

山スキー・自然派スキー（ネイチャースキー）机上講習会

2006年11月8日 ちば山の会 菊池典雄

1. 山スキー・自然派スキー（ネイチャースキー）とは、その楽しさ・怖さ

- ・ゲレンデスキーとの違い、自然を相手にする楽しさ（雪原・林間の散策、雪山の美しさ、残雪期のアルプス大斜面・雪渓滑降、深雪のブナ林滑降など）・怖さ（天候・ルートファインディング・雪崩・滑落・怪我など）
- ・ゲレンデスキーの技術・知識だけではできない。シールを付けスキーで登る。スキーを担いで登る。自然の野山を登ったり、歩いたり、滑ったりする楽しさ・怖さ。
- ・期間は11月下旬から6月初めまで半年間、それぞれの時期に応じた楽しみ方がある。
- ・クロスカントリー・（アルペン）山スキー・テレマークスキー
スキー板・靴・ビンディング・シール・ストックについて



2. 山スキー技術の基礎と練習・心肺機能・大腿四頭筋トレーニング

- ・ゲレンデスキー中級以上（20-30度のゲレンデ斜面を何とかスキーで滑り降りてこられる）の方は、一応山スキーに参加できる滑走技術を持っているが、以下の技術をしっかり練習しておく。中級以下の方はゲレンデでの基礎スキー技術を練習するとともに、下記の技術練習を積極的にゲレンデで行うことが、山スキー参加資格が得られる条件である。必要に応じスキー学校などで技術を習得すること。
- ・平地歩行・滑走（ストックワーク）、キックターン（平地・斜面、ヒールフリー・ヒール固定で）、斜面に応じたストックの使い方（長さ・つく位置など）、シール登行、キックステップ、アイゼン歩行、ボーゲン、横滑り（30度以上の狭い急斜面・硬い斜面・悪雪）、斜滑降（急斜面・悪雪など）、シュテムターン、パラレルターン
新雪・深雪滑走を標高の高いスキー場のゲレンデやゲレンデ周辺で折に触れ練習する。



- ・林間や雪原でのネイチャースキー（クロスカントリーなど）は初級スキー技術でもOK（平地歩行・滑走、キックターン、プルークボーゲン、緩斜面の横登り、逆八の字登りなど）
- ・深雪登行・標高差1000m以上のシールまたはスキー板担ぎ上げ登行、悪雪滑降など体力と特に大腿四頭筋を酷使するため、トレーニングはコンスタントに実施しておくこと。

3. 雪質と気象に関する知識

- ・天気図・予報の情報収集と理解：冬型とは、低気圧の動き、気温・降雪量・風速など、TVの天気予報・インターネット、携帯電話での情報
- ・標高・地形と気温・雪質

気温は標高100m上がるごとに0.6度下がる。風速が強いほど体感温度は低い。林間・日陰・北向きほど雪質はよい。日当たりのよい斜面の雪質は変化しやすい。（新雪でも日当たりが良かったり、風が強いと重くなったり、クラストしたり、パックされスキー操作の難易度は増す。）

それぞれのスキー場、山スキーエリアの標高500mから2000mまで500mごとの時期に応じた気温・雪質の変化を理解しておく。（当日の天気予報から予測する。）

- ・雪質：パウダー、クラスト、新雪、もなか、パック、シュカブラ、ザラメ、フィルムクラスト、悪雪・腐れ雪

4. 練習に適したスキー場・時期に応じたツアー敵地

- ・11月中旬～下旬：立山；新雪初滑り
- ・12・1月：ゲレンデ練習・新雪練習・ショートツアー
上越・信越；神楽・天神平・オグナ武尊・草津・湯の丸・志賀・妙高
1月は厳冬期のためツアーは1500m～1700m以下が適。
- ・2・3月：湯の丸・根子岳・草津・安達太良・八幡平・八甲田
3月には天気も安定し1500～2000mの山（上越・妙高近辺）が適期となる。
3月中旬以降は雪崩の多発時期になるため、コース選定・天候の把握が重要。
- ・4月：残雪期で雪が締まり、安定した時期となり、各地でツアーに適したコースが選定できるが、沢コースなどは雪崩に注意。
- ・5月：標高の高い地域（白馬周辺、立山、乗鞍）、雪渓（白馬、針の木、飯豊）残雪の多い山城（月山）、富士山



5. 山スキーの危険性をできるだけ避ける。

- ・雪崩；無木立、急斜面、急斜面のトラバース、降雪直後、急激な気温変化
- ・滑落：急斜面の登行・トラバース、急斜面（硬い斜面）の滑降
- ・転落：雪底の踏み抜き・滑降時のクレパス転落・雪渓崩落
- ・ルートを見失う：間違ったトレースを辿る。下りすぎ。天候の急変など。
- ・異常気象・大量降雪による思いがけない事故：高速道路・一般道での雪崩・大量降雪時時の転倒姿勢による窒息死。
- ・その他：遭難・低体温・凍傷、怪我、病気など

6. 山スキー技術のランク (ゲレンデ周辺のショートツアーは初級以上、日帰りツアー以降は中級者以上が有資格者)

	入門・初心者	初級者	中級者	上級者	指導者
平地歩行・(滑走)	○	○	○	○	○
シール登行(緩斜面)	△	○	○	○	○
シール登行(中斜面)	△	△～○	○	○	○
キックターン	△	△～○	○	○	○
プルークボーゲン	△	○	○	○	○
横滑り		△	○	○	○
中斜面連続ターン		△	○	○	○
急斜面斜滑降		△	○	○	○
急斜面大回り			△～○	○	○
日帰りツアー立案			△	○	○
雪質・気象の把握				△～○	○
雪崩・遭遇時の対処					○