な雪山？。スノーシューは、行ったけれど、寒さの感覚が分からず、半分不安なまま準備を始める。

雪を楽しむお客さんの中に、ヘルメットに、大きなザック、ピッケルの我々は、なかなか目立つ。

テレキャビンを降り立ちゲレンデへ。上質な雪なので、ベタ足で横切るのが申し訳ない。降り場から少し上の高台に、鈴木さんと栄子さんはスキーをデポして、登り始める。少しでもゲレンデから外れると、足がズボッと沈みこんで歩きにくい。地蔵の頭に続く斜面で始める予定で斜面を登る。雪が深く、ラッセルしながら登る。それだけで汗が噴き出す。平らな場所に荷物を置き、反対の斜面にピッケルを持って集合。

鈴木さんからつぼ足の歩き方と歩行の注意を受け実践。姿勢に気をつけているつもりでいても、足場やピッケルに気を取られてトラバース歩行がうまく行かない。アイゼンを装着しての歩行訓練。アイゼン装着も慣れるしかないが、厚い手袋では中々うまく出来ない。その頃には、雲に隠れていた五竜岳が顔を出す。青空と雪の白さ、雄々しい山々が真近に迫る。昨年の冬の八ヶ岳を思い出し、また登ってみたいと思う。

最後にアイゼンでの急登の登り方を教えて頂いた。その頃には急に強風が吹き始め、寒い。山の天候は変わりやすい。あっという間に雪まみれだ。アイゼンを脱いで、ピッケルを持つ。斜面で前、後ろに転んだ所から、ピッケルですべりを止める。転び方も中々うまく行かないが、一回転すると天地がわからない、そこからピッケルで止めるのだから、自分でもよくわからなくなる。今回は、雪が柔らかいので止めるというよりも、止まってしまったが、固いところでは、あっという間に滑ってしまうのだろう。機会があれば、トライしたい。

昼を挟んで、もう一度登り返す。ハーネスを付け、悪所を想定してロープを張った場所をスリングを使って下りる。そこから平行にロープを使ってトラバースし、最後は上で一人が確保しながら、ムンター・ヒッチで登る人をロープで引き上げた。何回か、ロープワークを教えて頂いたが、いざ使うとなると覚えているようで実践化していない。まして寒さや悪天候の中で、素早く対応するには、かなり練習が必要だ。今回のようにロープワークが遅く「もう少し待っていて！」と言っている場合ではない。昨年はインフルエンザで、参加できなかったので、今回教えて頂いて良かった。実践と練習を積み重ねて安定した登山を心がけたい。

帰りは、デポしてあったスキーで二人が下り、私と古畑さんがテレキャビンで降りた。

鈴木さん、休みの日にお付き合い、教えて頂いて、ありがとうございました。機会があれば、また参加したいです。翌日からの筋肉痛が、現在の私の実態だと思った。　　いくババ

（次ページの訓練内容を行いました）

山で出会ったお二人さん

２月 12 日(日)鷹狩山・かんじきハイクガイド中のこと‥。

あと一息で山頂と言う時、『お～い』と下から呼ぶ声がして、ふりむくと古畑夫妻がすごいピッチで登って来られました。

天気がいいので、いつものように仲良く２人で登って来られたとか‥。

さしもの鷹狩山の雪も 30 ㎝くらい融けたような温かさでした。

紙上講座・Ⅰ　雪上訓練について　　鈴木　均

雪上訓練といえばイコール「滑落停止の練習」という誤解（？）が一部にある。私は、滑落停止訓練もきわめて重要であり、とことんやらなければならないとは思うが、その前提が重要であると常々機会あるごとに強調してきた。それは、「雪上**歩行**訓練」の重要さである。つまり、滑ってからどうするか、滑ったらどうしたらいいのかではなく、**滑らないためにどうしたらいいのか**である。テーマは、「滑落しない安全な雪山歩行」である。

雪は日や場所、時間、気温（雪温）、傾斜、高度などで千変万化する。またルートによっては、ナイフリッジの場合もある。傾斜が緩くても硬雪の下りは危険を伴う。従って、積雪期はあらゆる雪の場面に対応する力が必要だ。そういう意味で、雪上訓練のメニューを考える。(現場でやらないと意味がないので、なかなかイメージをつかめないと思うが、ここでは言葉のみとする)

１、つぼ足歩行（アイゼンやわかんが必要でないとき）

基本はキックステップ

２、アイゼンワーク

基本は、フラットフィッティングとフロントポインティング

このふたつを、ある程度傾斜のある硬い雪面で、菱形と中央のラインで歩行する。つまり**直登・直下降・水平トラバース（右向き・左向き）、右斜め登下降・左斜め登下降**のラインどりをする。

・つぼ足とアイゼンをつけた場合の歩き方は異なる。とくに斜めに下降するときが最もからだが不安定になるため、実践する以外にはない。

・直登・直下降の場合は両足の間をあけて、足をほぼ並行にして歩き、アイゼンを引っかけないようにすることも大事だ。

・斜め登下降の場合は、足をＶ（山側は進行方向、谷川のつま先を少し開く）にする。急な直登は逆八の形に開いて登る。

３、ピッケルワーク

初めての場合は、握り方（登り降り）突き刺し方。とくに女性は優しく突き刺すので停止の効きが甘いことがあるので注意。急斜面の硬雪でピッケルを刺しても効いていなければ無意味である。方向転換も同じで、確実に効きを確認してから。

ダガーポジションという、ピックと石突きの２点を支点にして登る方法。これは急斜面での**バックステップ**（後ろ向き下降）でもきわめて有効である。バックステップも、ただ後ろを向いて下りればよいのではなく、置く足の位置と目の方向がポイントである。（雪が柔らか場合は、石突きだけを射す）

まともにやれば、ここまでで半日はかかってしまう。

４、滑落停止

これも言葉でいくら丁寧に書いても、読んでわかったような気になるだろうが、書ききれないたくさんのことがあり、やって初めて身につくことなので省く。正面から、前転、後転など、さまざまなバリエーションでの訓練が必要だ。

滑落停止以外は滑る斜面でなくても訓練できるが、滑落停止は訓練といえどもある程度滑る雪面が必要で、じっさいにやってみて、「こうすれば止まるんだ」「これではだめだ」「どこがいけないのか」を体感しなければならない。訓練では他の人に危険なためアイゼンを外すことが多いが、実際の登山ではザックを背負ってアイゼンをつけているので、それに近いこともやらなければならない。

要するに、頭でわかった気になっただけではだめだということだ。

５、フィックスロープを使っての登下降

危険箇所を通過するとき、リーダーが張ってくれたロープを使って登下降する場合、マッシャーやプルージック結び等のフリクションノットで手際よくできなければならない。

６、応用編

急な**雪壁登攀**は、ステップを崩さず、ピッケルとアイゼンを確実に決めて一歩一歩登っていく。急斜面で硬い場合やミックスの場合は、ダガーポジションが有効である。

雪と氷あるいは岩と氷などの**ミックス**の場合、歩行では氷や岩にアイゼンを引っかけないように、**登下降では**アイゼンの前爪２本または４本に全体重を乗せて、かかとを上げすぎないように靴はほぼ水平にして、確実に一歩一歩行く。

雪稜やナイフリッジでは、安定した歩行、しっかりとしたバランスが前提である。怖さが先に出て両足に均等加重していない場合、重心がふらついてしまう。ピッケルを確実に効かしながら慎重に一歩一歩すすむ。足を早く出せばその瞬間不安定になり、反対側の足に重心がかかっていることが確認できていない。早ければよいというわけではない。

他に、わかんによるラッセル方法や確保の仕方、各種雪洞づくり、雪崩対策などもあるが、割愛する。

いずれにせよ、どのような訓練でも実践の繰り返しであり、机上ではできない。すべてができなくても、少しでも身につければ安全につながるし、少なくとも恐怖感が違う。現場で様々な場面に直面し、これでだめならどうしたらよいか、次の方策を考える。最悪の場合は、ビバーク、可能なら引き返す。

雪山登山の前提は、なによりも体力であるが、それにプラス技術である。同じ山でも無雪期とは全く異なるシーンがそこには待っている。雪があるからこそ行ける山もある。残雪に優しい光線が射した純白の山々は神々しい。テントから見る赤く燃えたモルゲンは言葉では表せない。「雪山は怖い」のは間違いではないが、ある程度の力をつければ、それなりの雪山は誰でも楽しむことができる。

紙上講座・Ⅱ　低体温症にならないために　鈴木　均

震えが始まり

初期には震えが来る。低体温症の始まりである。ここで我慢して最初の対策をとらなければ、重篤になってしまう。(震えが止まったら安心ではない。逆に危ない。震えによって熱産生していたが、その力もなくなったということ)

意識が正常か

本人にはわからない。周りがお互いに顔や言葉、判断力、歩行状態を見る。よく「疲れ」と誤解するので、ややこしい場合は低体温症を疑う。

予防→食べる・寒さからの隔離・保温・加温

炭水化物をこまめに食べる。寒いと感じたら我慢せずに１枚羽織る。(暫く風が強いとか止まない場合、アウターを脱ぐのが面倒になるが、横着せずに岩陰などで着替える。場合によってはツエルトで身を隠す）濡れは着替える。風を防ぐ。頭や首を露出しない。ウオーターバッグ（プラティパスなど）に湯を入れて湯たんぽにし、胸＝体幹にあてる（接触面積を広くとる)。使い捨てカイロは、低体温症になったあと回復させる効果はない。

応急処置

とにかく早く気づくこと。本人にはわからないので、そのうちに判断力は低下、回りも「疲労」と誤解してしまう。(ザックにツエルトや着替えなどが入ってるのに、低体温症で亡くなってしまった例が多い）ツエルトに隔離し、湯たんぽ、暖かい飲み物・ストーブ等でまず加温する。濡れはすぐ着替える。絶対に体をさすってはいけない。体表の冷たい血液を体幹に送ってしまい、症状を逆に悪化させる。

雪庇のイメージ（参考）　鈴木　均

写真はご存じ雪庇です。雪国育ちの人は、見慣れた写真と思いますが、これは、私がいるリフトの監視小屋で発達したモノです。屋根の傾斜が緩いのとトタンがさびているのでどんどん積もります。冷えたら落ちないので、登って落としますが、暖かくなるとこんな感じ。

ここで注目すべきは、つららの角度です。都会人からすれば、つららは鉛直に伸びる。ところがこの写真は、どんどん内へ内へのカールしています。つまり雪庇は横から下へへ伸びるのではない。このまま放置すれば、ガラスを割ってしまいます。（冗談ではなく、実際に寮の屋根から伸びた太いつららがガラスを割ったのです）この写真でも、つららの先端は折りました。

何を言いたいか。山での雪庇も同じで、何メートルも伸びていくが、先端からカーリングしていくと言うこと、従って雪庇の真上に乗ることは厳禁ですが、離れ多所を歩いても引っ張り強度が強いと、雪庇側に体を持って行かれると言うこと。雪庇踏み抜きに注意と言いますが、踏み抜きだけではなく、雪庇そのものに細心の注意ですよね。

蛇足　先日、戸狩スキー場でパトロール隊の方が雪崩に巻き込まれて亡くなりました。写真は雪崩から身を守るエアバッグ。いくつかのメーカーからでているみたいですが、約 10 万円。とても買えません。

私は、山スキーではビーコン・スコップ・プローブは持って行きますが、１０万円で命を守れるなら、いずれ必須アイテムになるのでしょうか。

コース紹介　黒沢尾根・スノーハイク

2014 年 3 月 2 日　　木偶野呂爺

2014 年 3 月 2 日に行った『かんじきハイク』の報告を元に、鹿島・黒沢尾根・スノーハイクのコースを紹介します。

当日は 3 グループ，総勢 30 余名の一般募集参加者を各グループ複数の担当者で引率。自分は「千年の森」の子ども達を含む 13 名を担当しました。

黒沢尾根へは、鹿島スキー場の第 1，第 10 リフトを乗り継いで 1530m 地点まで行きますが、この第 10 リフトはしばしば運休になることがあり、その場合はゲレンデを直登するか、林道を歩くことになります。直登の場合、状況によってはアイゼンが必要になります。

参加者の殆どがかんじき初体験の人ばかりなので、かんじきの装着指導をして 10:15 に出発。目の前に 1546m の小ピークがあり、直登してもいいのですが、左側の山際を廻りこんで尾根に出ると楽に小ピークに登れます。

そのピークと、次の 1550m の小ピークの間の尾根の東側は雪庇ができる場所です。雪庇の先端から立木までの距離は 5m くらいあり、年によってはかなり深い亀裂が見られることがあります。ピークからふり返ると、雪庇が張りだす様子がよく分かります。

この小ピークの左側一帯はやや広めの緩斜面で、この日は別の登山グループが『雪洞訓練』を行っていました。

ここから疎林の中を緩やかに 30m ほど下って次の登りにかかりますが、左手の樹林が切れた辺りから、鹿島槍を間近に望むことができ、圧巻です。また北々東から北東方向にかけて、木の間越しに北信の山々を見ることができます。

目的地は 1599m のピークで、鞍部からは約 70m の登りです。ちょっとだけ頑張って目の前の高みまで登り、少し西に進めば、そこが絶好の展望ピークで、出発から 1 時間 10 分で到着しました。

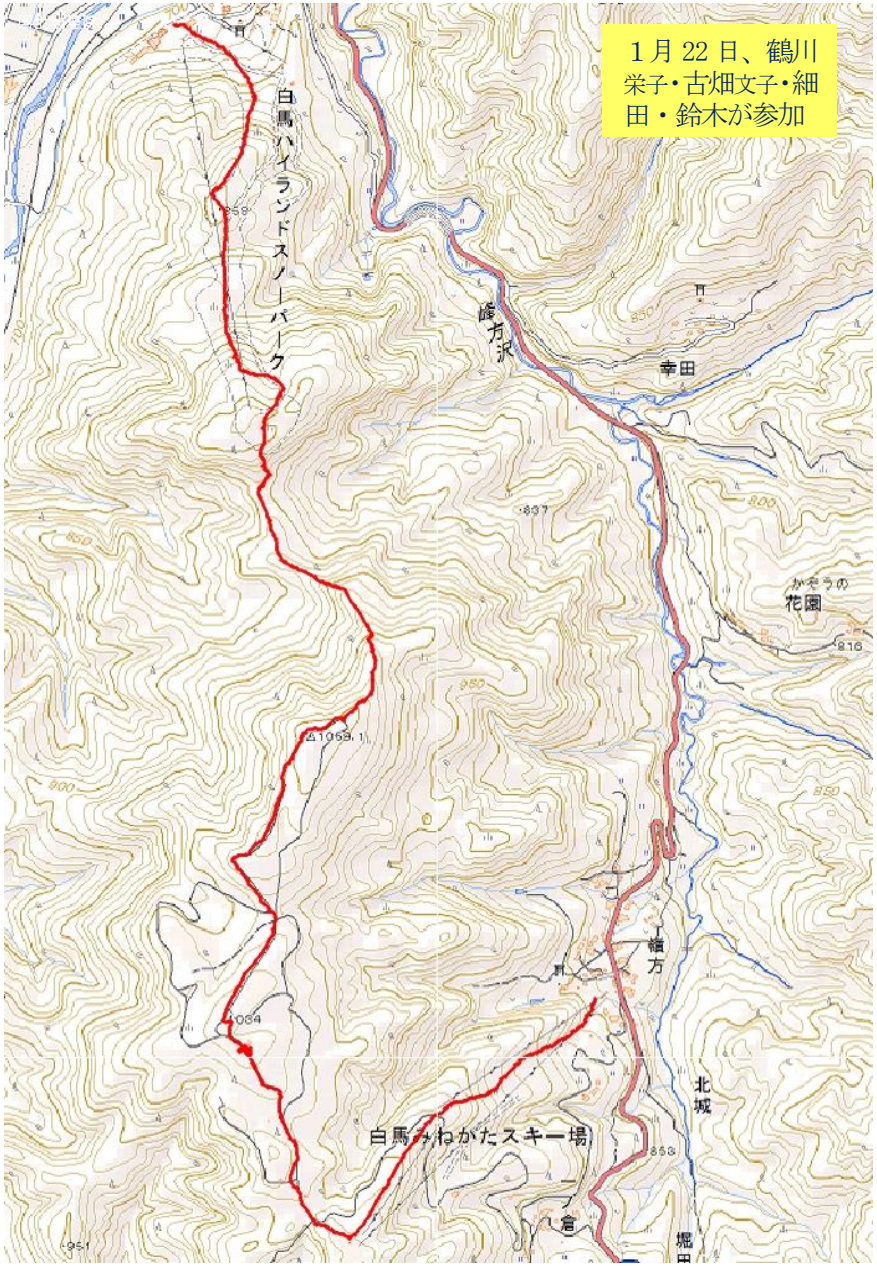
ピークの南側は上部が切り立っていますが、その下は緩やかなスロープで、格好のジャンプ台になっており、さっそく 4 人の子ども達が雪庇を割って飛び降りたり滑ったりしてはしゃぎまわり、釣られて若い女性達も滑りを楽しんでいました。

雪洞訓練の所まで戻ると大小の雪洞がいくつか出来ており、それは個々の 1 人用のものや、何人か共同で使うもの等マチマチで、しばらくはそれを見学させてもらったりしました。

40 分弱でリフトの上の 1546m ピーク下に到達。そこから出発点の第 10 リフトに戻ってゲレンデの際を歩いて 30 分で下れますが、ここからカモシカの森と呼ばれる森の中を自由に歩き、滑れるところで一気に滑って降りるのがお奨めです。

約 2 時間のダウンヒルを楽しんで、14:30 駐車場に着きました。

峰方からハイランドホテルまでのスノーシュー・わかん歩行GPSルート図



二十四節気・立春 2月4日 ～(旧暦1月8日)～ 太陽視黄経 315度

『春の気たつを以て也』‥‥　暦便覧

この日から立夏の前日までが春。まだ寒さの厳しい時期ではあるが日脚は徐々に伸び、九州や太平洋側の暖かい地方では梅が咲き始める頃である。

立春・第一候　東風解凍 ～ はるかぜ　こおりをとく　2月4日～

暖かい春の風が、冬の間張りつめていた氷を解かし始める頃。いよいよ春の暖かい足音が聞こえ始める。

東風吹くや　耳現るゝ　うなゐ髪〻　　杉田久女
今日のこと　今日片づけて　東風の旅　　稲畑汀子　　ホトトギス

立

うぐいすなく「初音」～馴染みのある美しい鳴き声で、春の到来を告げる頃。

鶯や　となりつたひに　梅の花　　子規

立春・第三候　魚上氷～うお　こおりをいずる　2月13日～

春の暖かさで湖や川の氷が割れ、氷下で泳いでいた魚が氷の上に跳ね上がる頃。温かくなった水の中に、ゆらゆら泳ぐ魚の姿が見え始める

二十四節気・雨水　2月18日 ～(旧暦1月22日)～ 大陽視黄経 330度

『陽気地上に発し、雪氷とけて雨水となれば也』‥‥　暦便覧

空から降るものが雪から雨に替わる頃、深く積もった雪も融け始める。春一番が吹き、九州南部ではうぐいすの鳴き声が聞こえ始める。

どの子にも春風ほつぺをなでにけり　山田博文　越風山房
どの幹となく濡れてゐる雨水かな　篠田たもつ

雨水・第四候　土脉潤起～つちのしょう うるおいおこる　2月18日～

雨が降って土が湿り気を含む
雪がしっとりとした春の雨にかわり、大地が潤い始める頃。

雨水・第五候　霞始靆～かすみ はじめてたなびく　2月23日～

春霞がたなびき始める頃。春の霞んだ月を「朧月」（おぼろづき）と呼ぶ

消(ぬがうへに　またも降りしげ　春霞　立ちなは深雪　まれにこそ見め
新古今和歌集・詠みひと知らず

雨水・第六候　草木萌動～そうもく めばえいずる　2月28日～

草木が芽吹き始める『草萌え』の頃。