

## 第 28 期登山学校【総合学習講座】 レポート

1、週末は、瑞牆山、金峰山の講習ありがとうございました。バスの中でも、反省点や感想を発表しましたが、

- ①冬の日暮れは一気に暗くなるため、日暮れの時間は事前チェックする。
- ②ヘッドランプは、明るいうちにセットして、いつでも、点灯できるように準備する
- ③替えの電池は必ず準備し、登山前に点灯するか、明るさは適切かなど事前に確認する
- ④ナイトハイイクは、通常的时间より、時間がかかり、また、リスクも倍増するため、基本的には、計画段階での、日没後の到着の計画は、避ける。
- ⑤12月の2000メートル超えの登山は、チェーンスパイク、軽アイゼンは必須。
- ⑥撤退の判断は、その場の状態、今後の天気推移など、総合判断して、躊躇せず、判断をください。
- ⑦雪が降ったら、降る前に、アイゼンをつけなくても良かった場所が、必須箇所

以上に、反省点や感想です。来月もよろしくお願ひします。S. K記

2、12/7と12/8の感想を報告いたします。

今回の登山を通して、下記の事項を学びました。

- ①焚き火が人と人の心を結ぶ素晴らしい体験になること
  - ②パーティー全体の安全管理ができるリーダーが必要であること
- いずれも、今後、峠山の会へ広めていきたいと思ひます。

運営委員の皆さま、本当にお疲れ様でした。

来月も、どうぞ、よろしくお願ひいたします m( \_ )m K. M記

3、総合講座、ありがとうございました。

準備の段階ではレイヤーをどうすればいいのか迷ひがありました。山行中に寒くなく汗をかきすぎてもいけないとのアドバイスを頂き、その範囲内で脱ぎ着するのがいいのかなと思ひました。今回身をもって体感したので次回に活かしていきます。

うっすら積もった雪は、凍っている部分を隠してしまい、特に下りでは非常に危険だということが分かりました。また、帰りのバスでは山頂まで行くには完全な冬山 装備が必要とのことでしたので、残りの講座で冬山についてしっかり学んできたいです。次回もよろしくお願ひいたします。S. A記

#### 4、総合学習感想

総合学習の2日間で一番に思うのは、小松さんはじめパーティーの皆さまへの感謝です。自分の実力より難しい瑞牆山まで登りきれたのは、皆さまの助けがあったからでした。一人ではとても登りきれませんでした。ご迷惑おかけしたことに反省もありますが、瑞牆山に登りきれたことはとても嬉しく、感謝でいっぱいです。

次に思うのは、「山のリスク」講座の振り返りでした。天候や準備・計画など、リスクを想定した準備が不足していたということです。

以下、感想というか備忘録です。思うことがたくさんあり、長くなってしまい申し訳ありません。

##### 1日目瑞牆山

天候：

1週間前までは暖かい日が続いていたが、12/7-8は寒波が到来。

栄養補給：朝5:40大宮駅でそば、10:30？ 蕪崎のコンビニで肉まん半分、12:10富士見平でおにぎり1個。

天気予報を受け、ある限りの防寒グッズをザックに詰め込み、山荘で泊まりの着替えを置いて登り始めました。

富士見平でラーメンとおにぎりを食べる予定だったのを、時間の短縮のためおにぎりだけ食べました。

寒さと荷物の重さで富士見平から瑞牆山に向かう間にだいぶ疲れが出てしまい、小松さんにザックを交換していただいて、何とか瑞牆山に登りきりました。岩場で三点支持を意識し、ロープや鎖場に登り降りした時には「岩登り」講習を思い出しました。

瑞牆山から下り、富士見平に向かって登るところで、体が重く動けなくなりました。自分でもこれはシャリバテではないかと感じ、ゼリー飲料を飲むとすぐに体が軽くなりました。

このことから学んだのは、栄養補給のタイミングやカロリーも、計画性が重要ということです。朝食が早い時間であったため、登り始める頃にはお腹が空いて登山に使うエネルギーが不足していました。計画的に栄養補給できないことも遭難のリスクになると思いました。

##### 2日目金峰山

栄養補給：山荘に昼食の弁当を依頼。当日朝食が弁当に変更。

前日のシャリバテの経験を踏まえ、山荘出発前に弁当のおにぎりを2個食した。

荷物：不要な荷物をバスに置いて出発した。

富士見平で班に別れて出発しようとしたところで、私のコンタクトが片方地面に落ちました。荷物を軽くするため予備のコンタクトをバスに置いてきていま

した。この時点で私のリタイアが決まりました。このまま片目で登ったら、更なる遭難のリスクが高まったと思います。皆様の出発を遅らせたこと、申し訳なく思います。小松さんにも一緒に下山していただくことになり、申し訳ありませんでした。ありがとうございました。

この件もリスクの想定や準備不足によったと思います。

余談ですが、山荘までの道中、小松さんとふたりでお話させていただく機会となったことは、とてもいい時間でした。本当にありがとうございました。

金峰山に向かった皆さまの撤退が決まりバスで待っている間、雪が降り始めとても不安でした。これまでソロで登ることもありましたが、無事の下山を待つ家族の気持ちを分かってなかったように思います。

夫の下山を心配していたところで、小松さんが「大丈夫だよ」と声をかけてくださったこと、最後の班を迎えに行ってくださったことが、すごく嬉しく心強かったです。

講習の感想で書くことではないかもしれませんが、本当に嬉しかったので、感謝を伝えさせていただきたくなりました。ありがとうございました。

天候、荷物の量、山のリスク、歩き方、いろいろな角度から1年の講習の振り返りに繋がる山行になったと思います。

気候やコンディションがよい時に、金峰山に再度挑戦できるよう、体力づくりも続けていきたいと思います。A. N記

5、瑞牆山はかなり前に登山経験があり、美しい好きな山だが、疲労困憊で山頂で昼食が喉を通らなかったトラウマの山でもあり、少し心配もあった。が、無事に登頂できて今後の自信にもつながった。

金峰山は登頂できず残念だったが、12月に登山するとはこういうことだと改めて感じ、気が引き締まる思いであった。今後この時期の登山では防寒対策を万全にしたい。

また今回この寒い中でテント泊された皆さんにも感服した。テント泊は私には物荷が増えるだけでも難しいが、さらに寒い中、もう尊敬しかない。

最後に運営委員の皆様、準備と当日の受講生対応、大変ありがとうございました。H. T記

6、雪上机上講座の感想は、雪山ならでのポイント、注意点が多数あるので驚きました。

グローブについては内側を濡らさないように3層あると良いこと、無くすと行動できないので予備は必要と注意点が多いと知りました。

アイゼンの取り付けは、リングは外側から通すには理由があること、その他一番

危険な低体温症のこと、凍傷対策についてなど内容盛りだくさんでした。

2月の実技では学んだことを活かしていきます。

実技講習の山飯体験では、いつも山での自炊はご飯+レトルトばかりでしたので、鍋料理はいい経験になりました。今後は、鍋や他のメニューも研究してレパートリーを増やしていく良いきっかけとなりそうです。

色々とありがとうございました。2月もよろしく願いいたします。S. A記

7、この度は雪山講習、本当にありがとうございました。

お天気にも恵まれ、有意義な楽しい2日間を過ごすことができました。

ワカンやスノーシュー、つぼ足、ラッセル、雪洞、雪のテーブルやイス作りなど様々な課題を体験させて頂きとても勉強になりました。今回の体験をもとに道具の使い方や装着、脱着などさらにスムーズにできるように練習したいと思います。

皆で山行に行く時は、次にすることを考えながら遅れないように気をつけようと思います。雪山の新しい世界に扉が開いたので、色々調べて勉強してみたいです。運営委員の皆様には大変にお世話になりました。感謝の気持ちで一杯です。日々、体力作りに挑戦して安全に楽しく山行ができるように努力していきます。今後ともよろしく願い致します。K. N記

## 28期総合学習講座記録報告

### 2班 S. K記

本金峰山の2班、担当はB地点です。

B地点は、大日岩から砂払の頭の間にある、2317メートルの小ピークです。

大日小屋を通過し、大日岩を越えて、大日岩を北に見る地点は南に、開けた場所となっていました。ここで、コンパスを振って、目視で、南東にある、B地点である、小ピークを確認できました。標高差で、約100メートルアップの地点で、そのピークも、100メートル前後、距離750メートル(3センチの)B地点までは、だいたい、一致していました。

その後、南東になだらか尾根を50メートル登り、少し急な斜面を南に曲がる地点が地図から読めます。

実際に歩き、南に曲がる地点を意識しながら、2250メートル地点を通過し、徐々に、南に登山道が、曲がり始めました。2317メートル付近のピークが、樹林帯越しに見え、B地点が間近だと確認できました。

また、B地点より先は約10メートルのなだらか下りになり、南東に方向が変わること、地図で確認しました。

小ピークに到着し、ここがB地点かを確認しました。南斜面、北斜面とも、針葉樹が生えており、地図と一致しました。また、北斜面は比較的なだらかで、南斜面はなだらかな斜面の向こう側に、急な斜面になっていること、目視できました。また、地図であらかじめ確認していたように、B地点の先は、南東に方向を変え、10メートルほど下ると、鞍部(コル)があり、その後は、C地点の砂払の頭の東に向かう、急な斜面を確認できました。

コンパスを振り、実際の地形を確認しながら、写真の地点が、B地点と判断できました。

また、小さな看板があり、2317メートルは、丸山という、山の道標が立っていました。

1班 H. T記

<12/7>

11:50 瑞牆山荘発

12:40 富士見平小屋着(昼食)

13:10 富士見平小屋発

14:40 瑞牆山着

14:45 瑞牆山発

16:35 富士見平小屋着発

17:20 瑞牆山荘着

瑞牆山山頂がとても寒く、素晴らしい景色もそこそこにすぐ下山となったのは残念だった。ほぼほぼ時間通りには全員無事に下山できた。

<12/8>

6:05 瑞牆山荘発

6:55 富士見平小屋着

7:15 富士見平小屋発

8:20 大日小屋着

8:25 大日小屋発

9:00 大日岩通過

9:40 丸山着(C地点観察)

9:45 丸山発

10:30 砂払いノ頭着(山頂登頂断念、引き返す)

10:35 砂払いノ頭発

12:25 大日岩通過

12:05 大日小屋着(昼食)

12:25 大日小屋発

13 : 10 富士見平小屋通過

14 : 00 瑞牆山荘着

出だしはスムーズであったが、途中から雪が降ってきた。

下山してくる登山者がアイゼンを装着しており、私たちもアイゼンを装着した。私の体力の無さや、アイゼン装着などもあり、最終的に予定時間より少し遅れ気味の到着とはなったが、運営委員の茂田さんがアイゼンの着脱や引き換えしなど、適切な判断してくださったおかげで大幅な遅れもなく、雪の中無事に 3 名とも下山できた。