

ちば山の会 2012年度 山行講習予定

「縦走・ハイキング」

ジャンルリーダー 田中孝平 (企画担当 SL) 山内 英晴 ・ 室 昌美

縦走については底辺ではハイキング山行も含めると限りなく大きいもので、一括りでは難しい面があるが、会員の半数ほどの方が楽しんでいる分野と思われることから、46期より新設して活動を行うこととした。



【範囲】

ハイキング・一般縦走

※雪山については別ジャンルで独立しているので、此处では無雪期に限定して活動をする。

【今期の活動】

- ・計画立案の力を付けるために他部門と協力して机上講習を実施する。
- ・底辺の底上げを図るためハイキングも含めた岩場の通過技術や簡単な確保技術・生活技術向上を図る。
- ・縦走(ハイク含む)での岩場通過技術の向上を図る。
- ・テント設営やテント内生活の知識向上を図るため生活技術向上を図る。
- ・非常時の対応力を強化の為、無雪期縦走でのビバーク技術の向上を図る。
- ・脚力を付ける目的のポッカ登山の奨励を行い総合縦走力の向上を図る。
- ・初年度につき、焦らず会員と相談して一步一步の行動で進めて行く。



「岩登り」

ジャンルリーダー 富樫正三

・今期も岩登り初心者の訓練や 縦走中の岩場の安全な通過のための訓練を4月、6月、9月に行います。

・机上でロープの結び方 登攀装備の使い方を 5月に事務所でを行います。



「フリークライミング」

ジャンルリーダー 川本晴功

- ・フリークライミング(リード)講習会
- ・今期もビレイと安全について力を入れたいです。
- ・登りの方も興味があるでしょうから、交えながらやっていくつもりです。
- ・机上、6月頃。
- ・受身ではなく、意欲ある人は積極的に言ってきてください。
- ・実技、申込者に個別で木曜クライミングにて実施します。

「初中級のアルパイン及び フリーのマルチピッチルートクライミング」

ジャンルリーダー 平野直子

- ・アルパインルート、フリールートにおける支点の取り方、クライミング方法、エイド等安全に登るための様々な技術の習得とリーダークラスの養成を目的とする。

スケジュール:

- 4月: 机上講習(顔合せ)、鳳来クライミング、太刀岡山左岩稜
- 5月: 小川山マルチ、みずがき山マルチ、鳳来
- 6月: 谷川岳一ノ倉烏帽子奥壁変形チムニーまたは中央カンテ
- 8月: 錫杖岳前衛フェース左方カンテ他
- 9月: 明星山P6南壁左岩稜



「沢登り」

ジャンルリーダー 上茂美砂子

・講習においては初級者を対象にしました。その他、沢に行きたい方はどなたでも参加自由とします。

・**4月11日(水)**例会にて 机上講習 担当:辻本 場所=事務所
【沢の装備の説明／沢登りで必要なロープワーク／地形図上の谷と尾根の見方】
これから沢を始めたい、沢に興味があるという方は必ず参加しましょう。
大事なのは沢の読図。地形図に水線を入れてイメージを膨らませましょう。

・**4月22日(日)**【初級沢実践講習とシーズン初めの沢慣らし】担当:辻本 場所=軍刀利沢
机上講習を受けた人は沢の基本を現場で実践します。
講習以外でも参加は OK です。ベテランも沢はじめに足慣らしをしてください。

・**5月19日(土)**【初級 レベルアップ1】 担当:上茂 場所=逆川
初級ですが、水の豊富な沢です。
水に入らずにはいられない沢ですので、荷物の防水をしっかりと。

・**6月10日(日)**【初級 レベルアップ2】 担当:渡邊三 場所=竜喰谷
中級レベルに近い沢です。滝や水量もスケールアップ、深い谷に新緑の季節真っ只中です。沢の美しさを体感してください。

・**6月 or 7月** 沢のセルフレスキュー 担当:柘植 場所=未定 (中級者対象)
沢でのトラブルに遭遇した場合の脱出法を勉強します。

・**7月8日(日)**【泳ぎの沢入門編】 担当:高梨 場所=海沢
積極的に泳ぎましょう。

・**9月8(土)~9日(日)**【泊りの沢の楽しみ】 担当:石橋 場所=釜の沢
沢を辿って甲武信岳へ。ナメの綺麗な沢です。焚火を囲みながら酌み交わしましょう。



「雪山」

ジャンルリーダー 橋本丈夫

講習会区分		内容
大	中	
机上講習	雪山登山の魅力と難しさ	雪山登山は山の技術の集大成です。またパーティ全員の技術や体力を活用して安全で楽しい登山ができます。
	雪山装備	冬山は防寒服、アイゼン、ピッケルなどの装備も増えます。またラッセル歩行や寒さなど体力が必要です。トレーニングと共に装備を軽量化することで動きもよくなり、体力の消耗も少なくなり、より安全で楽しい登山ができます。
	雪山技術	登山装備の選び方と使い方 ルートファイディング(地図、GPS) キックステップ、アイゼンとラッセル歩行 雪山生活
	知識	雪崩、寒気、悪天候、積雪と夏山に比べると厳しい登山環境です。雪の性質、冬の気象の知識が求められます。
実技	ルートファイディング	冬は天気の悪い日が多く、晴天の日は稀です。冬は登山道は雪の下で読図(景色と地図を同期し現在位置を認識)ができないと雪山は登れません。視界が悪い時はGPSが頼りです。
	登山技術	ピッケルの使い方、アイゼンの付け方、キックステップ、ワカンを付けてラッセル、アイゼン歩行、滑落停止、グリセード、
	幕営技術	雪上幕営、飲料水の作り方、テント生活、食料の軽量化



「山スキー」

ジャンルリーダー 長池康雄

現在、山スキージャンルは30名弱のメンバーが純白の大斜面へトレースを引く感激を共有している。その個々の具体的な活動には濃淡があるが、縦走やハイキングに比べ実際の山行での危険性は極めて大きく、初心者には単独では行い得ない難しさがあるので、スキーシーズンを通し引続きチーフリーダーを中心とした山行のなかで知識・技術の向上をはかりながら、輝く広大な雪山登山の魅力と、雪の飛沫をあびる滑降の醍醐味を共有していきたい。

【今期の活動】

引続き机上講習会・ゲレンデ講習会の開催とともにレベル別山行計画など知識・技術・安全をベースとしたツアー計画を円滑に進めていくとともに、膝を没する良質なパウダー滑降が与えてくれる踊るような感動を多くのスキーヤーが体感できるようにしていきたい。

【雪の理解】

山スキーにとって雪質の理解は極めて重要な要素である。気候の経過、気温・風の変化、斜面向きの特徴、積雪深、雪崩の要因など雪に関する深い知識が山行の安全を左右する。

雪に関する科学的理解の促進は雪山ジャンル等と共通のテーマであるため、冬山入山前に、会として“雪山基礎講座”としてベテランの知見をもとに雪山志望者に受講必須の講習会として位置づけ受講を促すよう提案したい。

【日常の筋力・体力強化】

山スキーは行動中に速いスピードで環境変化が起きる特徴があり、一瞬にして安全から危険へ落込む怖れが潜在する。

このため、これらへの的確な対応のためには知識のみならず筋力・体力と滑降技術の向上が必須である。基礎体力、筋力の強弱は山行の効率性、安全性にダイレクトに現れるし、余力ある山行はツアーの感動をより高めてくれる。このため日常の筋力強化、技術力向上への意識啓蒙にも心がけていきたい。

【参考:昨シーズン計画】

- | | | | | | |
|---------------|----------|-----|--------------|---------|-----|
| (1) 12/23~24 | 信濃町合宿 | 長池 | (5) 1/27~28 | 芳が平 | 菊池 |
| (2) 1/8 | 前武尊 | 長池 | (6) 1/28~29 | 芳が平 | 渡辺俊 |
| (3) 1/15 | 根子岳 | 鶴田 | (7) 2/4~5 | 鍋倉山、黒姫 | 菊池 |
| (4) 1/22 | 神楽峰 | 吉川 | (8) 2/11~12 | 鍋倉山、前山 | 菊池 |
| (9) 2/26 | 四阿山 | 石橋 | (18) 4/21~22 | 雨飾山、大渚山 | 鶴田 |
| (10) 3/3~4 | 焼岳、乗鞍岳 | 沢田 | (19) 4/28 | 至仏山 | 吉川 |
| (11) 3/10~11 | 赤倉山、戸隠 | 菊池 | (20) 5/3~6 | 白馬柳又谷 | 長池 |
| (12) 3/17~18 | 会津駒、大戸沢 | 沢田 | (21) 5/12 | 御嶽山 | 長池 |
| (13) 3/17~18 | 八方尾根 | 会員外 | (22) 5/19 | 富士山須走り | 長池 |
| (14) 3/24 | 仙ノ倉シッケイ沢 | 長池 | (23) 5/27 | 鳥海山祓川口 | 長池 |
| (15) 3/31~4/1 | 浅草岳、黒姫 | 沢田 | (24) 6/2 | 富士山吉田口 | 沢田 |
| (16) 4/8 | 八方沢 | 長池 | (25) 6/9 | 乗鞍岳 | 長池 |
| (17) 4/15 | 月山石跳川 | 長池 | | | |

※天候、現地状況等により日程、場所の変更がある。

