

富士山耐寒訓練 山行報告

(山城) 富士山
(コース) 吉田口5合目耐寒訓練
(日時) 11月26日(土) 10:00~27日(日) 10:00
(天候) 11/26 快晴→曇り、深夜みぞれ、11/27 雨→8:00 曇り
(参加者) (講師・CL)田中、(企画・SL)佐藤、(記録・会計)下重

【1日目】

(山行タイム) 吉田口馬返駐車場 10:00—佐藤小屋 13:00
(ビバーク訓練) 佐藤小屋付近設営ツェルト・テント 16:00—翌 6:00

【2日目】

(山行タイム) 佐藤小屋 9:00—吉田口馬返駐車場 11:00

【報告】 富士山・富士吉田口5合目で耐寒訓練を行ってきました。
予報によると、富士山5合目付近の気温が0度前後であるため、耐寒訓練に適さないという懸念もありましたが、当初の予定通り、耐寒訓練を実施しました。



11/26(土) 快晴 富士山 10:00~13:00 (富士吉田登山道)

高速道路から富士山のおもとまだ雪で覆われているのを確認できる。富士吉田市内も雪が多く、富士吉田口から吉田口馬返駐車場まで雪で覆われていた。10時頃富士吉田口をスタートした。周囲の雪が柔らかいため、軽アイゼンはもたなかった。雪山を登るのは初めてで、柔らかい雪の上を歩くのは楽しかった。しばらく上っていると、じんわりと汗をかいてきた。気温が0度であったが、体があついという不思議な感覚だった。見晴らし台茶屋跡前で最初の休憩をとった。とまっていると、すぐに体が冷えてきた。汗かいた分、体が余計に冷えたような気がする。よく言われることではあるが、雪山の体温調節は難しいということを実感できた。このように休憩と定期的にとり、13時頃5合目に到着した。



11/26(土) 快晴 訓練準備 13:00~16:00 (佐藤小屋付近)

佐藤小屋で暖をとり、2Lの水を購入し、小屋から少し離れたところにテント、ツェルトを設営した。テントは耐寒訓練中に体調を崩した際に用いる予定であり、通常のテント泊に近い環境を整えることとした。そのため、テント内部には、銀マットを敷いた上にエアマット・フライシートを重ねて敷いた他、シュラフも1枚用意していた。訓練で用いるツェルトは、ロープで吊るし、ストックを用いて設営した。内部には銀マットのみ敷いた。

テントとツェルトでは、搬入する物品を分けることとした。訓練は避難を想定しており、行動食、ザック、飲料水など最低限の装備のみを搬入した。のこりはテント内に搬入した。また、天候が変化などに柔軟に対応するため、常に登山靴を履いた状態で訓練を行うこととした。なお、雪上歩行等の訓練も実施する予定であったが、登山道と同じようにふかふかした柔らかい新雪であったため、他の訓練は実施しなかった。



ビバーク用のツェルト設営完了

11/26(土)~11/27(日) みぞれ後雨 訓練 16:00~6:00 (佐藤小屋付近設営ツェルト・テント内)

食事をとり、16時頃より訓練を開始した。食事はアルファ米やおにぎりなど簡易的なものであった。訓練はツェルトで行った。ツェルトは畳1畳から1.5畳くらいの大きさであった。そこに3人が縦に横になることとした。全員同じ方向に頭を向けるのはスペース的に困難であったため、真ん中の佐藤さんが出入り口に頭を向け、田中さんと私(下重)が反対に頭を向けた。銀マットの上は雪の上に寝ているのに近いので、ザックの上に上半身をのせて寝るように田中さんから指導された。また、もっている

道具全てを利用する必要があるとのことであった。実際に田中さんは、手に小物を入れる袋をはめて夜をすごしていた。

訓練は冷えの戦いであった。ツェルト内部は0度程度であったが、雪の上に寝ているのに近かった。訓練が始まってすぐは食事の直後だったこともあり、体はそれほど冷えていなかったが、1時間も経つと体が冷えてきて、18時には完全に体が冷えきった。マットと接している面すべてから体温をもっていかれるような感覚であった。少しでもマットとの接触面を減らすため、ザックのほかアイゼンケースをタオルでくるみ腰のしたに敷いて寝ることにした。これによりマットとの接触面から体温を奪われることは軽減された。しかし、足先の冷えだけはどうしてもできなかった。足先は感覚を失っており、常にごかしてないと耐えられないほど寒かった。訓練は前述のとおり、登山靴を履いた状態で行った。登山靴は厳冬期も対応できるもの保温材入りのものであり、ソックスも十分厚手のものであったが、それらとは関係なく足先まで完全に冷えきった。足先があまりに冷たいため、訓練中は眠気というものを感じることはなかった。時折、寝ていたのか意識が遠のいたのかわからない感覚を感じることもあり、テントに移ってからは(後述)、1～2時間程度程度の短時間の仮眠はとれたが、訓練中頭はぼんやりしたが、全く眠くなかった。訓練中は時折、暖をとり、行動食を口にした。これによりごく短時間ではあるが寒さから開放された。

0時頃、途中降り出したみぞれが雨に変わったことに気がついた。ツェルト上部から浸水してきたため、一旦訓練を打ち切り、必要物品をテントに移動したあと、訓練を再開した。テント内部でもまた登山靴は履いていた。テントは、ツェルトに比べかなり快適な環境であった。寝るスペースが確保され、床は銀マットの上にエアーマット・フライシートが敷いてあった。またテント生地は2重のため、外へ熱が逃げていくのもだいぶ軽減された。環境が改善されたため、1～2時間程度は寝られたように思う。そして訓練開始から14時間後の午前6時、訓練が終了した。



ツェルトからテントへ移動後、ようやく寝られた
テントの中は暖かい



11/27 (日) くもり後晴 9:00~11:00 (富士吉田登山道)

訓練終了後、食事をとり、夜から降り続いていた雨が止むのを待って、下山した。雨のため、雪の多くは溶けていた。下山中、田中さん、佐藤さんからアイゼン・わかん装着時の雪山の歩き方について指導して頂いた。

下山時間は2時間程度であった。

下山後は、富士吉田市内にある溶岩温泉で湯につかり、食事をしてから帰葉した。

田中さん、佐藤さんありがとうございました。

以下、佐藤が補足します

田中さんにご指導いただき、今回の耐寒訓練を企画しました。

●実施目的

極寒におけるビバーク方法を学ぶ

特に低温化での体調の変化の把握と対策

●想定シーン

冬期山岳において、ベースキャンプを出発し目的地へアタックしたところ、予期せぬ事態に遭遇し夜明けまでビバークすることになった。

雪洞を掘るほどの雪量なし、テント・寝袋なし、ツェルト・行動食・非常食あり

参考：富士山五合目の12月平均最低気温＝マイナス10℃

●装備

共同	個人
ツェルト	冬山アタック時の行動用装備
ガス・コンロ (ジェットボイル)	アイゼン 10~12本、ピッケル
(行動を想定して) ハーネス、ヘルメット、ロープ等	登山靴
(以下、非常時シェルターとして)	アウター上下 (なければ雨合羽)
テント 3人用	アンダー上下
銀マット	フリース・セーターなどの防寒着
ガス・コンロ (暖房用)	グローブ、スパッツ、ソックス、冬帽子
シュラフ	ヘッドランプ (要予備電池)
	行動食 (夕・朝と往復分)
	非常食 (アルファ米など)
	テルモス
	水 など

当日は低気圧接近により暖気が入り込んでいたので気温が上昇し、2日目未明でも氷点下までは下がらず、みぞれも降ったので耐寒訓練に適した条件とは言えませんでした。それでも薄着（アウター込みで上3枚、下2枚）で臨んだので数字以上に寒さを感じました。寝ていると体温が低下するのでしょうか、冬靴なのに足先がやけに冷たいし、床面からの冷気もすごい。狭いツェルト内では寝た気がしないけども、時間はしっかりと過ぎていき、1時間もすると寒さで覚醒します。田中さんからコンデンスミルクを湯で溶かしたホットミルクをいただき、少し体の中から温めてまたウトウトと半覚醒状態が続き、覚醒するたびに時計を確認し、あと10時間、あと8時間、この繰り返し。いままでで最も夜明けが待ち遠しい山かも知れません。翌日はたいして眠気を感じず運転もできたので、横になるだけでも体はかなり休めたようです。

実際に冬山でビバークすることになったら、この程度の寒さでは済まないですが、体調の変化や対処法などを学ぶことができ、ある程度の心構えはできたように思います。その時が来たらどう行動するのか？こういった硬派な訓練（昔に比べたら生ぬるいのでしょうか）は無形文化財のようなもので、保存しないと失われてしまいそうで危機感を感じます。今後また同様の訓練を企画したり、自身が指導する立場になれるよう精進したいと思います。参加ご希望の方はぜひお声掛けください^^