

## 四阿山山スキー報告

【山城】長野菅平・四阿山（2333m）

【日程】2017年3月4日 晴れ

【メンバー】CL 菊池・石橋・古関・狩野・鈴木（忠）・澤田（路）・池田（元会員）

【行程】

千葉（3:00 頃）－東部湯の丸SAで合流－菅平IC－7:40 あずまや高原温泉 8:15－  
12:30 四阿山山頂－往路を滑走－14:45－駐車スペース－温泉（湯楽里館）－帰葉



・絶好のツアー日和に恵まれ、四阿山に山スキー（初級向け以上）に行ってきた。過去に10回以上は訪れているエリアですが、今回が最も充実した大満足の日でした。7:40ころ駐車場に到着したが、既に満車。こんなに混んでいるのは初めて、道路脇の除雪スペースに駐車できた。スキーヤーより百名山のためか登山客が圧倒的に多かった。今回は「山スキー百名山」に収録してある滑走ルートに登り、下りとも採用。素晴らしいルートであることを実感できた。牧場に入り登山道ではなく、右方向の牧場方向に進みま

す。このルートの下半分は昨年も往復使用、この辺の牧場内は風が避けられるエリアである。今回は下部では風は殆どなく、薄着になるメンバーが多かった。



白樺林が気分良い。新雪が10cm前後、沢地形に沿ったルートの林間を徐々に高度を上げて行き、斜度が増してくるとやや硬い斜面のトラバース気味の登行にやや難儀するため、今回はATでクランポンを試してみた。効果は抜群で楽ですね。



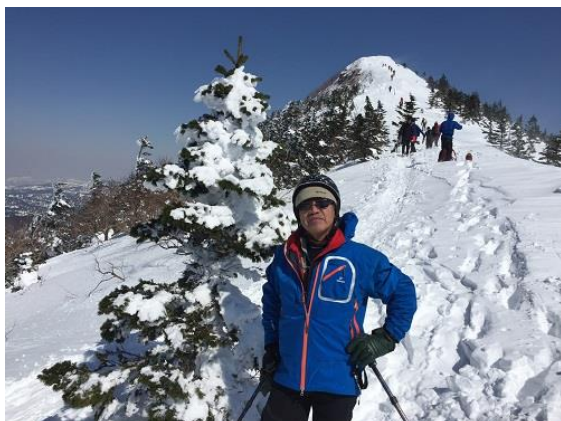
やがて上部の低木地帯になると眼下の景色をバックに記念撮影した。標高が2000mほどになるとやや風が強くなり雪面が固くなっている部分も多くなってきた。振り返ると噴煙を上げる浅間山が見える。遠路遥々頑張ってきてよかったね！！山頂方面のグレートビューです。やはりツアーは天気ですね。愛犬・猫とともに訪れているハイカーもいた。山頂に向かう最後の急斜面に登山者の列が





豆粒のように見えます。

小生とSさんはかなり疲れており、滑走の体力を温存するためここ(山頂から標高差 50 m地点)で終了。小生はこの前に予防的に芍薬甘草湯を飲んだ。アイゼン装着者、アイゼン未使用者も若者と健脚者はあつという間に登頂した。登頂 5 名中 3 名はこの百名山・四阿山、初登頂で大満足でした。



ランチタイムや登ってくる登山客で賑わっていました。

さあ、滑走です。記念撮影を済ませ、わが会での山スキーツアー初体験者 2 名はドッキドキでした。



3 月の山スキー、雪質は千変万化です。シュカブラ・パック・ガリガリ、パウダー、上部はバランスを崩さないように、スピードコントロールをしっかりなど、ノウハウを講釈しながら、停まり停まり、メンバーの滑りをチェックしながらです。この辺は柔らかく滑りやすいよ！！マイシュプールです。デビュー戦の二人も無難にこなしています。林間に入ると固い雪面も緩んで滑りやすい雪質になっていました。慎重に下っています。

白樺林のメローな斜面の滑走は極めて楽しいです。パウダーではないが、雄叫び物の素晴らしい滑り心地です。ツアー初級者はバランスを崩し転倒することももちろんあり

ますが、怪我をしないことが最も重要です。

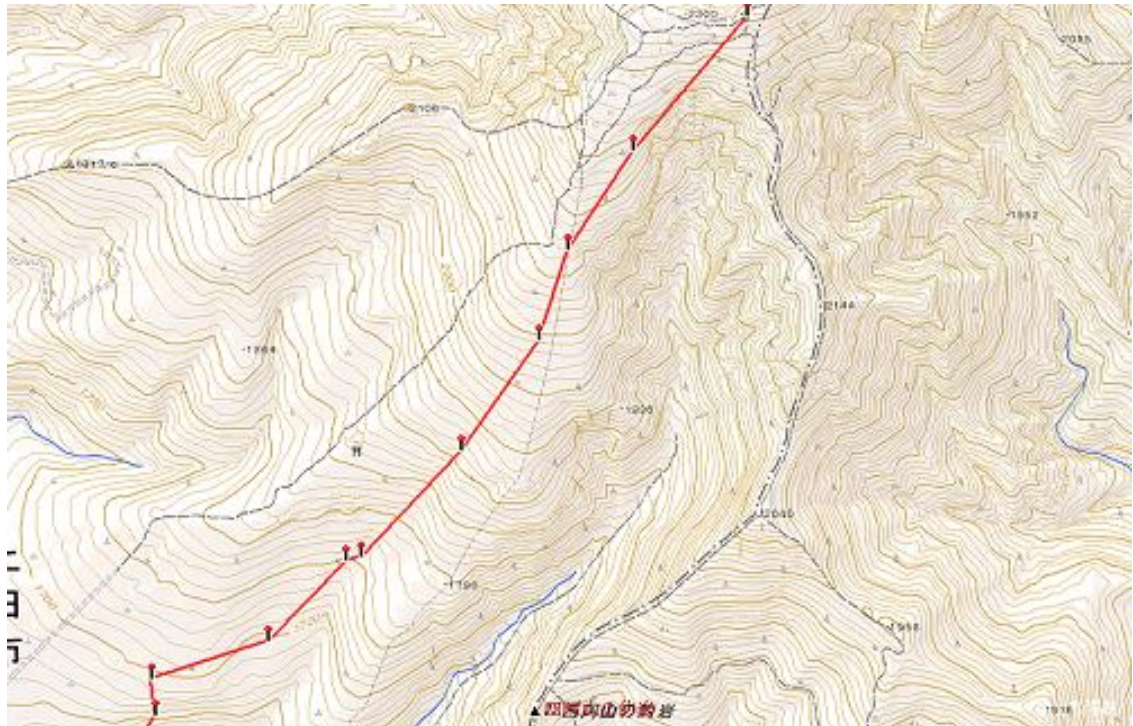


今回のルート選択は最高でした。四阿山山スキー万歳と叫びたくなる素晴らしいお勧めルートです。駐車場のすぐ下に「平塚らいてう」の家がありました。

温泉で入浴、上里SAで夕食時、車から降りようと支度をし始めたら、右の大腿四頭筋が痙攣、しばし我慢で改善。やはり年ですかね。ツアー中は問題なかったのに。数日前からスクワットをし始めたのにダメですね。しっかりスクワットを続けねば！！







---