

- 山域・山名 : 谷川岳付近
- ルート名 : 白毛門の登山口で雪上訓練、谷川岳・西黒尾根の尾根歩き
- 期 間 : 2014年 4月12(土)ー13日(日)
- 天 候、参加者 : 快晴、参加者7名

◇日程・場所： 今年も2013年4月12日(土)ー4月13日(日)の二日間で、雪上訓練を行いました。二日間の都合がつかない人は、土曜日だけの日帰りで参加しました。日帰りだけのメンバも含めて7名が参加しました。

土合駅の中は、例年ですと他の会の登山者でいっぱいだったのですが、今年は少ないと思います。

◇雪上訓練：

雪上訓練は、初日は白毛門の登山口の斜面で行い、二日目は西黒尾根を岩稜手前まで登りました。雪の量・積雪は、例年より多かったと思います。

天気も晴天で、気温も高かったので西黒尾根の雪は、ザクザク・すべりやすい状態でした。急斜面では滑ってしまう場面もありましたが、そこで練習の滑落停止の成果がでると思いきや(?) 出ませんでした。このときは危険な場所ではないので良いのですが、とにかくきれいな滑落停止でなくても良いので、体を動かすことを心がけてください。

気持ち的には、「助かるんだ」と思って、体を動かすことが重要と考えます。

◇訓練内容：復讐?もとい、復習の意味でポイントを記載します。忘れないように！

I. アイゼン使わずに歩く

- ・キックステップ： 雪面斜面に靴を蹴り込む(キック) ことによって足場作り歩く。
- ・直 登： 膝を支点にして、爪先を振り子のように前に蹴り出し、まっすぐ上に登る。
- ・斜 登： 長い急斜面では、斜面を斜めに登り、時々方向転換し、ジグザグに登る。
- ・登りの足の向き： 山側の足は、山の上向き、谷側の足は、進行方向(だったかな?)。
- ・直下降・斜下降： 下降は、体重を利用してカカトを一気に打ち下ろして歩く。

II ピッケルを使う

- ・基本形： 構造はとんがったピックと平たいブレードとなっている。ピッケルのひもは、手首なり体に付けて、持っている手から離れても紛失しないようにする。
- ・ピックの向き： 登りでは前の方向、下りでは後ろの方向を向ける。
- ・滑落停止： ピックは胸のところで、全身全霊を込めて雪に刺す。ブレードは耳の横・肩の上。腕を伸ばしたら力が入らず終わりだ。膝を曲げて足は浮かす。

III. アイゼン・ワーク

- ・アイゼン歩行：雪が堅く、斜面が急になり、キックステップだけでは不安を感じたら、アイゼンを装着して歩く。アイゼンは、斜面に対してフラットに置くことが基本。

- ・歩き方：両足先を開いて（逆「ハ」の字型に）登る。斜度がきつくなるに応じて、足先の開き方を大きくする。さらに急斜面となったら、前爪を効かせて登る

□最近のアイゼン



□旧式の和かん

□↓西黒尾根には雪洞がいっぱい！



←□訓練風景