バックカントリー・山スキーネット講習会

- 1. バックカントリーとは 楽しさと危険性
- 2. 用具・ウエアー・ツアーの必要物品
- 3. 基礎的スキー技術・登高技術
- 4. トレーニング
- 5. 気象・雪質などの知識習得
- 6. バックカントリーエリアの知識:標高・時期・技術に応じた適地
- 7. ツアーの立案
- 8. 深雪滑走
- 9. 雪崩
- 10. 滑落・転倒・怪我
- 11. ちば山のツアー

参考資料:・ちば山HP 「山スキーの部屋」

- nice edge http://www.niceedge.jp/ のスタッフ紹介の中に ある「登山・スキーの豆話」
- ・その他、書籍・ネットなどで調べた資料を使用

第一回 バックカントリーとは 楽しさと危険性

私は昭和24年生まれで、間もなく66歳になる年金年齢です。

スキー歴はかれこれ 55 年になりますが、竹スキーで始めて、小学校 4 年ころからスキー場に通い始めました。私がちば山の会に入会した 2001 年ころはバックカントリーという言葉はなく、山スキーとか山岳スキーという言葉はありましたが、「自然派スキー」という言葉を使い、「スキーの部屋」に投稿しました。もっともポピュラーなフィールドである神楽に皆さんとツアーした時の写真を掲載しましたが、山とスキーを愛する人には是非、バックカントリースキーの魅力を経験していただきたいと思います。年齢を重ねても、熱い思いは「山岳スキーへの憧れ:白馬大雪渓」を投稿したころと変わりません。

楽しさと危険性をはらんだ魅力の尽きないバックカントリースキーを安全に慎重に続けた いと思います。

●自然派スキーのすすめ

2002年10月23日(水) 菊池

・自然派スキーとは;リフトやゴンドラを利用し整備されたコースを滑降するゲレンデスキーに対して、戦場ヶ原・光徳牧場、北八ヶ岳などのスノーハイク、妙高周辺・神楽などの深雪ブナ林滑降、八甲田・八幡平の樹氷ツアー、巻機山・立山・双六・雪倉岳・飯豊などの残雪期ツアー・針の木雪渓・富士山滑降など11月下旬から6月中旬までそれぞれの旬の時期を選んでスキーで自然を楽しむことを自然派スキーといいます。山と雪とスキーが好きであればそれぞれの技術に応じて楽しめます。

スキーで滑降するだけが楽しいのではなく、シールをつけての登高・ステップソール (登りで滑らないようにソールにステップがきざんである)での林間や丘のツアーも楽しいものであり、登りは踵が上がるビンディングを使用します。





•自然派スキーを楽しみましょう! スキー初心者でも戦場ヶ原・ 北八ヶ岳スノーハィキングはすぐにでも楽しめます。ゲレンデス キーの技術をある程度持ち合わせている人は残雪期ツアーか ら始めましょう. ゲレンデ・ゲレンデ脇の新雪エリアで練習し技 術を磨き、深雪滑降に挑戦したり、北アルプスの山岳スキーを 楽しみましょう。

•Nice edge:

http://www.niceedge.jp/ :スタッフ紹介の「登山・スキー豆話」から抜粋

バックカントリーとは

冬の旅行計画を立てている方はいらっしゃいますか。

冬の旅行で、外せないのがスキーなのではないでしょうか。

白いゲレンデなど大自然や、スキー自体のスピードやターンなど、いろんな楽しみがあり、魅力的 なレジャーです。

毎年同じスキーばっかりで飽きを感じているのであれば、管理されたゲレンデで滑るのとは違う魅力をもつ

バックカントリースキーに挑戦されてはいかがでしょうか。

バックカントリースキーとは、昔は山スキーや山岳スキーなど呼ばれていたスキーのことで、 簡単にいうと、ゲレンデではない場所を滑るスキーのことをいいます。

ただゲレンデではない場所を滑るというわけではなくて、自然のままのフィールド、つまり管理されていない山を滑ることをいいます。

誰も足をつけていない天然の雪の上を滑る高揚感と言ったらありません。

粉雪が舞い上がり、晴れた日には光り輝いてとても幻想的です。

また、木々の間を風を切って滑るスリル感もたまらないです。

リフトがあるわけではないので、登るとなると疲れますが、頑張ったからこそ滑る際の爽快感をより感じることができるわけです。

お友達と一緒なら、がんばれー、あと少しだよ、など言葉を掛け合って登ることで、より絆を深めることもできます。

●バックカントリー情報ページ 山スキー.com http://www.yama-ski.com/ から抜粋

Yama-ski.com

バックカントリーと

■フィールド

ゲレンデでのコース外を滑るのとは違います。自然の山に登り、滑り降りてくるわけですが、普通バックカントリーに使われる山域という のは国立公園として指定されている部分になります。

個人の私有地になっている山に許可無く入るのは厳密には犯罪です(法律に詳しくないのでどういう適用になるかはわかりません)。 私有地の山でも昔から一般の登山に開放されている場合はバックカントリーコースとして使われている可能性もありますが、雑誌などで 広く知られているコースはほとんど国立公園だと思います。

スキー場の私有地になるコース外滑走禁止区域などは、スキー場側から出て行くように言われれば、当然のことながら出て行かなければなりません。

また、例えスキー場の私有地の外であってもコースの上にあり、滑ることにより雪崩を誘発する恐れがあるような場所を滑ったりトラバースするのはマナー違反です。

雪崩を誘発する恐れがあり、危険だという看板や係員の警告などを無視して雪崩を引き起こして犠牲者を出したとしたら、最悪の場合 未必の故意などの犯罪が適用されるかもしれません(法律に詳しくないので自信なし)。

■ハイクアップ(登り)

ゲレンデではありませんのでリフトはありません。ゲレンデからアクセスできる山域でのバックカントリーならば、リフトやロープウェーを 使いますが、リフトを利用してスタート地点まで移動するというだけで、そこからは歩いて登ります。

山によっては、リフトなどを使わずにふもとからアクセスするところもあります。

また、ヘリスキーならハイクアップをしなくても、バックカントリーと言えるでしょう。

上の二つ、ハイクアップと自然の山域というのがバックカントリーの要素として重要だと思います。

上記のハイクアップとフィールドの点を踏まえてバックカントリーの特徴として考えると、以下の2点が関連してきます。 ゲレンデと大きく異なる点は

■服装は速乾性が重要

通常の日帰りバックカントリーなら無理に山用ウェアを買わなくてもゲレンデ用でかまいませんが、山用ウェアの方が快適に過ごせます。 ゲレンデと何が違うかというと、バックカントリーには登り(ハイクアップ)があるということです。

気温がマイナスの冬山でも、登りの時には体温が上がり汗がでます。バックカントリー用のウェアは透湿発散(汗を吸いとって外に逃がす)性能に優れています。

雪山では暑いからといっておいそれとアウターを脱ぐわけにはいきませんが、かといって汗をかいて体やウェアが濡れたままでは危険です。 そこで、透湿性に優れたウェアが必要になるわけです。

最近のウェアはレイヤリング(重ね合わせ)という考え方で成り立っています。

ファーストレイヤー ミドル アウターの3枚の服の重ね着です。

一番下に着るファーストレイヤー(ベースレイヤー)は肌に密着する薄めのインナーです。一番の目的は、体の表面に汗をためないように吸収して外側(ミドルレイヤー)に引き渡します。

ミドルレイヤー(ミッドレイヤー)(中間着)は一般にフリースなどです。

吸湿発散性も備えてなおかつ充分な保温性が必要になります。

ただ暖かいだけのフリースならば製造コストも安く、お手軽に手に入りますが、汗を外に逃がす、軽い、フィットして動きやすいなどの機能がありません。

もちろん、最初の入門の時にはユニクロなどのフリースでもかまわないと思います。

そして一番の外側のアウターはシェル(殻)という表現をされるように、アウターの内側と外の環境との遮断が目的です。

理想的なのはゴアテックスやその他に代表される防水透湿素材のように内側の水分は外へ発散させ、逆側は遮断することです。

防水性重視のハードシェルと透湿性重視のソフトシェルなどがあります。

大雑把にいうと

ハードシェル=たとえ雨でも大丈夫。ソフトシェルに比べると暑い。内側に汗が溜まることも。

ソフトシェル=汗が発散しやすい。反面、ミゾレやボタ雪だと水がしみてくることも。

という違いがあります。

バックカントリー用のアウターのほとんどは、保温素材が付いていないか、ごく薄いものが付いているだけです。 外気との遮断が目的で、保温性はミドルレイヤーに任せています。

基本は上記のインナー、ミドル、アウターの3層にして他に予備の防寒着などを用意します。

食事休憩などで立ち止まると一気に体が冷え込むので、ザックから出して着込みます。

ダウンや化繊の薄手のジャケットやベスト、保温素材付きのウィンドブレーカーなど、天候や標高、自分の体の基礎代謝などをあわせて考えながら決めて生きます。

吹雪で足止めをくらったり、遭難をした時には予備着は非常に重宝します。

下着やインナー、靴下などに共通して言えるのは木綿の製品を避けることです。

木綿は繊維自体が水を吸ってしまうので、一度濡れてしまうと中々乾きません。

化学繊維やウールなど速乾性のものを使用します。

上記はあくまでも一般的な例です。

人によって暑がり寒がりがありますし、汗のかき方も違います。

回数を重ねながら自分にあったスタイルが出来てくると思います。

こういったバックカントリー用と言われるウェアは非常に高価です。

最初からそろえようとすると、かなりの高額な買い物になります。

ゲレンデ用や一般スポーツ、レジャー用から使えるものは流用していき、徐々に自分のスタイルや予算に合わせてそろえていくのがベストです。 流用できるかどうかのポイントは、値段ではなくそれぞれの役割にみあった機能があるかどうかです。

■滑走においてはスピードコントロールが重要 ゲレンデと違い、圧雪はされていません。不規則な斜度、岩や木などの障害物、急に変化する雪質など、バックカントリーでは予想外 の事態が起こり易いです。 たとえ怪我をしてもすぐに病院に行くことは出来ません。パトロールもいなければ、レストハウスもありません。けが人の搬送にも大き な労力と時間がかかります。 万が一の事故を防ぐためにも、100%のスピードで滑らずにスピードコントロールをしっかりとして滑りましょう。

雪山の犠牲にならない為のまとめ。

『ゲレンデではない』ということを常に注意しましょう。

疲れたからといって、レストハウスに戻ることはできません。

大汗をかいたからといって、車に戻って着替えを出したり休憩室で乾かすことはできません。

怪我をしても、パトロールや救急車が飛んできたりはしません。

ゲレンデだったら、なんでもなかったはずのことが死につながることにもなります。

バックカントリーがどんなものかが分かったところで、次のステップへ進みましょう

BCネット講習会

第2回 用具・ウェア・ツアーの必要物品 その1

- ・スキー板
- ・ビンディング
- ・スキー靴 (ブーツ)
- ・ストック(ポール)
- ・シール・スキーアイゼン・アイゼン
- ・ウェア
- ・手袋
- ・ゴーグル・サングラス
- ・ヘルメット
- ・ザック
- ・スコップ (シャベル)・ビーコン・ゾンデ
- · GPS
- ・リペアキット・救急用具
- ・テルモス

バックカントリー、とりわけシール登高し滑走を楽しむためのスキースタイルとしてはア ルペン(AT:アルペンツーリング)とテレマーク(ヒールフリー)の2種類がある。

子供のころ長靴で履くスキーは、ちゃちな締め具で、ヒールフリーであった。スキー発祥の歴史を探ると、ヒールフリーで始まったことが確認できるが、山岳・競技スキーが盛んになるにつれ、滑走時は踵をしっかり板に固定して滑走するアルペンスタイルが主流となった。テレマーク姿勢はジャンプ競技の着地姿勢で有名ですが、前後に開いた両足でバランスをとっています。アルペンスキーでゲレンデスキーをやった経験は、多くの人がお持

ちでしょう。近年テレマークスキーも盛んになりその魅力を体験する方々が増加しました。 (山スキーの部屋:「自然派スキー のすすめ」、nice edge 登山・スキーの豆話:「テレマークスキーとその魅力」に記載してあります)

私が学生の頃は、スキーバブルといっても良い時期で、学生はみんなゲレンデスキーを 行い、混み合いリフト待ち 30 分以上で激混みでした。その頃はセンター幅 60 mm~7 0 mmほどの板(トップ・センター・テールとも幅はほぼ同サイズ)で、長さは腕を伸ば してトップを握れる長さ、したがって私は 164cm 程の身長でしたから、195cm の板で、 今から考えると超長い板でしたね。競技スキーを少しかじったため、大回転用に 205cm の板を履いて大会に出場した思い出があります。その頃はバックカントリースキーとい う概念はなく、ごく一部の山スキー愛好家が、主に残雪期にアルペンスタイルで山スキ ーをしていたようです。大学1年でバッジテストの1級を取得、その後、競技を3年ほ どやりましたが、新雪・深雪を滑走するなど考えてもいませんでした。こぶの急斜面を 華麗に豪快に滑ることは憧れであり、社会人になってから、子供を教えながら、こぶ斜 面を練習しましたが、難しく、次第に体力・脚力も衰え、スキーに対するテンションは 下がってまいりました。子供が成長し、ゲレンデに通った家族スキーもできなくなると、 スキーの目的はなくなりましたが、25年ほど前からストレス解消に始めた登山をきっ かけに、20年ほど前より山スキー(バックカントリースキー)に憑りつかれるように なり、現在でも益々その魅力にのめりこんでいます。学生のころ奥志賀ホテルでアルバ

イト、杉山進スキースクールのイントラがショートスキー(170cm くらい)を履き始めてびっくりしました。そして店頭にいわゆるコブラの形をしたセンターが絞られて、トップがコブラの頭のような短めのスキー(いわゆるカービングスキーの始まり)が並ぶのを見てまたびっくらしてしまいました。

山スキーを始めて3年ほどは、アルペン仕様でした。神田のさかいやでバーゲンで購入 したケスレーのツアーランドネ(185cm・センター70mmほど)、ジルブレッタ4 04、ダッハシュタインの兼用靴は、登山も初めてなかったため体力も脚力もなく、重 くて重くて大変でしたね。守門・浅草岳・巻機・火打・鳥海などを、新潟に住む同年代 の妹の旦那(I氏:今でもちば山ツアーでご一緒しています。) に連れられて、残雪期の みにザラメ斜面の快適滑走を楽しみました。今から20年ほど前、ヨシキでテレマーク スキーなるビデオをみてカルチャーショック。テレマークスキーはその少し前からツア 一集などで、前後に足を開いた(最初はかっこいいとは感じませんでした。)テレマー ク姿勢をみて、知ってはいましたが、ビデオではコロラドの急峻な山岳をヒールフリー の細板でかっこよく豪快に滑走している映像を見てしまい、テレマークに一気に転向し ました。初めは革靴・細版テレで残雪期のザラメ滑走は快適でしたが、当然、新雪・深 雪・悪雪・急斜面・固いバーンは苦手でした。ゲレンデスキーに替り、スノーボードが 一気に盛んになると、上級者は太いボードの利点を生かし、深雪滑走が盛んになってき ました。バックカントリースキーの世界でも、スキー板のファット化、ビンデイング・

ブーツを含め急速に改良、軽量化しており、アルペン・テレマークとも深雪滑走に適し たギアが多種類発売されており、新雪・深雪滑走の快適さと魅力に憑りつかれた愛好家 が益々増加しているようです。

クロスカントリー(X Cスキー)・スノーハイク: 2 本の細長いスキー板に乗り、雪の積 もった野山・平原・林間を歩いたり、滑走するウインタースポーツで滑走技術が初歩的で も十分楽しめます。アルペンツーリング用のセットでは合理的ではなく、ヒールフリーの 軽快なセットを使用します。クロスカントリーセットかエッジ付でステップソール(滑走 面にウロコ状の凹が刻んである)のライトツーリング用テレマーク板が適しています。

(シールなしで、緩やかな斜面を登ることができます。)細版、革靴の軽快なスキーセットで白銀の世界を散策したり、動物の足跡を観察したり、樹木や新芽を観察して楽しみます。山スキー・山岳スキーとは全く違う、新鮮さ、癒し、メルヘンの世界を経験できます。

高山をフィールドとした山岳スキー、深雪スキーのセットは、操作性・軽量化など目覚ま しい進歩がみられ、快適なツアー・滑走性が実感できますが、かなり高価な買い物と言わ ざるを得ません。

一方、ライトツーリングのセットはでシンプルで、比較的お求めやすい価格で購入できます。

実際の物品を写真でお示しします。









ライトツーリング用テレマークブーツ



ATビンデイング



テレマークビンデイング: 歩行モード付



写真説明

- ・以前のゲレンデスキー板(アルペン)とカービングスキー板の長さの違いが分かります。
- ・私のテレマーク板・ビンディング 3 セット:上はライトツーリング用の細版ステップソール、中はオールラウンド、下はファット(センター100mm)です。
- ・A T 兼用靴と私のテレマークブーツ 2 種類です。
- ・ライトツーリング用のテレマーク・プラブーツ、A T ビンディング、歩行モード付テレマークビンディングです。
- ・安価でシンプルなスリーピンとステップソールで、革靴との組み合わせでライトツーリング向けです。

近年のスキー板の選び方についてネット

http://www.websports.jp/choice/choise_ski.htm からの抜粋を紹介いたします。

スキー板の選び方

現在のスキーのカテゴリーは使用されるスキーヤーの嗜好や目的によって分けられています。たとえばゲレンデでスキー技術の向上を目的とする"デモスキー"技術の向上とかではなくより楽しくのんびりと滑るための"オールラウンドスキー"ゲレンデ外の未圧雪エリアやいわゆる山全体を滑るための"パウダースキー"パークやキッカーを滑るための"フリースタイルスキー"コブ斜面をより早く上手く滑るための"モーグルスキー"というような分け方かと思います。



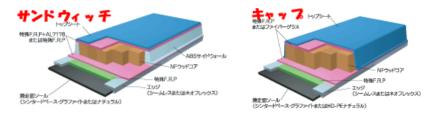
ただし、各カテゴリー内でもより専門的なモデルからオールマイティーなモデルまで種類があるので、かならず満足いくモデルが見つかるはずです。ご自分がどのようなシチュエーションでどのようなスキーがしたいのかを大まかにでも把握しておかれたほうがよいでしょう。

スキーの構造的にはコア材をベースにカーボンやメタル、グラスファイバーなどの補強素材を積層して作られるサンドイッチスキーとコア材に補強素材を巻きつけたり、かぶせたりして作られるキャップスキーがあります。

一般的にはサンドイッチスキーのほうがしなやかで振動の吸収性が優れています。

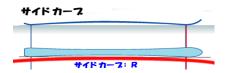
キャップスキーのほうは若干の振動は起こるものの、雪面に対するパワー伝達がよく、より簡単にスキーができます。

したがって上級者用にはサンドイッチスキーが多く使用され、オールラウンドやフリー系にはキャップス キーが多く使用されています。



つぎにサイドカーブとスリーサイズについての説明です。

サイドカーブとはスキーの TOP - WAIST - TAIL (スリーサイズ) が描く円弧が半径何mの円で構成されているか?で、スキーによってはひとつの円ではなく複合的な円の場合もあります。一般的には R=? mと表現されます。この数値が小さければ小さいほどスキー自体が小さく廻ろうとし大きければ大きいほど大きく廻ろうとします。しかし実際にスキーの回転弧は"サイドカーブ"や荷重による"たわみ""雪面の状態"などの複合的な要素によって決まるのでスキー選びにおいてはひとつの目安と思ってください。



サイドカーブの目安

"デモスキー"でオールラウンドに使用する場合は 15m~19m、小回りの場合は 13m~15m、大回りの場合は 17m~27mがオススメ

"オールラウンドスキー"はシャープな感じがよければ 13m~15m、ゆったりした感じなら 15m以上。

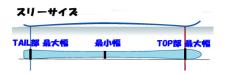
"フリーライドスキー""フリースタイルスキー"の場合はほとんどこだわらなくてもいいと思います。

"モーグルスキー"の場合はあまり選ぶ余地がないですが 21mぐらいです。

スリーサイズとはスキーの前方部分の一番太い部分の幅"TOP"中心部分の一番細い部分の幅"WAIST"後方部分の一番太い部分の幅"TAIL"を表記しています。一般的には"TOP"が広いとターンのきっかけがより早くつかめ、細いと操作性が上がります。"WAIST"は広いと結果的に全体が広くなり雪と接している面積が

大きくなり操作性と走破性が上がります。

この特性を利用した"セミファットスキー"と呼ばれる"オールラウンドスキー"も最近は人気があります。 逆に細いと雪面により潜りこみ切り替えの時間も早いのでシャープで反応の早いスキーになります。"TAIL" は広いと切れ上がりが強くなり引っ掛かりが増しますので細めにしてより操作性が上がるようにしている のが一般的です。スリーサイズはさまざまなパターンが存在しますので一概にこれがオススメとかは難し いのですが前述のように"WAIST"の広さによってスキーの性格を決定ずける部分は多々ありますので下 記に記してみます。ただしサイドカーブと同じように複合的な要素に左右されますのでやはりひとつの目 安と思ってください。



ウエストサイズ(上の図の最小幅)の目安

"デモスキー"でオールラウンドに使用する場合は 70mm前後、小回りの場合は 60mm~65mm、大回りの場合は 65mm以上

"オールラウンドスキー"はシャープな感じがよければ 65mm~70mm、ゆったりした感じなら 70mm以上。

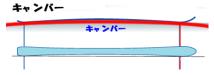
"フリーライドスキー"ゲレンデもオフピステも使用の場合は 85mm~100mm、オフピステがメインの場合は 100mm以上

"フリースタイルスキー"の場合は用途によりますが、ジブメインの場合は 75mm~90mm、ビッグキッカーの場合は 90mm以上、ただし、かなり使用されるスキーヤーの好みに左右されます。

"モーグルスキー"の場合は63m~67mmぐらいです。

ただ、スキーはやはり実際に滑ってみた感覚が一番確かなので試乗会などに参加し一度乗ってから選ぶのがベストです。

ロッカー? キャンバー?ってどういうこと?



一般的なスキーは平面にスキーを置いて横から見ると左の図のようになると思います。

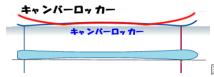
トップ部とテール部が接地して中心部分は反っていて接地しないこの反りを**キャンバー**(昔はベント)と言います。

キャンバーが付いていることにより、スキーヤーがスキーに乗ったときにスキー全体が雪に接して安定感が生まれます。また、力をかけた後に力をかけるのをやめたときに元の形に戻って次の運動に備える力(一般的には返りといいます)を生み出しています。雪面がある程度硬いときや雪の状態が良いとき(いわゆる整備されたゲレンデなど)を滑る場合このキャンバーはかなり大切なファクターになります反面、雪が極端に柔らかいときや雪面が荒れているとき(深雪、新雪や春先のボタ雪など)は TOP、TAIL 部分の雪面への力がかかりすぎて雪面に潜りこみ操作性が悪くなります(俗に言う引っかかる感じです。)なので、



最近の深雪、新雪用は**ロッカー**と言って左の図のような逆反り形状のスキーが一般的になっています。(一般的にはフルロッカーやフラットロッカーなどといいます。)一般的にキャンバーモデルはゲレンデ中心に使用する DEMO、SPORTS モデルに採用されており、ロッカーモデルはフリーライド、マウンテンモデルに採用されています。

ところで、この 2 つの形状による特性の良いとこ取りをしたような SKI が出てきています。それが**キャン バーロッカー**



図のように足元部分にはキャンバーがついていて TOP,TAIL(TOP

だけの場合もあります)はロッカーしています。これによって雪面が硬く整備されているときはキャンバー部分が上手く働き安定感と返りを生みますし、最大幅の部分がロッカーしているので深雪や悪雪では引っかからずに操作がとてもやりやすくなっています。この形状のスキーは本当の意味でのオールラウンドスキーで雪面の状況に左右されずいつでもどんなときでもスキーを動かしやすくひっかかりが無いので楽に操作できますし、滑走時にはしっかりと安定し、ある意味、魔法の SKI かもしれません。

このタイプは幅広(85mm以上)のフリーライド、マウンテンモデルと普通の幅(80mm以下)の DEMO、SPORTS モデルのどちらにも存在します。

幅広モデルの場合は幅が広くてロッカーしているのに普通のゲレンデも滑ることができるので雪が降った時のゲレンデ脇の新雪ゾーンなどを滑るのなどにもいい感じですし、オフピステからオンピステに帰ってきてもいい感じで滑れます。普通幅のゲレンデモデルの場合はトップが浮いているので切り替えやスキーを動かす動作をするのがかなりイージーに出来るので本当にスキーが楽しくなります。

特例として基礎、中回り、大回りモデルの一部にもこのロッカーは採用されています。この場合は切り替え時にTOPの掛かりを甘くすることによりSKIをより遠くに離すことができ谷回りの円弧がしっかりとれます。また、フォールラインを向いて以降はやはりTOPの掛かりが甘いので必要以上に切れ上がらず落差のとれたきれいなターンが描けるようになるのです。

あとは下記にお客さんからよく受ける質問の答えも参考にしていただけると幸いです。

Q.何センチ位の板を買えばいいですか?身長との比較は?

A. まず、身長との比較ですが、現在のスキーはスキーのトップを積極的に動かして方向付けした昔のスキーとはちがってある程度スキー自身が方向付けをしてしまいます。それよりも回転弧や方向性をスキーのたわみでコントロールするのでスキーのトップよりもセンターに対して力をかけることが重要となります。したがって身長はあまり関係しません。 スキーの長さはレベルや好みによって変わってきますが、一般的にごく普通にゲレンデを滑るのならば男性で 160 c m~175 c m、女性で 155 c m~170 c mぐらいがよいでしょう。フリースタイルスキーは 170 cm弱、パウダースキーは 180 c mぐらい、モーグルは 170 c m 前後が一般的です。

Q.サイドカーブの強いスキーでショートターンはできますか?コブは滑れますか?

A. サイドカーブが強いスキーでもショートターンはできます。一般的には緩、中斜面の整地やスピードの遅い場合、レベルの低い場合はサイドカーブの強いスキーのほうが扱いやすく、急斜面や悪雪、スピードの速い場合はサイドカーブの緩いモデルのほうが扱いやすいです。コブに関してもサイドカーブの強いスキーでも問題はありません。

Q.フリースタイルスキーはどうやって選べばいいですか?

A.基本的にはデザインやブランドで選んでもかまわないと思います。ただしパークやキッカーだけではなく普通のゲレンデでしっかり滑る場合は完全ツインの構造のスキーは避けてややしっかりした硬さのものがオススメです。パイプの場合もやや硬めで滑走性のよいモデルを選んでください。逆に JIB やグラトリ、スロープスタイルの場合はやわらかいモデルがオススメです。長さについては JIB やスロープスタイルの場合は 160 c m前後がオススメですがキッカーの場合はキッカーのサイズが大きくなっているので 170

c m前後がおすすめです。

Q.ロッカースキーってどうですか?

A. ロッカースキーについてですが、まずロッカースキーとはスキーのトップおよびテールをあえて上方にいくらか反らせたスキーのことです。反対に今までのようなスキーをキャンバースキーと呼んだりします。ロッカースキーは近年フリーライドスキーやフリースタイルスキーで流行ってきています。もともとは深雪を滑るときに、より浮力を持たせて操作性を上げるために生まれました、ところが実際にはターン時の接雪長が長いので安定感があり、スキーがフラットになっているときは接雪長が短くなり操作性があがりとても扱いやすいオールラウンドなスキーになります。2010-2011シーズンには"k2"がすべてのモデルにロッカーを採用して操作性のよさと安定感の両立を実現しています。ロッカー具合とキャンバー具合の組み合わせにより様々な特性が生まれますのでこれからまだまだ発展していくであろうシステムです。

ゲレンデスキー技術がかなりあり、バックカントリーの実践を深雪滑走も含めて楽しみたい方にはセミファット(センター幅 $8.0 \sim 9.5$ mm)のオールラウンドタイプをお勧めします。ゲレンデスキー仕様のセンター幅が $60 \sim 75$ mmの板を使用する場合は残雪期には適してますが、深雪滑走には沈みすぎ不向きでしょう。

ビンディング・兼用靴・流れ止め

バックカントリーツアーは滑走のみではなく、長時間のシール登高、アイゼン登高、歩行などにできるだけ快適なものでないと疲労度が増します。近年、スキー板と同様、ビンディング・ブーツとも改良、軽量化が進んでいる。ゲレンデ用のブーツでも可能ですが、歩行モード(歩行時足首の角度が可動する)の備わった兼用靴が良い。ハードで急峻な山岳滑走を目的としたり、ゲレンデでのハードな滑りを兼用する場合には、ゲレンデ仕様と同様な、ハードで深いプラブーツを選択することもありますが、種々のツアー形態に対応できるプラブーツを選択するとよいでしょう。細版テレマーク板などでライトツーリングを行うときには浅いプラブーツや革靴を選択します。

ビンディングはシール登高時は、ATでも踵が上がり、滑走時に固定して、ゲレンデと同じように滑走します。テレマークは滑走時もヒールフリーですが、シール登行時に、ATと同じようにつま先から上がるように調節できる歩行モード付が発買されており楽です。バックカントリースキーでは、転倒時・深雪滑走時などでビンディングが外れた時や、板を履くときなどに、何らかのきっかけでスキーが流れたり、見失うことを防止するため、ビンディングとブーツを繋げる流れ止めを使用します。板付きのストッパーだけでは見失うことあり。

ストック (ポール)

残雪期のツアーにはゲレンデで使用しているストックでよいが、深雪時はリングの直径が 6~7 cm以上ないと、深く沈み難儀します。長さを調節できる物をお勧めします。

シール・スキーアイゼン・アイゼン

シールはスキー板を履いたままでのハイクアップに必須です。板の幅と長さに適したサイズのシールが必要です。経年変化で糊面の粘着力が低下した場合には、グルーでの追加や 張替が必要です。低温時や、糊面に雪が付着した場合などは接着力が低下しシールトラブルとなり、遭難の原因になることもあります。夏場の管理ミスで糊がぐずぐずとなり使用 不能となることがありますので、要注意。

登行時の斜度が増すに従い、ビンディング付属のクライミングサポートを使用しますが、 固い急斜面ではスキーアイゼンを使用し滑落を防ぎます。スキーアイゼンを使用するよう な条件の斜面への踏み入れは一般的には、上級者向けツアーとなるので、初級・中級向け ルートではスキーアイゼンは使用しなくてもよい条件を選ぶことが望ましい。

シール登高は斜面が急になるほど、硬くなるほど滑落の危険性が増し、また体力の消耗が激しくなるため、特に残雪期の上部の登高は、早めのアイゼン使用によるキックステップ登高に切り替えるべきです。高齢者は特に早めにアイゼン登高の方が体力消耗は少ない。この良い例は残雪期の北アルプスや富士山ですが、この時期はザラメ雪滑走で滑走技術としては中級者でも十分可能であるため、登山靴・山スキー兼用靴に併用できる10本爪以上の軽量アイゼンを購入してください。

BC ネット講習会

第3回

用具・ウェア・ツアーの必要物品 その2

ウェアー・手袋

ゲレンデスキーと大きく異なる点は、服装は速乾性が重要である。

その概要は、第一回の講習で 山スキー.com http://www.yama-ski.com/ からの抜粋を掲載したので参考にしてください。厳冬期のパウダー狙いのツアーでは標高 2000m 前後(根子岳・四阿山・湯の丸・志賀横手山・東舘・草津白根山・のエリアが対象となることもあり、日中でも気温は―15℃程度のこともある。風が強いエリアでは体感温度はさらに低下するので、防寒対策に留意する。最近のウェア―はレイアリング(重ね合わせ)という考え方が合理的である。私も人気のファイントラック製品 http://www.niceedge.jp/ の効用を実感している。

手袋・目出帽・フェイスマスク

厳冬期の低温 $(-10\sim-20^{\circ})$ ツアーエリアを対象とする場合は、それに対応できる製品や、重ね使用が必要である。一般的に厳冬期のツアーではシールの張替えなどのため、インナーは必須である。

予備の手袋とインナーは持参することが望ましい。

厳しい低温・風・降雪時には顔面を保護する目出帽・フェイスマスクなどの持 参をすすめます。

凍傷の予防に留意する

ゴーグル・サングラス・眼鏡

滑走時の風圧よけ、降雪よけ、枝などが目の損傷を防ぐ、雪目予防などのた目、原則として行動中は、上記のいずれかを装着する。特に降雪時の登高時などに、ゴーグルがくもることが多いので、くもり予防に留意する。やや高価であるが、ファン付をお勧めします。

私のまずい経験をお伝えします。ツアーの終盤で、ややうっとうしく感じ、 ゴーグル(サングラス)を外して、平坦な雪原を滑走し、疎林を通過すると き、細枝が左目の端に一瞬入り痛めました。帰路の車の中から、痛み、充血、 流涙が激しく、2~3日ほど大変でした。たぶん角膜損傷であったと思われま す。その後、 $1\sim2$ 年毎に左目がなんらかのきっかけで「角膜びらん」となり、数日同様の症状になります。

また、山仲間が残雪期の富士山ツアーでサングラスを忘れ、「まあいいや」と そのままツアーを続けました。夜になり、救急病院に行かなければならな いほど痛みました。いわゆる雪目ですね。このようにならないように注意す ること。

上記3種類のうち少なくとも2種類は持参し、紛失・破損時の予備とすること。

よく、「サングラスを持参すればゴーグルは持参しなくてよいですか」という質問がでますが、ゴーグルは山スキー・山岳スキーには必携です。天気の崩れのまったく心配のないような、平坦なスノーハイクなどはサングラス・眼鏡で代用できるが、その他は、急な天気の崩れや、ハイスピード滑走時などのため、必ず持参すること。

ヘルメット

転倒・滑落時の頭部外傷は、命に係わる。また雪崩事故での死亡者は窒息だけでなく、樹木への衝突が原因となることが多い。ブナ林ツリーランは楽しいが、滑走時の樹木衝突で大事に至ることがある。

ツアーでは必携とする。(ゲレンデ滑走時もできるだけ装着することが望ましい。)

ザック

日帰りツアーでは、30 リットル前後の容量で十分である。登山用との兼用で構わない。太目のウエストベルトでしっかり固定でき、サイドにスキー板を挟んで固定できるストラップは必須である。

バックカントリーの種々の目的に叶ったザックも各メーカーから販売されている。

スコップ (ショベル)・ゾンデ・ビーコン

雪崩対策としてビーコン・スコップ・ゾンデの3種の神器は必携である。 スコップはピットチェック、雪崩時の救出に使用するだけでなく、バックカントリーツアーでのいろいろなトラブルに使用する場合があり、忘れてはならない。(雪洞作成、雪壁の登り降りなどのステップ作成、雪で覆われた渡渉地点で使用などなど)

軽く、長さの調節のできる(短すぎると使いにくい)製品が良い。プラスチック製品は堅い雪には不向きである。

ゾンデは雪崩事故の救出時に使用したり、積雪状態(量・堅い層があるかなどなど)のチェックに使用する。標高に応じたポイントでの積雪量チェックは、滑走状況の把握に効果的である。

ビーコンについてはプロショップで相談してください。

テルモス・水筒・プラティバス

暖かい飲み物を入れたテルモス(500 cc~700 cc)は雪山には必携である。登山・バックカントリーを問わず、冬場にも十分な水分摂取は重要である。 残雪期には標高差 1000~1500m のハイクアップを行うため、水・スポーツドリンクの十分な補給が必要です。とくにオーバーペース、筋肉疲労は脱水・高山病・ケイレンなどの原因となるため水分・塩分の補給に留意する。ハイドレーションによる水分のこまめな水分の補給は体力の消耗を減らすためにも使用をお勧めしますが、厳冬期はチューブ内の水が氷るため使用できないことも多い。

リペア用具

ツアーの最中には、用具のいろいろなトラブルが起こりうる。 シールトラブル (粘着性低下などで貼ることができないなど)、ビンディングの不調・破損、テレマークビンディングのワイアーの断裂、ブーツの破損、ストックのシャフトの折れ・曲り、リングの損失、グローブの紛失・濡れ、ゴーグル・眼鏡・サングラスの割れ、損失などなど、スペア (パーツ) 用具の持参とリペア用具:針金・ドライバー・ラジオペンチ・結束バンド・テープなどを持参すること。リペアキットなども販売されている。



妙高・北信・中信地区のおすすめパウダーエリア

私が経験したツアーは記録に残し、注意点・ポイントなど、できるだけ役立つ情報をちば山の会の HP の「山スキーの部屋」に掲載した。

現在までに、登録されているエリアとツアー記録は下記に示すように膨大な回数に及んでいる。HPの記録を閲覧していただくとかなり参考になりますが、気象条件・その他の条件により状況がかなり異なることがあり、参考程度に留めて、各自情報収集・検討していただくことが肝要である。安全で快適なツアーを実施するためには、後述するが、気象条件の把握が最も重要で、常日頃から気象条件・経過の理解を深めるよう努力していただきたい。私は原則として、晴れベースの好条件で入山することを原則としているが、多少天気が悪くても、短く安全なピストンルートを楽しむことができるエリアを、地の利を生かして研究した。

信濃町での3シーズンに渡る経験・研究をポイントを絞ってかいつまんで紹介したい。詳細は HP の記録を閲覧してください。

妙高・北信・中信地区バックカントリーツアー記録

ちば山の会 HP http://chibayama.sakura.ne.jp/ 山スキーの部屋に掲載

・妙高山

前山: 2003 3/21 2006 3/5 2011 2/12 2012 2/12 2013 1/2 12/29

2014 2/1

赤倉山: 2012 3/10 2012 4/1 2013 2/2 2/17 3/9 12/23 12/30 2014 2/2

三田原:2006 3/4 2012 12/29

· 神奈山: 2010 2/14

・黒姫山

東尾根: 2003 3/22 2012 2/13 2/19 トップ―稜線(北東ピストン): 2012 2/5

北東ルート (高沢発電所): 2013 1/19 2013 2/11 南西ルート: 2012 4/7 2013 2/10 2014 1/12

オオダルミ:2013 3/23

· 霊仙寺山: 2012 3/20 2013 2/23

・高デッキ山: 2012 3/11 2013 2/3 2/15 3/10

· 袴岳: 2013 3/20

・鍋倉川: 2009 2/21 2010 2/13 2011 2/11 2011 4/17 2012 2/4 2012 2/11 4/28 2013 1/12 4/13 5/18 2014 1/13 4/12 4/29

・根子岳: 2006 1/9 2007 1/8 2008 1/5 2009 1/11 2010 1/8 2/7 2011 1/16 2012 1/3 2012 1/15 2013 12/28 2013 1/14 2014 1/18

・四阿山: 2004 3/20 2005 2/11 2008 2/27 2010 3/14 2012 2/26 2013 2/9

・湯の丸:2006 2/5 2008 2/17

上記の記録を解析し、数回に分け解説していく予定である。

妙高山エリアのパウダーツアー適期は積雪量が十分で下地が安定してくる 1 月 10 日以降であるが、積雪が多い年にはクリスマスの頃、遅くとも年末(29 日以降)からスキー場トップからのショートツアーは可能となる。

① 妙高山(2445m)

外輪山の前山(1932m)・赤倉山(2141m)・三田原山(2347m) 山頂(稜線)付近(直下)からの滑走となる。いずれもスキー場トップ(赤倉観光1500m・池の平1400m・杉ノ原1600m)からのスタートとなる

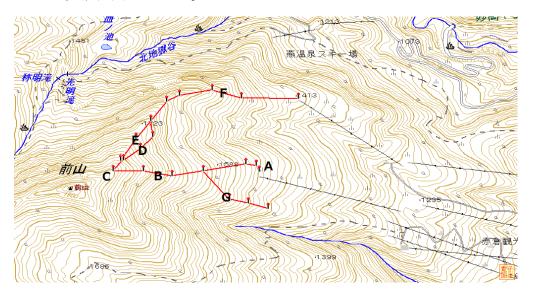
前山・赤倉山は東(向き)または北東ルートとなるため三田原の南西ルート に比べ雪質は良い、同じ標高では、積雪量は赤倉→池の平→杉ノ原の順であ り、シーズン始めのショート林間ツアーのルート選択はスキー場トップの積 雪量が可否の決定や快適さを決める重要なポイントとなる。

クリスマスの頃、標高 1500m 付近は、この数年積雪が 150cm 前後であるが、年末(29 日頃から)には 180cm ほどとなり徐々にツアーの適期に入っていくが、ツアーの好条件(藪がうるさくない)は 200cm 以上が望ましい。スキー場の積雪情報を参考にし、スタート地点での積雪をゾンデで確認する

ことが効果的である。

a.スキー場トップ 1500m—前山稜線 1850m ピストン

北信・妙高地区では最も早くパウダーツアーが可能となるショートツアールートである。急斜面は無木立の三角エリアでごく短く、概ね中斜面~緩斜面であり、中級向きである。











赤観リフトトップからのホテル A コースは非圧雪ルートであり降雪直後の朝一は、パウダーフリークがわれ先に、ゲレンデ・ブナ林間を食いまくっており短時間でギタギタとなります。従って、バックカントリー愛好家は早めにシールによるブナ林登高を行ったほうが利口である。

リフト降り場の右(A)からスタートする。雪壁(弱層チェックに良い)があるため、右から巻いてハイクアップする。ブナの美林を進み、早い時期には藪がややうるさいが斜め左側方向に進むと藪は少ない。次第にダケカンバが多くなり疎林帯となるがその上部は急な無木立の三角地帯(B)であり、上に向かって左過ぎるルートをとると雪崩の危険性がある。(右過ぎると急なため苦労する)稜線付近(C)は風が強く、悪天予想・降雪時の場合はダケカンバの疎林あたりから下部をピストンで数本滑走するだけでも満足できる。一晩に50cmを超える降雪ではラッセルが厳しい。Gルート(素晴らしいブナ林滑走が堪能できる)を選ぶとゲレンデ(ホテル C コース: リフト終点から少し下った位置)に出れる。

このピストンルートは好天でありツアー適期には前山・滝沢尾根ルートに進む方々が多いため、ノートラ・デープパウダー練習にはもってこいのショー

トルートであり、シーズン始めで滝沢尾根の条件が良くない時や悪天時でも 楽しめるお勧めルートです。

条件が良い場合には稜線から北東尾根 (E) とその右 (D) の標高差 130~ 150m のパウダーランが楽しめる。

2006 年 3 月 6 日にチャンピオンからのクラシックツアールート(F)で入山し前山滝沢尾根に向かったが、稜線下のEは雪質が良く、降雪が数日なくても、ドライパウダーが残り、登り返して 2 本滑走した。また、2011 年 2 月 12 日にも、滝沢尾根に向かう前に条件が良く登り返しで2本滑走できた。しかし、稜線付近は気象条件が厳しく、強風・風雪模様の後は、上部がシュカブラや硬いガリガリであったり、パックされたりで難しくなる。私は昨年の2月1日,NBSCのツアーリーダーを担当し、最終地点で溜まった密でややパックされた深い吹き溜まり地点で停止直前に左膝をひねってしまい、軽い内側側副靭帯損傷を負いました。これがきっかけで1週間後に自業自得の右膝損傷で大変でした。

お手軽のショートルートとはいえ、稜線付近は標高 1850m、気象条件などでかなり厳しい状況となることを肝に銘じ慎重に安全なツアーを心がけたい。

b.滝沢尾根

前山(1932m)まで標高差 430m余りのハイクアップで標高差 900m余りのツアールートを滑走、赤倉観光ホテル脇のゲレンデに戻れるこのロングルートは大人気である。ツアー記録は多数あるため、詳細はこれらを参照してください。



南東に向かう細尾根最後の急斜面を通過すると広い緩斜面となるが、早い時期(2013年1/2 積雪はゲレンデトップ180cm、前山頂上295cm)は藪が

ややうるさい。細い沢地形が数本あるため注意する。東向きの林間のため、パウダーを楽しめる広いブナ林をゆっくり滑走していくが、停止しながらルートを確認する。下部までパウダーを楽しめることが多く、標高約 1000 mの渡渉地点の手前 1050m位の台地の終盤で左の急斜面を下って沢の渡渉地点に達する。トラバースしながら、トレースのついているゆるい傾斜(シールは普段不要)を登っていくが、右側急斜面の崖に転落しないように注意する。パウダーの適期は 1 月 10 日頃から 2 月末であろう。



BC ネット講習会

第4回

基礎的山スキー技術・登高技術

「山スキーの部屋」に掲載されている講習会資料に簡単にポイントをまとめてあります。 バックカントリースキーを始めるためには、基礎的なゲレンデスキー技術を習得しておく ことが前提となります。基礎的なゲレンデスキー技術とは、直滑降、斜滑降、プルークボー ゲン、横滑りなどの基礎がしっかりでき、中斜面の連続ターンができる程度のゲレンデ滑走 技術が備わっていることが望ましいのです。従ってゲレンデスキー初心者はまず、レッスン など受講し、熱意をもって前述の基礎的な滑走技術を自ら積極的に繰り返し練習すること をすすめます。以前よりゲレンデスキーの経験がかなりある方でも、基本ができてないとバックカントリーでは苦労します。バックカントリーを初める方(初心者)や初級者は、3月 中旬以降の残雪期の滑りやすいザラメ時期のツアーが適しています。パウダー滑走を楽し みたい方は、ゲレンデ脇の新雪滑走を積極的に練習し、ゲレンデ横のサイドカントリーやゲレンデトップからのショートコースを CL と一緒に経験し、できるだけ回数を増やして、新 雪・深雪に飛び込んで練習することが肝要です。

バックカントリーで最も重要なのは、スピードコントロールがしっかりいつでもでき、転ばないことです。滑走時の基本でもっとも重要なのは、ブーツの下にいつも重心がある・足首がしっかり前屈していることです。

確実なプルーク姿勢(ごく緩斜面から中斜面の練習を繰り返す。すこしずつハの字を広げて、しっかりブーツの下に重心があるよう足首を徐々に深く前屈し、スピードコントロールできるようにする)で、ターンができ、斜度が増してもスピードコントロールし制動できるようになるのが、バックカントリーを滑走できる第一の基本です。このプルークボーゲンは最も基本となり重要な技術で、ゲレンデ経験がかなりあっても自己流で、いつも重心が後ろにある方は、しっかりできない場合が多く、これではバックカントリーのいろいろなシチュエーションに対応できません。あらためてしっかり練習し重心が後ろにならないように、ことあるごとに練習・チェックしてください。深雪滑走でも重心を後ろに置くとか、やや後傾が良いというのは間違いです。

残雪期の雪面が急で堅い場合、横滑りで下る必要があります。できないと滑落の原因になります。ゲレンデの硬い急斜面(22度~30度の短い斜面、下がすぐに傾斜が緩むところがベスト)で練習してください。ポイントは斜滑降姿勢で谷側に向いて谷側スキー>山側スキーにしっかり体重を乗せブーツの下にいつも重心があるよう心がけることです。上体が谷側

から前方のほうに内向すると、うまくいかずテールがずれ落ちます。また怖さで、上体が山 側に傾いてしまうと転倒したり滑落します。

バックカントリーをハイスピードで滑走出来れば爽快感は抜群でしょうが、危険性は増すばかりです。安定した滑走ができる 2 級以上の上級者でも、ちょっとしたはずみで外側エッジが引っ掛かり大転倒したり、新雪斜面に凹みが隠れていたり、立木が密で無理にターンするなど、大怪我のもととなります。どんなところでも、しっかりスピードコントロールできるような滑り方をするのがバックカントリーをよく理解した滑り方です。

ストックの位置・ストックワークの悪さは中級者以下の方々の共通した欠点です。肘がいつも体側より後ろにならないように気を付け、手はいつも前に置くことを意識してください。スピードが増したり、怖くなってくると、つい後ろに行ってしまうので、いつも前に前にを心がけてください。ターン後半に谷側になった方の肩が後ろに引けていることが多いと思いますので気を付けましょう。緩斜面は雪質がいい場合ストックをついてタイミングをとらなくてもターンできますが、バックカントリーではできるだけストックをついてターンのタイミングをとることを心がけて下さい。手を前に置くことを意識することは、いつでもすばやくストックを使えるということですので、実践してください。ハイキングや登山で膝への負担を少なくするため、ダブルストックの使用は効果的です。私はハイキングや山登りの下りで余裕があるときにはいつもストックワークの練習をします。ノルデイックウオークでの練習でも OK です。

シール登高は平地や緩斜面で前進するのは初心者でもすぐに慣れてきます。できるだけ省 エネのため、板を雪面から離す時間を少なくし滑らせるようにしてください。ストックを突 く位置が前になりすぎないように、平地では前に突きストライドを広げますが、斜度が増し てくると、片方の突く位置は徐々に下がってきて急斜面では上体を起こし(下手な方は上体 が前に倒れすぎています)ブーツよりやや後ろにつき、ストックの力を借りて上方へ体を押 し上げる必要があります。急斜面で上体が前に倒れすぎ、ストックの付く位置が前すぎると、 進めません。(急斜面ではスキーアイゼンの使用は効果的です)

初心者の第一の難関は急斜面でのジグザグ登高時のキックターンです。初級向けルートでも 25 度位の急斜面を登ることがあります。同行の指導者にしっかりアドバイスしていただきうまくなってください。先頭でトレースを刻む方は、高齢者・初級者・テレマーカーのために出来るだけ緩いジクザグを刻むよう心がけてください。

残雪期になると硬い斜面、急斜面・長丁場などでシール登高が体力的にもきつい状況があります。10本爪以上のアイゼンに早めに切り替えキックステップで登りましょう。シールのままの深入りは滑落・体力消耗の原因になります。

トレーニング

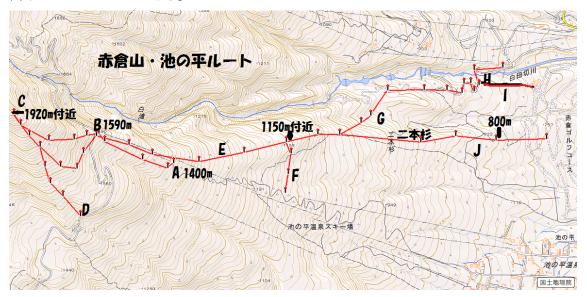
バックカントリー・山スキーは厳冬期のパウダー時期で 1 時間~3 時間程度のハイクアップ、残雪期には 4~5 時間、富士山 6~7 時間、標高差 1300m~1500m のハイクアップと種々の雪質の長丁場の滑走など、体力・筋力の保持増強に心掛けなければ、参加資格はないと言わざるを得ません。怪我・遭難の危険性のあるフィールドでのツアーであるため、各自常日頃、心肺機能・筋力(主に大腿四頭筋)・持久力などの保持増進に努めることが重要です。

妙高・北信・中信地区のおすすめパウダーエリア

①妙高山

c. 赤倉山・池の平 (ゲレンデにエスケープできる、私好みの初級・中級向けの快適ルート)

赤倉山の山頂下、細尾根地点(1920m)から池の平スキー場トップ赤倉ゴルフ場 800m (赤観スキー場駐車場)までの中斜面・緩斜面のルートは東向きブナ林間の初級・中級向けのロングルートである。



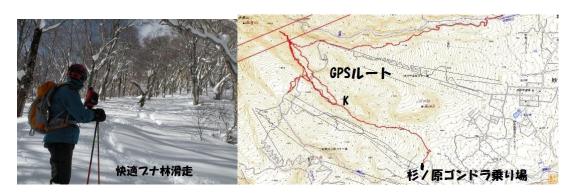
池の平スキー場トップは標高 1400m、赤観トップに比べ 100m 低く、積雪は劣るが、 クリスマスから年末には積雪 150cm 前後となり、ツアー適期に入っていく。スタート 地点 (A) から旧ゲレンデをハイクアップにブナ林をわずかに通過すると、地獄谷を望 む 1590m の林道 (B) に達する。林道から赤倉山に向かう斜面は斜度を増しブナ林を進 んで(傾斜が緩い左方向に巻いていく)細尾根の 1920m (C・ここより上部はツアーに は不向き) に達する。直前はやや急なオープン斜面である。早い時期には林道より上部 は藪が濃い部分があり初級者には厳しい。

1月中旬以降になると積雪は十分となり、残雪期を含めて初級者も楽しめる。杉ノ原ス キー場のゴンドラ終点から林道経由(D)でも入山できる。滑走は、スタート直後はオ ープン斜面でパックやクラストでやや苦労することもある。ダケカンバの疎林からブナ の美林滑走は各自ノートラ・ラインを選び楽しく下れる。下部で林道(B)に向かうよ うに、左方向に軌道修正しながら滑走する。スキー場トップ(A)までは旧ゲレンデを 滑走するか、パックされているときでも旧ゲレンデの左(下方に向かって)や旧リフト の切り開きは上質のパウダーランが楽しめることが多い。スキー場トップ(A)から下 部の滑走は、東北東に向かう尾根を下っていく、早い時期で下部の積雪が不十分な時に は 1150m 付近からゲレンデに戻ることができる (F) .この場合下りすぎるとゲレンデ 直前に沢が数本あり、埋まってない場合にはシールで暫く登り上げる必要があり要注意 である。今年の1月2日にボーダーが下りすぎ、遭難騒ぎとなったが、ビバークして翌 日救助された。(シール登高で戻ることはできるが、深雪でスノーシューなどでは厳し い。遭難騒ぎの後。私も現地に行ってみたが、出来るだけ早めに右のゲレンデに出るよ う軌道修正しないと、欲が出てもう少し下まで滑りたいと考えると、上部からは見えに くい沢が現われて苦労する。私も 100m (標高差で 20m) ほどシールで登り上げました。 ツボ足ではとっても無理で遭難します。積雪が十分となる1月後半以降などは沢が埋ま ることも多いので、少しはマシでしょうが「君子危うきに近寄らず」ですね!! 1月中旬~後半以降になると東北東の尾根の下部も積雪は十分となり、快適なブナ林滑 走が平坦地まで楽しめる。二本杉方向から赤倉ゴルフ場にでるか(J)、標高 1000m 付 近から白田切川に沿った道路に向かってやや急なブナ林を下っても良い。 橋 (H:ブリッ

ジ)を渡って赤観スキー場の駐車場にでるか、そのまま直進し(I)ゴルフ場のクラブハウスにも出れる。今年の2月にはHはブリッジがしっかりしてなく川に落ちそうで、







杉ノ原スキー場ゴンドラ乗り場に向かう K (南東) ルートを 2 回 (2/17,4/1) 経験したが、下部の密な杉の植林通過やフィナーレ間近に小沢の渡渉など地形が複雑であり、上級向けのルートである。

d. 三田原山

杉ノ原スキー場、第3高速リフトの降り場(1855m)がスタート地点である。トップのリフトに乗ると10:00前にはスタートできる。スタート後しばらくしての沢の渡渉直後の急斜面トラバースは雪崩の要注意ポイントである。(過去に死亡事故があった。)標高が高いため、厳冬期の厳しい条件は避けたい。時期により、稜線では雪庇の張り出しが大きく,また足下に地面があるところでも雪庇に近いと、断裂した内側から雪庇ごと雪崩に巻き込まれ遭難することがあり要注意である。

2012年は、降雪が多く年末には積雪量はかなり増え、三田原のツアールートも滑走可能となっていた。12月29日は前2日の低温に比べかなり高温であり、朝7時の妙高高原IC付近で一0・5℃であり陽春のようなツアー日和にNBSCのメンバーと入山した。稜線直下は吹きさらしオープン斜面のため、やや重パウダーであった(時期によりパックやシュカブラでやや苦労する)が、徐々に密な樹林帯になると軽い上質パウダーランが楽しめた。池の峰(1468m)に向かって滑走する。道路を延々下っていくが、状況によっては先行者のトレースがないと下りラッセルがきつい。前山・赤倉山同様、パウダーツアーの適期は落ち着

いてくる1月10日以降からであろう。







BC ネット講習会

第5回

気象・雪質などの知識習得

バックカントリー・山スキーシーズンは 11 月中旬から 6 月中旬くらいまでの長期であり、 ツアーの 1 週間ほど前からの気象状況:天気図の移り変わり・積雪量・降雪量・気温の変 化・風速などを詳細に検討し情報収集を行うことが重要です。

気温は標高 100m上がるごとに 0.6℃下がり、風速が強いほど体感温度は低くなります。林間・日蔭・北向ほど雪質は良い。日当たりの良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、シュカブラができたり、クラストしたり、パックされスキー操作の難易度は増す)

ツアー近隣のスキー場、山スキーエリアの標高 500m~2500mくらいまでの 500mごとの、 降雪状況・気温・雪質の変化を情報収集し理解しておくことが重要です。

近年、ネットの普及で種々の有用な情報が得られます。私の活用しているサイトを下記に示 します。

天気予報・ウエザーニュース http://weathernews.jp/map/のスキースノボーウエザーニュ
http://weathernews.jp/ski/ (前日までの積雪の推移や当日の降雪予想が把握できる)、吉田産業・海洋気象事業部の天気予想 http://www1.ystenki.jp/menu.html (週間予想天気図・寒気予想)、Powder Search・新雪情報(全国各地の 1 時間毎の降雪・積雪状況が把握できる)などです。

冬型天気の推移を今週の天気図から説明しましょう。



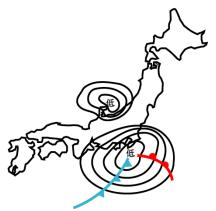


信濃町は16日、日中にはやや気温が上がり、みぞれから一時的に雨になり、午後6時前頃から湿雪となり、未明には乾雪で0時から6時までに16c mの降雪がありました。(Powder Search ですぐに分かります)現在、朝6時の気温は-2.7 $^{\circ}$ でです。今日は一日中、乾雪が降り続く予想ですので、まず出勤前に第一回の雪掻き、そして、帰宅後にも第2回、そして明朝までに30c m程の降雪があるでしょうから、さらに明朝、また雪掻き予地獄です。雪国生活の宿命です。19日には冬型が緩み高気圧が移動性となり、おそらく放射冷却で朝は厳しい冷え込みでしょう。この日はドライパウダーツアーの狙い目の日ですが、大量の降雪後ですし、十分雪崩に気を付ける必要があります。

二つ玉低気圧(ふたつだまていきあつ)は、2つの<u>低気圧が日本海</u>と日本の南岸を挟むように通過するものである。初冬や晩冬によく発生する。各地で雨や雪となるが、<u>日本海低気圧</u>による暖気の影響で気温が上がるため、ほとんど雨主体の天候となる。また、大気の状態が不安定になり、強風や激しい雷雨になることもある。東の海上で低気圧が 1つにまとまり、<u>爆弾低気圧</u>化することもある。低気圧が抜けた後は冬型の<u>気圧配置</u>へと変わる。

低気圧が日本海と太平洋を通過するため、広範囲に荒天をもたらす。また、低気圧と低気圧の間は<u>擬似晴天</u>となり、一時的に晴天となるが、すぐに再び悪天候に変わる。とくに登山者は、擬似晴天によって、油断をしてしまい、遭難などの被害に遭うこともあるため、注意が必要である。

く二つ玉低気圧>



低気圧が西から東へ、日本海側と太平洋側二つで発達し移動する低気圧のことを「二つ玉低気圧」と呼ぶ。

この2つ玉低気圧が進んでくると、本州付近が上昇気流の場となり、広範囲で雨雲が発達しやすい状況になる。このため広範囲での大雨や洪水、冬では大雪や吹雪など悪天候になる可能性が大です。

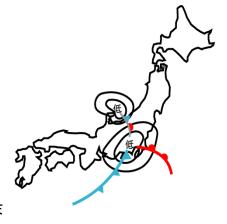
雨雲(雪雲)は上昇気流により発生し、それが強いほど強い雨雲(雪雲)に発達する 性質がり、低気圧の中でも2つ玉低気圧には注意が必要です。

この低気圧が近づけば近づく程に強烈な上昇気流を生みだし、大荒れの天候になり遭難が多発する場合が多いので、この様な天候の場合にはむやみに行動しない事をお勧めします。

2つ玉低気圧でも特に低気圧同士が前線によって繋がる閉塞型(右図)になると特に大荒れになり、

一時的に晴れる擬似晴天になることもありますが、 すぐさま天候が大荒れになりますので注意が必要 です。

これは台風の目と同じで、その場所は晴れてても、 周りは大荒れで直ぐに天候が変わってしまいます ので、この間も行動は差し控えた方が良いと思いま す。



発達した低気圧は台風と同じ強風と降雨を伴いますので、低気圧だからと言って侮ってはいけません。

特に冬場とゴールデンウィーク頃は、2つ玉低気圧による天候不良によって遭難事 故が発生しておりますので、事前の天候確認は注意が必要です。

* 作図は例として強調して書いており、気圧配置がこの通りと言うことではありませんので、予めご了承ください。

積雪分類の用語集

雪質(ゆきしつ): grain shape		graphic symbol	説明
日本語名	英 語 名	記号:F	
新雪	new snow	+	降雪の結晶形が残っているもの。みぞれやあられを含む。結晶形が明瞭ならその形(樹枝等)や雲粒の有無の付記が望ましい。大粒のあられも保存され指標となるので付記が望ましい。
こしまり雪	lightly compacted snow	/	新雪としまり雪の中間。降雪結晶の形は殆 ど残っていないがしまり雪にはなっていない もの。
しまり雪	compacted	•	こしまり雪がさらに圧密と焼結によってできた丸みのある氷の粒。粒は互いに網目状につながり丈夫。
ざらめ雪	granular snow	0	水を含んで粗大化した丸い氷の粒や、水を 含んだ雪が再凍結した大きな丸い粒が連な ったもの。
こしもざらめ 雪	solid-type depth hoar		小さな湿度勾配の作用でできた平らな面をもった粒、板状、柱状がある。もとの雪質により 大きさは様々。
しもざらめ雪	depth hoar	٨	骸晶(コップ)状の粒からなる。大きな湿度勾配の作用により、もとの雪粒が霜に置き換わったもの。著しく硬いものもある。
氷板	ice layer	_	板状の氷。地表面や層の間にできる。厚さは 様々。

表面霜	surface hoar	V	空気中の水蒸気が表面に凝結してできた 霜。大きなものは、羊歯状のものが多い。放 射冷却で表面が冷えた夜間に発達する。
クラスト	crust	A	表面近傍にできる薄い硬い層。サンクラスト、レインクラスト、ウインドラスト等がある。

雪質

名称	解説
パウダー	降った直後の軽いパウダースノーはターンしやすい。パウダーを目 指し標高・地域を考慮する。
クラスト	表面が日に当たった後に冷えて硬くなった雪質で、横ずれしにくいため、回転しにくい。
新雪	降った直後が最も滑りやすいが、日が当たり冷えると表面がクラスト し回転しにくい。林間ではパウダーの状態が保たれやすい。
もなか	表面のみクラストし中が軟らかい状態で、手におえない。
シュカブラ	風が強い地形では、新雪でも風により積もり方にむらができ滑りにく い。
パック	新雪でも風がつよかったり、日があたることにより、密度が濃くなりパックされたような状態となり、ターンしにくい。
ザラメ	残雪期に表面がザラメ状になり、滑りやすく初心者でも快適なターンができる。 気温が上がりすぎると堆積するため重くすべりにくくなる。
フィルムクラスト	ザラメの表面が溶けてその後、フィルム状に薄くクラストした状態であり、山頂近くでできやすく、極めてすべり心地がよい。
スノーシャワー	深いパウダースノーの滑降で、極上の軽いパウダーを顔面に浴びること。極楽スーキーの極めつきである。寒波時の神楽のブナ林で膝上深雪滑降時に経験できる。悪雪・腐れ雪:3月ころの重い新雪が積もった後に気温が上昇すると、湿った重く深い腐れ状態の雪が堆積している。さらにこの状態でクラストしたり、凍った状態になると更に最悪の状態となる。

目まぐるしく変わる雪質

■雪質を分けると・・・

雪質の呼び方を全て挙げればとのくらいになるんでしょうか・・・・?俗に言う「パウダー」ひとつをとっても、降りたてでまだ圧縮されていな「ドライパウダー」、しばらく日射を浴びて重くなった「重パウ」、この2つの間にも呼び方があるんでしょうかね。

ここではバックカントリーでよく出合う雪質5つに絞ってお話します。パウダー、ザラメ、 アイスバーン、モナカ、重雪の5種類に。このような雪質になる要因や滑り方、注意点 などを書きます。

■パウダー

パウダー=粉 要するに粉雪ということですね。 降雪があって日射もなく気温も低いまま維持され、それほど時間も経っていない雪。雪玉を作ろうと思っても握れない雪ですね。厳冬期はみなさんこのパウダーを狙ってバックカントリーに入ります。南面の無木立斜面はすぐに雪が腐りますので、北面に絡む斜面か樹林帯がパウダー率が高いです。



とにかく抵抗がないので自在に板が操作できます。そしてターンが最高に気持ち良いです。静かに積もった雪は最高に軽いです。また風で砕かれた雪は、やや重さを感じるパウダーになります。日射や気温の影響を受けると重くなっていきます。

パウダー=新雪ですので、雪崩には細心の注意が必要です。

■ザラメ

パウダーが新雪なら、ザラメは積雪のなれの果て(雪渓化する前の)といったところでしょうか。砂糖のザラメからきています。小粒の半透明のやつです。雪というよりも氷の粒といってもいいでしょう。雪同志の結合はすでにないので、抵抗の少ないターンが味わえます。

時期としては春の雪。北アルプスなど高い山ではゴールデンウィークあたりの雪質です。日が沈むとカチカチに凍り、真昼になるとグサグサの雪になることもあります。ほどよいザラメはスキー場の圧雪バーンを滑るような、とても滑りやすい雪です。

■アイスバーン

まさに氷の板。変な凸凹がなければ、しっかりエッジを効かせれば滑るのはそれほど困難ではありません。ただ、急斜面であったり、シュカブラがあったりすると難易度はアップします。それに、転ぶと痛いです。怪我をする可能性も高いです。急斜面のアイスバーンでは滑落・衝突に中止しましょう。



また、滑るだけではなく登り、歩きも要注意。滑るよりも危険でしょうね。シールは効きにくくなり、いったん滑ると止まりません。スキーブーツで歩く時は必ずアイゼンを装着しましょう。

■モナカ

モナカとはお菓子のモナカのように、外側の皮が堅くて中は柔らかい雪のこと。クラストが程よい厚さになり、スキーでターンするくらいの圧でクラストが割れると、この上なく厄介な雪になります。逆エッジがかかったり、操縦不能になります。スピードオーバーになってモナカの餌食になると、怪我をする可能性が高いですので気を付けましょう!

■生コン風重重雪

こういうお題にしましたが、範囲は広いです。パウダーをは呼べなくなった重い新雪、 ザラメが深すぎて板が回せないほどの雪、春先のブレーキ雪など。あまり歓迎でき ない雪です。テレマークなんかだと前転は日常茶飯事です。

これら雪はとにかく丁寧にターンすることしかありません。

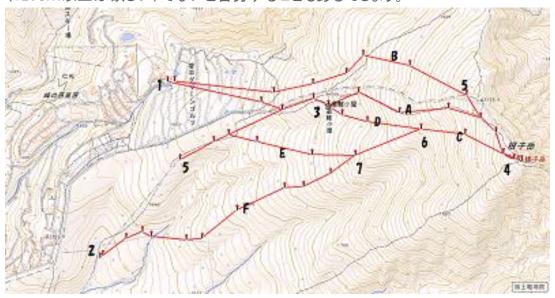
②根子岳(2207m)

標高 1430mの奥ダボススキー場駐車場か 1600mのグリーンゴルフ場からのスタートとなり、標高差 600~800m、登り 2 時間半~3 時間、西北西~西南西の中・緩斜面で初心者~中級者向けツアールートです。パウダー狙いの 1 月初めから 2 月中旬頃は、一10~15℃前後の低温になることも多く、防寒対策を怠りなく。バックカントリーの初心者の入門ルートとして有名であり、2 月中旬から 3 月初め頃がお勧めです。入門ツアーとしては、登山道ルート(スノーキャットで圧雪されている)を滑走するが、上達するとすぐに飽きます。しかし、降雪後のパウダー狙いは最高で、斜度は緩いが、低温ドライパウダーのため、30cm位までの降雪でも十分リズミカルにターンでき、初級者・中級者のパウダーランにうってつけのルートです。

菅平スキー場の積雪が 80cm程になるとツアーシーズンに入ってきますが、1m以上ない時は笹の下地が落ち着かなく、蟻地獄ならぬ笹地獄となります。ベストは菅平スキー場の積雪が 120cm以上の時期、1 月 10 日以降でしょう。昨年は年末に雪が多く12 月 29 日にまあまあのツアーができました。

以前は標高 1600mのグリーンゴルフ場の駐車スペースからのスタートで、C-Dの 避難小屋ルートやE、または西北西のBルートを選択していましたが、昨年 1 月 18 日は奥ダボス駐車場(1430m)からリフトに乗り入山し、C-Fのロングルートで駐車場まで滑り込める極楽パウダーランを楽しみました。

EとFルートは牧場を通過するため、有刺鉄線を 1 回またぐ必要があり積雪が十分 (120cm以上は欲しい)でないと苦労することもあるでしょう。











BC ネット講習会

第6回

バックカントリーエリアの知識:標高・時期・技術に応じた適地

11月中旬から6月中旬までのバックカントリーシーズンの主なエリア(関甲信中心)につき月別に記載します。

- ・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・パウダーショートツアー上越・信越;神楽・天神平・オグナ武尊・草津・根子岳・志賀・妙高
 - 1 月は厳冬期のためツアーは1500m~1800m以下が適。
- ・2・3 月:湯の丸・四阿山・草津・那須三本槍・安達太良・八幡平・八甲田 3 月には天気も安定し1500-2300mの山々(上越・妙高近辺)が適期と なるが、雪質の変化が激しい
 - 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、東北)、残雪 の多い山域(神楽・月山・鳥海・飯豊山)、富士山
- ・6月:残雪が少なくなり、富士山・鳥海山・月山・乗鞍などの限定された山域でツアー が楽しめる。

私が経験したパウダーエリアの標高・特徴などを関甲信地区に絞って表にまとめました。 関甲信地区のパウダーエリア

地域	ツアーエリアの標高 (スキー場トップ・ボトム - 山頂	特徴
	(スタート)	
妙高	妙高前山:赤観 1500-稜線 1850-山頂 1932	妙高 3 ルートはリフト利用で標高差 400
	妙高赤倉山:池の平 1400-林道 1590-細尾根 1920	~500mのハイクアップで標高差 900~
	妙高三田原山:杉ノ原 1855-稜線 2300	1100mのロングルートである。早い時期
	神奈山:休暇村駐車場 780-藤巻尾根 1500~1600	や、天気の悪い日にはピストンでの短縮
	斜面は急斜面が少なくおもに中斜面~緩斜面で中級	ルートが可能。1900~2300mの稜線付近
	向き、一気の大量降雪に注意	は気象条件が厳しいことがある。
北信·信濃町	黒姫山:黒姫 1170-旧ゲレンデ 1460-稜線 2200	妙高山よりやや積雪は少ないが、低温、

	北東斜面・東斜面は急斜面・密な樹林帯で上級者向き	密な樹林帯でパウダーは上質、長野より
	南西ルートは中級者向き	のため、冬型の影響は若干少なく、天気
	斑尾山:斑尾高原スキー場トップ 1330-山頂 1382-	の崩れが少ない。
	ボトム 950	
北信・飯綱	霊仙寺山:霊仙寺跡登山口 890-飯綱リゾートトップ	積雪量は大分少ないが冬型の影響は少な
	1490-山頂 1875	く、降雪後を選ぶと楽しめる。
北信・戸隠	高デッキ:戸隠イースタンキャンプ場 1171(お仙水	標高が高く低温地帯のため、降雪後は深
	の森 1600) -山頂 1716	くはないが上質パウダーをゲットできる
北信・飯山	鍋倉山:温井 550-山頂 1290	豪雪地帯であり、超大量降雪もあり要注
		意。山頂直下までブナ林のため、風の影
	標高が低いため、厳しい気象条件を避けやすい。	響を受けにくく、樹間が広く快適パウダ
	逆に高温の影響も受けやすい。	ーランの超人気スポットである
志賀・草津	横手山: 2307-渋峠 2152-池ノ塔 2170-芳ケ平	標高が高く、やや内陸にあるため本州で
	1832-草津スキー場ゴンドラ終点 2020-草津スキ	は最も低温地帯で積雪量もまあまあの多
	ー場ボトム 1240	さで上質パウダーを楽しめる。アプロー
	やや内陸のため、上信越より好天率は少し高い	チがやや大変であり、厳冬期の強い寒波
		の時、入山は避けた方がよい。
中信・上田	根子岳: 奥ダボス駐車場 1430-リフトトップ(グリ	内陸のため、冬型の日にも、降雪は少な
	ーンゴルフ場)1600-山頂 2207	く晴天が望まれるが標高が高く山頂付近
	四阿山:四阿山高原ホテル 1450-牧場―山頂 2354	は強風低温に要注意。
	湯の丸:湯の丸スキー場トップ 1840-山頂 2101-旧	パウダー狙いは降雪直後、デープパウダ
	鹿沢スキー場ボトム 1550	ーにはなりにくく、緩斜面・中斜面が多
	内陸のため、好天率高く、上信越が風雪の時の代替地	く初級・中級向けである。
	になりうる	低気圧により時に大量降雪となる。
南魚沼・湯沢	神楽ヶ峰: かぐらトップ 1680(1830) - 稜線 1980	北信越で最も早く 12 月初旬~中旬にツ
	東谷山: 二居 830-山頂 1553-国道 18 号 758 (貝掛	アー可能となる。 豪雪地帯で大量降雪
	温泉)	日には要注意。
		神楽は初級から上級まで各種ルートが選
		択できる。東谷山は急斜面多く中級以上
利根・沼田	武尊 (前武尊):オグナスキー場トップ 1600-前武尊	やや内陸であり冬型の影響は上信越より
	2039	やや少ない。標高も高く上質のパウダー
		エリアである。
那須	三本槍:マウントジーンズスキー場トップ 1440-中	内陸であり、低温、降雪量・積雪量はや
	の大倉尾根-1800m地点-東斜面滑走	や少ない。降雪直後はパウダーが楽しめ
		るが上部は風が強く硬いバーンとなる
L		

③黒姫山 (2053m)

黒姫スキー場トップから入山する東ルート・北東ルートと、戸隠大橋から入山する南西ルート・オオダルミルートなどを紹介します。



・スキー場(黒姫高原スノーパーク)トップ(1170m)―旧ゲレンデ(1480m)-稜線 (2010m)ピストンルート(A・B)

スキー場のリフト運転開始は8:30であるが、降雪状況で第2ペアリフトの運転開始は遅れ9時以降となることが多い。運転開始が大幅に遅れる場合は、シール登高で頑張ることも考える。リフト終点から上部は旧ゲレンデの中~急斜面が1480mまで、標高差約300mであり、大量降雪後はラッセルに苦労する。この旧ゲレンデは灌木の藪であり、スキー場の積雪量が一定程度(170~180 cm)以上でないとツアーは厳しい。1月に入ってからの入山が望ましく、適期は1月10日から中旬以降である。



旧ゲレンデAは東向きで、最大斜度30度程度の中・急斜面で中級・上級向きであり、弱層が形成された後の降雪直後は急斜面では雪崩の危険性はある。稜線に向かうツアー客が多いため、この斜面は降雪後にパウダー練習するのにうってつけであり、複数本練習するのに適している。稜線までのハイクアップは特に稜線直下は急であり、雪庇の張り出しなど

で苦労する。東ルートに向かう方々が多いため、トレースがあることが多いがトップは苦労する。稜線までの標高差830mはラッセル時や高齢者、初級者にはきつい。メンバーの足並みが揃ってなく、滑走技術の劣るメンバーが多い時には、登りに沿ったピストンルートBと旧ゲレンデAを滑走するだけでも十分満足できる。



稜線までのハイクアップは特に稜線直下は急であり、雪庇の張り出しなどで苦労する。東ルートに向かう方々が多いため、トレースがあることが多いがトップは苦労する。稜線までの標高差830mはラッセル時や高齢者、初級者にはきつい。メンバーの足並みが揃ってなく、滑走技術の劣るメンバーが多い時には、登りに沿ったピストンルートBと旧ゲレンデAを滑走するだけでも十分満足できる。

・東ルートC

期待できるが、入山者が多く、週末には荒最も人気のあるルートであり、やや密な林間なため上質のパウダーがらされていることが多い。



山頂直下は密なシラビソの急斜面であり慎重に下る。シラビソ林から沢地形を一つ左側に乗り換え斜度が緩み快適なブナ林に変り、平坦な1396m地点を目指す。この辺はカラマツ林であり、北東に向かう尾根に乗る。この尾根は適度な斜度の素晴らしいブナ林でパウダー滑走に満足できる。尾根の終盤は急で、樹間が密であり、一層の慎重さが要求される。沢地形を通過するが、雪が少ない時期ではブリッジ(標高1000m)のポイントは狭い。

850mのハイクアップ (3時間~3時間半) で滑走はゲレンデまで標高差1000mのロングルートであり、中級以上向けの好ルートである。



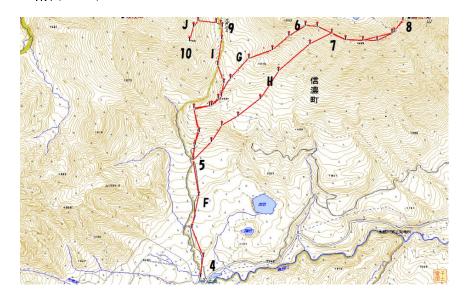
・北東ルートD(稜線―高沢発電所720m:標高差約1280m)

高沢発電所に車(2~3台の除雪駐車スペースあり)をデポし、黒姫スキー場トップからス タート、稜線までのハイクアップは東ルートと同じであるが稜線に近づき、右方向の稜線 に乗り上げ、少し進むとスタート地点である。スタート地点は東ルートに比べ斜度は急で はないがシラビソの密な林間はかなりうねっているため、慎重に下る。1800mから1750m で浅い凹状のやや広いオープン斜面にでる。斜度は20~25度位と思われ、雪崩の危険性は 少ないと思われるが、踏み込む前に慎重にチェックする。標高差150~200mで幅20~30m で快適なパウダーランが期待できる。斜度が緩んだボトムから灌木の疎林を抜け、しばら く台地状の緩斜面を進み、左の沢に入り沢床を林道に向けて慎重に滑走する。沢に入ると ころは地形が複雑であり、ゆっくりルート選択しながら下る。狭い沢床の滑走は両側から の雪崩に注意、大岩の段落もありスピードは控えながら下る。(1回目のチャレンジの時 に先行したアルペンの同行者は大岩の段差1m以上を転落した。雪が深く怪我はなかった が、先の状況がわかりにくいので、くれぐれもスピードを出しすぎないように注意する) 標高1180mで林道に出る。林道の下部は送電線の切り開きを滑走、発電所に向かって左の 杉林を下って発電所の脇に到達できる。北東斜面であり、黒姫山のツアールートで最も雪 質が良いが、ハードでルートファインデイングが難しいため、足並みの揃った上級者のみ のルートである。雪の少ない時期や、大量の降雪後、雪崩の危険性(沢地形での)などの ある日は避け、コンデションの良い日のみに許されるルートと考えておく。





次に、戸隠大橋からスタートする南西ルート・オオダルミルートを紹介します。 ・**南西ルート**



標高1130mの戸隠大橋の駐車スペース(4)は7~8台のスペースしかなく、人気のクラシックツアールートでもあり、佐渡山・乙妻山へのツアーの起点でもあるため、シーズン中は道路脇に20台以上駐車していることがたびたびある。登りは概ね登山道に沿ったルート(G)で稜線(6)に達する。山頂(8)までは、稜線に達してから1時間以上かか

り、また風が強く、クラストしたり、細かいアップダウンが多く、苦労するため、パウダー狙いのツアーとしては、稜線からドロップ (7) することがベターである。条件の良い日に北斜面を狙うときには、体力のあるグループは山頂まで足を延ばすこともある。クラシックルートとしては概ね登山道に沿ったルート (G) を滑走するが尾根では凹凸や、風によりパックされたり硬い部分もある。クラシックルートは残雪期のザラメ時期には快適と思われます。

私は3回ともパウダー滑走のため登山道とほぼ平行の林間ルート(H)を辿って最終的に5の地点に合流した。南西ルートのため、黒姫スキー場からの東・北東ルートに雪質は劣るが、降雪直後は林間のため、かなり満足できるパウダーランができた。樹間もそれほど狭くなく、斜度は中・緩斜面が主で、中級以上で可である。ザラメ時期は初級以上でOKである。パウダー時期は早い時期には1月初め頃から可能になるが、積雪・降雪量は、東斜面に劣るため、パウダー狙いとしては、1月中旬以降であろう。妙高・黒姫東・北東斜面の降雪量が多すぎて入山を躊躇するときでも、南西ルートは長野よりの気象のため、降雪量が適度で楽しめる条件となることがあり、狙い目の日を選択する。林間ルートへの入山者ハは今のところ少なく、ノートラパウダーランを楽しめるお勧めの好ルートである。



・オオダルミ

登山道の1485m分岐点からトラバース気味に北に進み1520m付近で沢を渡り、1600mの平原(湿地帯)・オオダルミに到達する。オオダルミの南東の1738mのピークにハイクアップしてブナ林滑走してもよい。オオダルミまでは概ね緩斜面が多く、残雪期には初級向け

のショートツアールートとして適している。





BC ネット講習会

第7回

バックカントリーツアーの立案

斜面の向きと、樹木の有無は、雪質に大きな影響を与える。

最も良い向きは北東ないし東向きで、林間コースが最も雪質が安定して上質である。

北向きの雪質は良いが、北西の季節風の影響を受けやすくオープン斜面では厳しい条件となることがある。南西向きは日当たりにより、雪質の変化・悪化が強く、好まれない。オープン斜面より林間の方が日差しの影響が少なく雪質は保たれる。

しかし、残雪期になると林間や高所では、気温の上昇が遅れ、硬い雪面のままで危険性が 伴うこともある。

ツアー初心者や初級者が含まれるBCツアーは、緩斜面・中斜面が主体のピストンルートを選択する。2月中旬以降の根子岳、3月に入ってからの神楽などが候補となるが、概ね3月中旬以降の残雪期が適期である。3月中は、予想外の寒波や大量降雪前後の気温変化による多彩な雪質変化により、条件が厳しくなることもあり、概ね4月に入ってからの安定したザラメ時期に計画するのが望ましい。

ツアーの立案は、経験豊かな上級者が行う。まず、その時期・エリアに適したツアールートを考え、参加資格を決め、希望者を募集する。パウダーツアーは基本的には中級者以上が対象となるが、根子岳、湯の丸山頂ピストン、神楽稜線ピストン、池の平温泉スキー場から 1590m 林道地点までのピストンでのパウダーツアーは初級者でも可能である。

ザラメ時期になると、初級者の可能なエリアは広がるが、標高差のある登高・滑走のため、 体力・筋力が劣る方には厳しくなる。

気象状況(積雪・降雪量・行動のボトムとトップの標高での気温予想、風速、当日の気象変化など)を天気予想・最寄りスキー場の天気予想・積雪降雪状況から検討し、エリアを決定する。当日の気象状況により臨機応変に直前にエリアを変更できるように、オプションを決めておくことは、安全に楽しくツアーを実施するための秘訣の一つである。

2週間前までには、日程とエリアを暫定的に決定しておき、参加希望者を募集、参加希望 メンバーの力量に応じて(もっとも力量・体力の劣る参加者に合わせる)ルート細部の最 終決定を行う。ツアー実施日の 1 週間ほど前からの気象経過を分析(同行メンバーにも 気象経過の推移を学習、理解させる)し、念入りな準備を行う。

原則として、晴天ベースの安定した日にツアーを実施することを原則とする。

経験豊富なリーダーが参加できない時には、人気のあるクラシックルート(尾根ルートの 往復を主体とした)を選択する。

近年、ファットスキーの進歩と滑走技術の向上により、深雪滑走を楽しむ方々が多い。安全で楽しく実施できることが基本であり、雪崩危険地帯・厳しい気象状況での入山は慎む

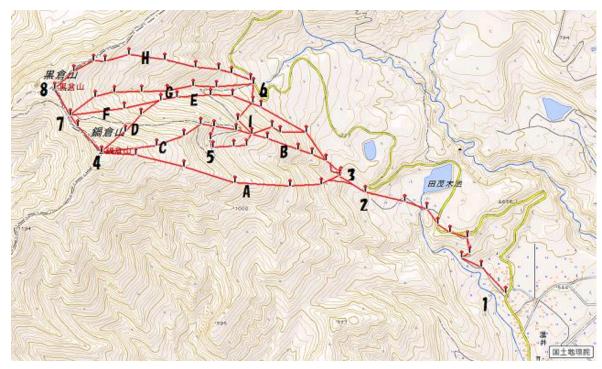
べきである。技術と気力の向上により、欲が出て、益々深入りする傾向になるが、慎重な行動で、深雪ツアーを楽しみましょう。

3月中旬以降になると残雪期のツアーに入る。標高 2000~2300m前後の山々がツアーの 適地となり、GW頃まで上信越の山々の陽春ツアーが楽しめる。この時期、降雪直後のパ ウダーが稜線・山頂付近で楽しめることもあるが、時間帯や気温の低い日には氷結した斜 面の滑落に注意が必要である。勿論、全層雪崩、表層雪崩にも十分注意を払う。

4月後半に入ると 3000m級の北アルプスがツアーエリアとなり、迫力のある山岳スキーを楽しめる。GWの頃は、寒気により真冬並みの大量降雪があり、雪崩による遭難が例年のように繰り返されている。3000m級の高山(立山・後立山連峰など)は 5月中旬頃になると、ようやく降雪も雪崩も少なくなってくる時期である。雪渓のロングルートのアイゼン登高の時期であり、富士山・乗鞍・月山・鳥海山・飯豊山などは、体力、脚力の保持増進あってこそ楽しめる豪快な山岳ツアーエリアである。

残雪期のツアーでは標高差がかなりあり、時間帯により気温が変化していくため、0℃以上に上昇し雪面が緩む時間帯を計算した行動が要求される。

④鍋倉山(1289m):一押しエリアの楽しみ方



私は鍋倉山には 2009 年 2/21 以来、バックカントリーとして 13 回、秋(10 月最終週)の紅葉真っ盛りの頃に 1 回行っています。特にBCでは 1/12 から 5/18 までの長期間にわたり慣れ親しんでいます。身近にこれほど素晴らしいバックカントリーエリアがあり、信濃町在住 4 年間、地の利を生かして、その恩恵に有り余るほど浴しています。

標高がそれほど高くなく、適度な樹間で比類なき完璧なブナの美林、緩急変化のある適度な斜度、豪雪地帯の大量の積雪、これらの効用を益々肌で感じてきたこの数年間でした。

厳冬期の余りにも多い降雪量を考え、初めの頃は、2月に入って降雪量も落ち着いてくる時期より前には入山は控えた方が良いと考えていましたが、超人気スポットであるため、厳冬期から入山者が多く、ファットスキーが主流となった近年は、大量降雪後の入山でもそれほど苦労しないエリアであるといえます。入山地点の温井550mから山頂1288mまで標高差720mとラッセルの厳しい時期でも、3時間から3時間半以内で頂上に達することができます。降雪中で、山頂付近の風が強い時には登頂は避けた方が良いのですが、山頂直下からのブナ林は風の影響が少なくツアーを楽しむことも可能です。



2014 年の 1/13 は弱い冬型であり降雪模様、他のエリアは厳しいが標高の低い鍋倉なら大丈夫と判断し入山、先行者のトレースを辿って、山頂直下まで到達。低温のため、かなりの深雪でしたが、快適なデープパウダーランが楽しめました。

早い時期や積雪量が少ない年では、1月初旬には藪がやや濃い部分もありますが、概ね 正月明け、1月10日頃からパウダーツアーの適期となるでしょう。

登りはAルートが一般的であるが、巨木の谷の北の細尾根に乗り上げるBルートを採ることもある。両ルートとも尾根への取り付きはかなりの急斜面であり、初級者は苦労します

山頂からの滑走は往路に沿って下るが、雪質の良い北東ブナ林を標高差 200m余りピストンすれば雄叫びパウダーランに満足します。





残雪期にはザラメツアーも快適であり、時には細板ステップソール・革靴で軽快なツアーも素敵です。

4月中旬までは温井からのシール登高となりますが、この頃は田茂木池からの小川のブ リッジを慎重に選ぶ必要があり、注意を要します。

この時期のルートはE・F (黒倉山との鞍部)から山頂に達するルートを選択するのが良いでしょう。GWの1週前頃に標高880m (道路と西ノ沢との交点)の駐車場 (6)まで除雪されており、ここに駐車してのショートツアーとなります

残雪期には標高 1040 m付近 5 のポイントにあるブナの巨木 (森太郎) を辿るツアーは楽しみましょう。この有名な森太郎は残雪期には容易に近づけますが (下りに出会うよ

うにします。)、その他の時期には登山道の入り口が分かりにくく、また雪で曲がったブナを跨いで進む登山道に苦労します。

5月20日前後はブナの新緑と残雪を楽しみながら滑走でき、残雪がたっぷりの年には この頃まで西ノ沢を源頭部まで詰めることが可能です。

駐車場 6 から山頂までは標高差 300mで約 1 時間の登りであり、黒倉山から東に下る 尾根日の滑走も楽しめます。この時期には標高 1000m以上のいろいろなルートを 2-3 本滑っても半日で十分であり、天気がやや悪い日でも短時間で十分楽しめます。下山 後はフキノトウ採取したり、新緑やタムシバの花を愛でたり、まったりの休日を過ごせます。

厳冬期のパウダーツアーは中級以上が対象となります。雪崩の危険性は少ないエリアですが、厳冬期に森太郎の方向に直接下る急斜面(東方向、30 度余りの急斜面)は雪崩の危険性があると考えられるため、このルートは避けた方がよいでしょう。残雪期は初級以上でも可ですが、硬い雪面のトラバース時の滑落やツリーホールへの転落、転倒・滑落による樹木への衝突など十分注意せねばなりません。



BC ネット講習会

第8回

新雪•深雪滑走

深雪滑走は BC の醍醐味

BC の醍醐味は何かと問われたら、残雪期のロングルートツアーと林間の深雪滑走の二つを上げます。

前者は本州に限定すると、3月後半から6月中旬に標高2000~2500mの上信越・東北の山々を巡るツアーやGW直前から始まる北アルプス・富士山などの豪快な山岳滑走である。この歴史はかなり古く、多くの山スキー愛好家に連綿として楽しまれています。

新雪・深雪滑走は以前、スキー技術の卓越した一部の方々には楽しまれていたようですが、 近年、ギアの進歩により、スキー板・ビンデイング・ブーツ全ての改良軽量化により、多 くの BC 愛好家が深雪滑走の楽しみを享受出来るようになってきています

スキーヤーに取って代わってスノーボーダーの興隆が目覚ましい時期が到来したため、 深雪滑走に有利なボードの後を追ってスキー板もファット化が進み、その恩恵に浴して 徐々に深雪に踏み入れるスキーヤーも増加したといえましょう。

ふかふかのパウダースノーの林間をシールで登り、リズムに乗った浮遊感たっぷりのブナ林滑走を体験したなら、もう粉中毒間違いなしとなってしまいます。



私の深雪滑走

小生はといえば、小学校4年の頃よりスキーを始め、1年なりとも滑らなかった年はなく既にスキー歴は55年位経過しているようです。学生時代、基礎スキー技術の向上に努力しその後、競技スキーを少しかじり、子供たちを指導しながら家族スキーを楽しんだ時代が終わると、スキーに対する目標が一時失せていました。ストレス解消に始めた山登りに没頭することから、山とスキーをやるなら、山スキーは最高と20年ほど前に始めましたが、体力のなさに、重すぎる当時の山スキー道具を捨て、18年ほど前にテレマークに転向してから人生が変わったといってもよいでしょう!!? アルペン時代には目標が失われていましたが、テレマークでは全てが新鮮で練習、練習の毎年でした。細板で始め、

少しずつ技術が向上してくると上信越の残雪ザラメ時期には細板でも滑りやすく快適でした。しかし 2 月の八甲田酸ヶ湯と 1 月下旬の西吾妻での細板での深雪経験で、板の幅があまりにも狭いため難しいことを思い知らされ、プラブーツと徐々に幅広板に転向していきました。リフト券付新幹線往復券(13000 円~14000 円位)を購入し神楽へ足繁く通い、サイドカントリー・ブナ林深雪滑走練習を繰り返しました。長男はアルペンテクニカルを取得していましたが、いつの間にかテレマークをはじめ、インストラクターになっていました。小生は自己流でも、かなりうまくなっていると自己満足していましたが、ターンの時に八の字に開いてしまい、2本の板が交差しやすいという欠点があり、教え上手と言われている長男に、神楽でワンポイント教わりました。それをきっかけに一皮むけたようで、ちば山の N さん(以前長男に数回レッスンを受けたとのこと)から、富士山で滑りが変わったと褒められ、益々練習に努力するようになりました。



新雪・深雪滑走の練習・ツアーエリア

BC・山スキー技術はゲレンデで基礎技術をしっかり習得し(第4回BCネット講習会に記載)ゲレンデで大回り・中回りターンを繰り返し練習、そして柔らかい雪質のゲレンデでリズミカルにターンを繰り返すことを意識して、ゲレンデに降り積もった新雪・ゲレンデサイドの非圧雪ゾーンに勇気をもって踏み込むことから始めましょう。私も細板時代に、

わずかの新雪の非圧雪ゲレンデで初めて新雪に飛び込んでみました。

新雪がドライで 20cm 以下であれば、しいて新雪と意識しないで、リズムに乗るという感覚で圧雪ゲレンデと同じ感覚で滑ってみると、意外にうまく滑れ、自信を持ちます。そこから新雪・深雪滑走の楽しさを知って下さい。

深雪滑走には板の幅は広いほど有利です。ゲレンデの薄い新雪やゲレンデサイドの 20cm 程のドライパウダー練習ではゲレンデ使用のスキー板でも十分練習できます。新雪 30cm を超える BC エリアでの深雪を楽しみたい場合は、センター80cm~95cm 位のオールラウンドかセミファットの板を購入したほうが楽で練習にも気合が入ります。

新雪 50cm 以上となると、中級者以下では技術的に難しいので踏み込まないほうが良いでしょう。しかし、これほどの深雪、ましてドライパウダーでの滑走はフェイスショットを経験でき、病みつきになってしまうほどで、この場合はセンター100mm以上のファットが快適です。

新雪・深雪 BC ツアーはゲレンデ技術が中級以上の方が参加資格となります。初級者はゲレンデかゲレンデサイドでの練習に努めるべきでしょう。

上信越のパウダーエリアでは根子岳・四阿山・湯の丸・戸隠高デッキ山・池の平・赤倉・神楽などが新雪・深雪ツアーの入門ルートとなります。

上記の入門ルートの中で一押しは根子岳です。

残雪期でもBC初心者の入門ルートとして、根子岳は有名です。斜度は緩斜面主体ですが 気温が低いため、降雪後の適度な深さの上質ドライパウダーが楽しめます。

池の平・神楽などもゲレンデトップからの急斜面の少ないピストンルートを選べば初級 者でも条件の易しい日にツアーは可能でしょう。

新雪・深雪滑走の好条件とはドライパウダーの条件ができるだけ保たれるエリアと気象状況です。降雪記録(Powder Search)を見ていると、激しい降りでどんどん積雪量が増えても、降り止む直後から積雪量は減少していくし、また降雪量少なければ、降り続いても積雪が増えなく、減少することもあります。積りながら、刻々空気の含有量が減り、積雪量は低下してくるのです。0℃以上の気温では締まるか、融雪により重くなり、積雪量はどんどん減少します。標高の高い風の強いところでは、低温での降雪でも細かい粒子の雪が締まって積もったり、風の影響でパックされたり、また、陽射しの影響で表面がクラストしたり、条件が悪化します。このような悪化状況が少ないエリアを選んでツアーすることが楽しくパウダーツアーを実施する秘訣です。

上質のドライパウダーランを楽しむためには、高くとも─5℃以下の低温時間が長く保たれることが必要条件と思われ、これを目安に、目的とするツアーエリアの標高とスキー場の気象予想を分析把握することがまず大事です。以前にも記載しましたが北・北東向きの林間では陽ざしの影響が少なく、上質のパウダーを楽しむ確率は他の方角より高いのです。

深雪滑走への欲望が強すぎると、気象条件がやや厳しくとも、急な斜面への挑戦意欲が増

し、雪崩の危険性のあるエリアへ踏み込むこととなり、遭難事故につながることが時々見られます。くれぐれも安全第一ですので、慎重な立案と行動を心がけましょう BCは、昔は3月から6月くらいの残雪期が主体で、12月から2月までの厳冬期には、殆どがBCへ踏み込むことはないようでした。しかしこの厳冬期こそ、パウダーを楽しむ旬の時期であり、技術に応じた慎重な楽しみ方をしようではありませんか



深雪滑走技術と注意点

新雪・深雪滑走技術は指導書や、近年はネットによる動画サイトから学ぶことができます。 大いに利用しイメージトレーニングしましょう。板が浮くように後傾姿勢でなければならないと考えることは間違いです。深雪でもかなりドライなパウダーで、ファットを履いていれば重心がブーツの真下に来ることを心がければ自然にトップは浮きやすくなります。極端な後傾ではバランスが保ちにくく、大腿四頭筋への負担も増します。基本はゲレンデでも深雪でも重心はブーツの下であり、片方の板に乗りすぎないように、両足過重を心がけることがコツです。恐怖心を抱きながらスタートし、横方向過ぎて、ターンと同時 に片方の板に荷重が掛かりすぎてバランスを崩し転倒することが、とくに技術の劣る 方々に多く見られます。深雪の中ではスピードはそれほど出ませんから、できるだけ体勢 をフォールラインに向けてスタートする方がバランスは崩れず、早くリズムに乗れます。 深雪ではリズムで滑ることが最も重要と考えており、浮き沈み、左右のバランスの良さ、 リズムに乗り板を押し付ける感覚などがつかめるよう練習出来る方は深雪を楽しむこと ができます。

とにかく、数多く深雪に飛び込み練習を繰り返し、深雪に慣れることが最も重要です。 私のちば山の会では、1月~2月一杯は、出きるだけ深雪ツアーを計画し、経験できる機会を数多く設けて、慣れていただけるようにしています。初級者にもパウダー滑走の楽しさを味わって頂くよう、根子岳ツアーを毎年計画し、12月に実地講習として、池の平や赤倉スキー場トップからの新雪(深雪)ショートツアーを数年間実施いたしました。深雪滑走は概ねアルペン技術がSAJのバッジテストで2級クラス以上の技量がある方は、練習を繰り返すことにより、楽しく滑れるようになると思われます。2級クラス以下の方でも、積極的に新雪・深雪に飛び込んで、前述した深雪滑走のこつをつかみ、リズムに乗ることが出来る方も楽しむことが出来ます。いずれの方々もセンター幅が85cm以上の幅広のスキー板を使用し練習を繰り返すことが深雪滑走上達の早道でしょう。

私は、今期からアルペンを再開し、センター95mmの板で深雪滑走を練習し始めましたが、今のところ、テレマークの方が前後・上下・左右に巧みにリズムを取りやすく、スピードコントロールもしやすく、特に重い深雪や緩斜面での深雪滑走は楽しめるように感じています。



⑤神奈山(1908m)

妙高山の外輪山である神奈山も BC エリアとして親しまれている。豪雪地帯の関山から関温泉スキー場に向かい、休暇村 A (780 m) の駐車場に(帰途入浴することを条件)駐車させていただき、本館と倉庫の間を抜けて、休暇村リフト乗り場横から幕ノ沢に降り沢床ブリッジ(橋)B を渡り対面の尾根に取り付く。



はじめはやや急な尾根を登って行き、標高差 200m 余りで広い藤巻尾根に出る。広いブナ林の快適な登高を続け標高 1267m 地点に向かう。豪快な幕ノ沢源頭に落ち込む広大な急斜面(雪崩事故の報告あり)の上方に神奈山の山頂が望まれ、休憩ポイントに良い。この地点から D 地点の台地状尾根に乗り移り,尾根をさらにハイクアップするが、厳冬期では E の 1550m 地点以下が折り返しポイントとなる。それより上部は雪面が硬く、アイゼンが必要な細尾根となるため、無理はできない。E から D まではオープン斜面、その下部はブナの美林で素晴らしいパウダーランが楽しめる。









BC ネット講習会

第9回 BC の危険性

雪崩・遭難・滑落・転倒・怪我など

BC の危険性には、雪崩・滑落・転倒・怪我・ビンディングトラブル・シールトラブルなどがある。

転倒・怪我などは初心者から上級者・指導者まで遭遇することがあるため、常日頃から慎重な行動、技術の向上に心掛け、できるだけその危険性を回避出来るよう努力すべきである。技術が向上し、自信がついてくると、より高度で難易度の高いBCエリアに踏み込むこととなり、雪崩・遭難・滑落などの危険性が増してくる。これらの危険性に関する指導書や、ネット・講習会などでの知識吸収と実地でのベテランからの指導などで、経験を積むことにより種々の場面での危険性について理解できるようになり、危険性の回避や慎重な行動ができるようになってくるが、BCエリアにはありとあらゆる危険性が潜んでいることを心して、立案・行動することが肝要である。

私はそれなりに事前に学習し、実地で経験を積んできたつもりであるが、私の関連したツアーでのトラブルは下記に挙げたようなものがある。斜字・赤字は自分自身の事例であり、その他は概ね、同行の他のメンバーが遭遇したものであるが、私が参加しなかったものも少しある。

- 1. 2003 4/27~29 双六・滑落(硬い急斜面にてシール登高中)
- 2. 2004 5/2 杓子岳・雪崩(小規模な湿雪表層雪崩)
- 3. 2005 4/9 芝倉沢・滑落(硬い急斜面で転倒)
- 4.2005 5/28 針ノ木・雪崩(急斜面の薄い湿雪表層雪崩)
- 5. 2007 2/11 神楽中尾根・亀裂を誘発(ピットチェック後滑走開始時、亀裂が 走る)
- 6. 2008 1/26 芳ケ平・雪崩(急斜面入口に踏み込んだ瞬間巻き込まれる)
- 7. 2006 1/29 神楽・怪我(悪雪で膝を負傷)
- 8. 2009 2/21 鍋倉・怪我(ツアー終了間近の林道ショートカットで雪面に隠れた凹部にはまって転倒・内側側副靭帯損傷)
- 9. **2010** 5/16 毛勝山・雪崩(硬い急斜面滑走時、上部からの表層雪崩に巻きこまれる)
- 10. 2011 1/11 名倉沢・怪我(フィナーレ近くでゴーグルを外し、小枝の先が目をかすった。角膜ビラン)
- 11. 2011 2/6 平標山・怪我 (悪条件で強行したツアー、硬い斜面で滑走コントールできなく怪我)

- 12. 2012 3/17 栂池・裏鵯(雪崩危険性のある日、プチ雪崩に巻き込まれた)
- 13. 2014 2/1 妙高前山・怪我 (パック雪の難しい条件で、吹き溜まりで捻り、内 側側副靭帯損傷)
- 14. 2014 2/9 池の平・怪我 (前述靭帯損傷が治癒しきらない状態で無理に滑走, 右膝の靭帯損傷・軽度骨折にて 2 週間ギブス固定)

雪崩に対する細かい知識は指導書・講習会・実地練習などで学習してほしい。一般的に斜度 30 度以上になると雪崩易く、38 度が最も雪崩る確率が高いといわれている。30 度以下でも



特に残雪期の湿雪表層雪崩は下地の硬い(弱層)バーンの上で発生しやすい。弱層が形成された後の大量降雪時に急斜面、特に無木立斜面は危険性が高く、踏み込むことは控えたい。あまりにも、パウダー志向が強くなると、大量の乾雪降雪中や降雪直後に急斜面に飛び込んで雪崩に会い、一命を落とす事故が毎年のように報告されている。このような条件では林間の急斜面でも特に際立っ

た弱層がある場合には、起こりうるので注意を要する。(東谷山は林間のため、雪崩の危険性は少ないと思われがちであるが急斜面が多く、硬い弱層の上に積もった新雪にボーダーが滑走し表層雪崩が起きたのを長男が目撃し、自ら雪崩れそうな斜面で雪を落としながら、お客さんをガイドした経験があります。)

残雪期の雪渓や急斜面での表層雪崩・全層雪崩なども怖い。私もBCを始めたころは、雪崩に対する知識もなく、怖さが先立ち、尾根ルートの危険性の少ないピストンルートを主体にツアーを行っていたが、知識がそれなりに吸収でき、自信もついてくると、徐々に欲ができきて、危険なエリアに対する誘惑にかられることがある。とくにパウダー狙いのBCが主体となると益々、エスカレートしてくる。

私が関連したツアーの雪崩経験を上に列記したが、それぞれについて説明する。

・湿雪表層雪崩:事例 2 2004 年 5/2 杓子岳(頂上に続く岩稜帯の手前 2565m 地点からの 急斜面)



単独で小日向のコルから鑓温泉に向かったが、先行トレースがなくルートが分からず杓子 岳方向に向かった。途中からフリートレックの先行 3 名の後を追って頂上に続く岩稜帯の 手前 2565m まで登り上げ、白馬岳の雄姿を写真に収めた。当日前に降雪があったようで、表 層は締まったザラメにはなってなかった。エントリーポイントから35度前後の急斜面が標 高差 200m 以上は続いている。先行のフリートレックの一人がまず滑走を始めて間もなく、 数m幅の浅い表層雪崩が惹起され、ゆっくりその上に乗り、数十m流された。私はその当時 は残雪期の湿雪表層雪崩とはどういうものか理解してなかったので呆気にとられ見ていた。 私は、標高差 100m ほどはアイゼンで下り、そろそろ大丈夫かと判断し、テレ板でアルペン ジャンプターンしながら下り始めたが、やはり表層雪崩を起こしてしまう。スキーを外し、 再び数十m下って、斜度が 25 度位になって大丈夫であろうと滑りはじめると、またプチ表 層雪崩に巻き込まれ、転倒し数m流されストックが外れた。その後は斜度がさらに緩くなる ので問題なかった。下地が硬い雪面の弱層になっており結合が極めて弱くそれほど急でな くとも雪崩れたのである。弱層の上には 15cm ほど湿雪であり、雪崩自身がゆっくり流れる ものであり、慎重に下れば大事に至ることはなかったが、初めての経験で気味が悪かった。 長走沢の上部に入り上方を見上げると、他の部位でも急斜面から数本の表層雪崩がかなり 下部まで延々と続いていた。

残雪期に前日までの降雪により、特に急斜面滑走する際の湿雪表層雪崩はよく経験する.事例4の針ノ木雪渓頂上直下の滑走や、金山沢の船越の頭からのエントリーでも経験されるが、いずれも35度余りの斜度であり、表層雪崩の危険性がある時は出来るだけ斜度が緩いところからエントリーし、すでに先行者の滑走により、雪崩た後を滑るのが良い。降雪量が20cm以上になり、降雪後間もない時には雪崩により大事に至ることがあるため注意を要する。

・湿雪表層雪崩:事例9 2010年 5/16 毛勝山(硬い急斜面滑走時、上部からの湿雪表層雪崩に同行者が巻き込まれる)

例年であれば、5月中旬ともなると、高山でも降雪が少なくなり、雪崩の時期も終焉する時期で、北アルプスなど高山も安定してくる時期であると考えていた。GWの頃は寒気の流入で真冬並みの降雪があり、2013年の白馬大雪渓や数年前に針ノ木雪渓での新雪表層雪崩による大惨事が記憶に新しい。

私が 20 才の頃、日刊スポーツ主催で白馬大雪渓山スキーなる企画で 5 月 20 日頃白馬山荘に宿泊した。登りは好天であったが、到着した翌日から 2 日間とも悪天で吹雪模様、3 日目の最終日に晴れ上がり大雪渓を滑ったが、巨大なデブリの上を滑った思い出が蘇る。この時は全く雪崩に対する知識はなく、ただ憧れで登ってしまったのだ。雪崩た後での滑走であったので大丈夫であったが、思い返すと凄まじいデブリであったのだ。(ちば山の会 HP 山スキーの部屋(: BC の部屋に変更)の「山スキーへの憧れ:白馬大雪渓」に記載してあります)

地元ガイド2名が同行したが、その時期にこれほどの降雪は珍しいとのことであった。 この20年ほど山スキーに没頭しているが、5月中旬に北アルプスや富士山に山スキーによく行くが、この時期は、一般的に安全でありザラメ滑走の旬である。しかし時に寒気の流入により降雪があり、雪崩による危険性が潜んでいることを念頭に置かねばならない。

2008年6月14日に富士山吉田大沢を初めて頂上から滑走した時に、頂上の岩壁から3本の表層雪崩跡があり、最も長いものは標高3000m位まで続き、その横を通過した。

「ハイグレード山スキー」なる山スキールート集が 2007 年に岳人から発売ざれた。金沢のドクターH氏など、錚々たるメンバーが執筆しており、デブリランドで有名でハードな毛勝山も「劔北方稜線のワイルドな山スキーエリア」と紹介されている。BC という言葉の中に包含することはできないようなワイルドな、それこそ「山スキー」という言葉でないといけないエリアであろう。私は既に 66 才にならんとしていますが、ワイルドな山スキーではなくBC:バックカントリーという、魅力的な優しい言葉で包まれながら、安全にBC を続けたいという気持ちが強く、ちば山の会のHPの「山スキー部屋」を「BC の部屋」に変更することに先日賛成しました。

3~4 年ほど前までは、ちば山の会の中にも山スキーの精鋭として自負していた方々が数名いましたが、現在では退会した方もあり、また高齢になりすぎて気力が萎えてきて、精鋭でハードルートに行こうという意思が、私を含めてなくなりました。50 才台も含め精鋭も若干名おり、今後に期待するところです。

さて、前置きが長すぎましたが、本題の毛勝山ですが、一度は滑りたいと憧れていました。 金沢のドクターH氏は、6月初めに入山していましたが、残雪が少くなることが心配で、5月 中旬に狙いを定め精鋭 4名で入山しました。前日に扇沢から蓮華大沢に入る計画でした。寒 気の流入で新雪表層雪崩の危険性を懸念しながら、降雪翌日の15日に(降雪量はそれほど 多くないだろうと都合よく考え)扇沢から蓮華大沢右俣を詰めました。

途中で上からの落石がわれわれの間を凄いスピードで落下していきました。そして、私と、Nさんが大腿四頭筋のケイレン、そして上部から滑走してきたスキーヤーが表層雪崩に巻き込まれ、100m位流され「もうダメかも」と考えたという、恐ろしい一日で敗退しました。詳細は記録(BCの部屋の2010年の記録)を参照してください

翌日の16日に、体調を整え気合を入れて毛勝山に入山いたしました。





広い谷が急になってくると、まさにデブリランドと化して、前々日の降雪による新雪表層雪崩のデブリで谷幅全体がほぼ埋め尽くされたところもあり、やむなく暫くはデブリの上を登って行かねばなりませんでした。デブリの上部にでると、締まった湿雪の上を先行者のトレースを辿って頂上に向いました。登りでは、やや不安はあったものの、降雪 2 日目であり、既に雪崩れるものは雪崩れてしまって大丈夫であろうと都合の良いほうに根拠のない判断をしました。頑張って登頂した喜びを分かち合い、先行数パーティに続いて視界不良の中、滑走を開始しました。山頂直下は急斜面、滑走に入って驚いたことは、登りで問題なかった湿雪が剥ぎ取られるようになくなり、硬い赤茶けたバーンに豹変していました。先行者の滑走により雪崩が発生したのだろうと理解し、細心の注意を払いながら下って行こうと話し合い、私と0さんが先行しました。ホワイトアウトに近い状況の中、不安を抱きましたが、その直後Nさんの「雪崩だ」の掛け声、視界不良で状況が一瞬つかめませんでした。間もなく0さんが幅数mの湿雪表層雪崩に乗って流され始め、斜度が緩み始めていたのか、数十m流され停止しました。上体は埋没せず大事には至りませんでした。

上部の残っていた湿雪が上部から雪崩れて最も急なところで巻き込まれたのです。その後は全員でしばらく、雪崩跡(デブリ)の上を歩いて下降し安全地帯に到達しました。

まさに、この時期の湿雪表層雪崩の危険性が、身をもって体験されたこととなりました。降雪2日目であったので、新雪が重くなりゆっくり下ったため、大事には至らなかったのでしょう。前日の蓮華大沢での雪崩に遭遇した方は、降雪翌日のため、恐らくかなり早い速度の表層雪崩に巻き込まれたため「命からがら」と感じたのでありましょう。

・プチ表層雪崩:事例 12 2012 年 3/17 栂池・裏鵯(雪崩危険性のある日、プチ雪崩に巻き込まれた)

友人 S さんをリーダーに精鋭 4 名で栂池スキー場-裏鵯-乗鞍スキー場へのツアー計



画であったが悪天、下部は雨であったが、ゴンドラ上部は雪に変っていた。裏鵯から北斜面を滑走、硬い下地の上にやや湿ったパウダーが 15~20cm 積もっていた。急斜面ではズルズル滑る状況が登りで確認でき、雪崩の危険性は予知していた。最初は慎重に滑走、30度近い急なところでターンに伴い、下部に2~3mの雪崩が発生した。鵯峰の方角の遠くでバリバリ音の混じった音、しばらくして凄まじい雪崩の音が聞こえた。ツアーは危険であると判断し中止し、裏鵯の北斜面のパウダーランをもう一本楽しむことにした。他の二人組グループはわれわれの滑走ラインよりやや急なルートを滑走したが問題なかったため、2本目はノートラのごく一部急斜面のあ

るルートを心配しながら飛び込んだ。緩斜面から急斜面に移行するところは雪崩易く、そういう状況の急斜面 (28~30 度位と思われる数 m の短い急斜面) に入った途端、さっとプチ雪崩が発生 2~3m流され、細い立木のところで止まった。雪崩の危険性を十分考えていながら、降雪量も少なく、起こっても大丈夫であろうと怖々、パウダーランを求めすぎたための当然の結果であり、反省しなければならない。3 月に入り、弱層形成されやすい時期の新雪表層雪崩には十分注意せねばならない。

・亀裂・表層雪崩誘発: 事例 5 2007 2/11 神楽中尾根(ピットチェック後滑走開始直後、 亀裂が走る)

神楽中尾根は BC のメッカでる。中尾根の緩斜面から東方向の急斜面滑走は下に向かって、 できるだけ右方向(シラビソの林に近いエリア)は斜度が緩く、雪崩れることは少ないが、



左方向, とくに一本の木立の右側は急斜面で極めて雪崩の危険性が強い。条件の良い日には木立に近い急斜面滑走を狙いたくなる。

私は、以前より神楽をホームゲレンデとして、パウダー練習に足繁く通った。いつも 雪崩には注意を払い下に向かって右方向 のシラビソ林に近いルートを選択してい たが、ある日条件の良い日に一本の木立に 近い急斜面滑走がうまくいき快適な急斜

面パウダーランに味を占めてしまった。当日は、他のメンバーにも、いつもの右寄りの安全ルートより木立よりの急斜面の快適さを経験させてあげようと欲が出ていた。緩斜面から急斜面に移行する部分はトリガーにより亀裂が走りやすい。急斜面への移行部より少し上部でピットチェックを行ったが、結合状態があまりよくないと判断しながら、CLの私が、取りあえずスタートしダメそうであればすぐに右に逃げることを宣言しスタートした。1~2ターンしたか記憶は定かではないが、亀裂が走り急いで右の林方向に逃げた。上のメンバーに大声で「ダメだ、右に回れ」と叫んだがよく聞き取れなかったようで2番手は「早く来い」と叫んでいるものと勘違いして斜滑降で急斜面を横切ったが、板下をピキピキと斜面が落ちて行った。幸い浅い表層だけだったので事なきを得た。その後は全員で斜度の緩いシラビソ林に近い右ルートを慎重に滑走した。

弱層が形成されており降雪翌日で、雪崩の危険性を察知しながら、欲を出してしまった結果 であり、痛く反省しています。

・表層雪崩に巻き込まれ:事例 6 2008 1/26 芳ケ平(急斜面入口に踏み込んだ瞬間 巻き込まれる)

芳ケ平ヒュッテをベースの山スキーは 2003 年から継続している、ちば山・山スキー部門の恒例行事である。1 月最終週に実施標高 1800m 以上の低温エリアでパウダー滑走を楽しめるパラダイスであるが、気象条件により厳しい状況となることも時々ある。池の塔から国道を経て、シラビソの林間の変化ある尾根ルートを主にシール登高・滑走するが、条件が良い時には、急斜面のカール状大斜面ルートを滑走できるが、雪崩の危険性を考え慎重に滑走するかどうか判断している。尾根ルートは 30 度を超す急斜面は少なく、滑走することは殆どない。ルートも終盤の極上パウダーエリアにはいつも満足するが、滑走ラインは写真のごとく30 度を超す急斜面は避け、下に向かって右の斜度の緩いルートを採用している。







事故のあった日は弱層が形成されていたことは確認していたが、いつもの尾根ルートはまず雪崩れる可能性はないと判断していた。いつもと少し違ったルートで滑走してきて、先行メンバーがこの急斜面の上に達した。その後私も到達し、この急斜面はいつも回避し、下に向かって右方向の斜度の緩んだ方向へと考えていたところ、最後に到達したメンバーが急斜面への移行部まで達してしまった。その直後雪崩が発生、50m ほど雪崩に巻き込まれ、雪崩の速度が弱まる下部の細木のところで止まった。幸い怪我もなく事なきを得た。

先行したメンバーが既に亀裂が入っていたことを確認していたとのことであった。

この急斜面は上部が 35 度位の長さ 100m 位の無木立斜面で、恐らく以前にも雪崩ているため、無木立となっていると思われる。条件さえ問題なく、急斜面に対する恐怖心がなければ上級者は滑走欲に駆られると思われる。私は長年の間に 1 回くらいは滑走したかもしれないが、急過ぎ、また雪崩を心配しいつも安全な右回りルートを選択していた。

・妙高前山三角地点での雪崩

妙高前山滝沢尾根は多数の山スキーヤーが例年入山し楽しまれている有名なロングルート



である。赤観スキー場トップから樹林帯を標高差 200m 位ハイクアップするとその上部は無木立の急斜面で三角地帯と呼ばれている。条件が悪いと以前より時々雪崩の発生している地点である。写真は1月中旬の降雪翌日の気温が上昇した日に、登りトレースが左に行き過ぎ、さらに急になっている地点を起点として南面向きの急斜面が雪崩れたものと思われ、破断面が見える。

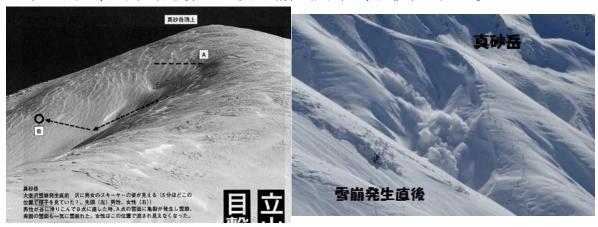
・立山初滑り時期の雪崩(11月20日~30日)この数年間に立山の初滑りの時期に発生した大きな雪崩事故は地図に示す3ケ所である。①浄土山②国見岳③真砂岳で、1昨年の真





砂岳の大惨事は記憶に新しい。

真砂岳雪崩の前日まで数日大量の降雪があり、われわれは前日にはまだ悪天のため、入山を一日延期した。前日入山して、天気回復した翌朝に真砂岳の尾根をハイクアップしたスキーヤーがトリガーとなった可能性がありと思われる事例である。かなり下に弱層があったようであるが、一気に谷を凄まじい巨大雪崩が駆け下り、大惨事となった。



雪崩は自然発生的にも起こりうるが、山スキーに関連した雪崩の多くは、何らかの人為的なトリガーが関連していることが多いといわれている。これからも山スキー: BC を安全に続けるためには、自然に対して謙虚に対峙せねばならない。

・ルート迷い・遭難

先日、神楽峰の北斜面に迷い込んだボーダー3名の事例が報道された。数年前にもほぼ同じエリアで同様の遭難事故があった。神楽・中尾根エリアはBCのエリアとして多くのスキーヤーやボーダーが楽しんでいる。私もこの3名のボーダーがいつも楽しんでいたと思われる斜面を何回も滑走した。例年と異なる積雪量や視界不良などにより、間違った方向へ滑走してしまうと、状況によっては時間切れ、あるいは極めて深い新雪ではスノーシューなどでは登り返すことが困難となることがある。また下りすぎた時に、沢が埋まり切っておらず遭難に結びつくこともある。

GPS を頻回にチェックし、あるいは視界不良時には引き返すなどの慎重な行動が望まれます。

• 雪庇崩落

守門大岳は巨大雪庇が張り出すことで有名である。私が初めて守門大岳に 4 月に山スキーに訪れたとき、われわれが到着する少し前に雪庇踏み抜き (?) での遭難事故があった。 2000年3月5日文部省登山研修所が主催するリーダーを対象にした冬山研修会中に起こった大日岳雪庇崩落事故は雪庇上で休憩していた学生11名が雪庇崩落に巻き込まれて2名が 死亡した。この写真は我が家の昨日のガレージ上の雪庇である。屋根から飛び出した部分の上では、当然踏み抜き、崩落は起こりやすい。しかし実際には下に屋根部分があるところでも、引っ張られ断裂することがよくあるのです。

三田原山の稜線に達すると、シーズン始めには雪庇の張り出しは少ないが、徐々に雪庇が張り出してくる。2013年の2月、降雪が数日続き小康状態となった23日に私は霊仙寺山の山スキーに行っていたが、お昼ころ、私の友人2人と同行した1名(この方も私の知人)が三田原稜線に達して間もなく、「この辺は危ない」と言っていた直後に雪庇の崩落に巻き込





まれて 2 日間ビバークし救助された事故は強烈なダメージとして、脳裏に刻まれた。

後日、救助隊のメンバーから聞いたことだが、下に 地面があるところ(内側)から崩落して巻き込まれ たようで、救助訓練中にもこのような内側から雪 庇が崩落していくことがよくあるとのことであっ た。とにかく出来るだけ内側のルートを通過する ことが重要である。

・滑落・転倒・怪我

急斜面の硬いバーンでの滑走中の転倒により、滑落することがある。また残雪期にシール登高中に、急斜面のトラバースや斜度が増してきてくると滑落する危険性があり、スキーアイゼン装着・アイゼン登高への切り替えなど出来るだけ早めに行う。残雪期の北アルプスなどの高山では、夜間の冷え込みによる雪面の氷化が気温の上昇により軟化する時間に、そのポイントを通過できるようなタイムスケジュールで行動することが望ましい。エントリーポイントの雪面が軟化していても、滑走斜面の向きや日当たり具合により、硬いバーンが暫く続くことがある。

事例 3 は芝倉沢のエントリー間もなくの転倒により 50m ほど滑落して上肢の擦過傷を負った。この1週間前にもこの斜面で約 200m の滑落がありへりで運ばれたという情報をつかんでいた。

芝倉沢は旬の4月初めに4~5回滑走しているが、エントリーポイントは35度位の急斜面で数百mはハードバーンである。慎重に転倒しないように、ジャンプターンで高度を下げると間もなく雪面は緩んでくる。気温が低い日などは緩みが遅れることもあり、また前日までの状況でエッジが効かないほどのハードバーンのこともある。

富士山でも、特に吉田大沢ルートは北向きのため、時期が早過ぎたり、気温が低くハードバーンである時に滑落事故が例年のように起こっている。

山スキーに関連する事故はや怪我には種々のケースがある。

深雪に転倒した際、身動きしにくい状態で窒息したり、林間コース滑走時に大木に激突したり、ツリーホールに頭から突っ込んだり、また雪崩による死亡事故は窒息が多いが、流されて木に激突して死亡していることがかなりある。BC ツアーではヘルメットは必携である。 肋骨骨折も多い。原因は激しい転倒・立木に衝突・転倒により岩(雪に隠れている場合もある)に胸を打つ等々である。

捻挫・骨折も良く経験する。私の中学~大学まではスキー靴の丈はそれほど高くなく、足首をひねって捻挫することがよくあった。高校受験に合格し3月中旬、スキー場デビュー(小学4年の頃)の地、小出スキー場に従兄と喜び勇んで行ったが、リフトを降りて一本目に腐った悪雪にスキーが刺さって初めて捻挫したことを覚えている。また大学時代は志賀の丸池や乗鞍でやはり足首を捻挫したが、ビニール袋に雪を入れ冷やしてスキーを続けたものである。足首の捻挫が癖になったのかと思ったが、丈の高いしっかりしたプラブーツになってからは、足首の捻挫はなくなった。

スキーに最も起こり易い厄介な怪我は**膝の靭帯損傷で**ある。友人などがスキーで骨折したことや、膝の靭帯を損傷した事例はよく耳にしていましたが、転倒しないような慎重な滑りをしていればまず受傷しないだろうと、以前は高をくくっていました。ところがこの5年間で膝の受傷を3回も経験してしまいました。自業自得で反省しきりです。

始めは 2009 年の 2/21 の事例 8 : *鍋倉・怪我(ツアー終了間近の林道ショートカットで 雪面に隠れた凹部にはまって転倒・内側側副靭帯損傷)* です。

ちば山の会の精鋭 4 名で1日目鍋倉、2 日目横前倉山の予定であった。鍋倉山のツアーも順調に経過し、ブナ林の快適なパウダーランが楽しめました。気温がやや上がってきており、下部の雪質は悪化していました。フィナーレの林道を下る時、面倒なため、一部ショートカットで 7~8m 斜めに下れば遠回りしなくて良いと安易に考えて斜滑降でゆっくり下って行ったところ最後のところで、下に隠れている凸凹地に足が取られ転倒、重い悪雪での、変な体勢での転倒のため、右膝を捻って身動きが出来なくなってしまった。幸い近くに同行者がいたため、ビンデイングを外していただき、道路までの 500m ほどは滑って行けたが夜より痛みが強く腫れてきた。翌日、私は休息日、千葉に帰ってから MRI などで検査してもらった結果、内側側副靭帯損傷(軽症)、1 週間ほどは車の乗り降りなど痛みで苦労したが、2 週間くらいで痛みも消え、ランニングも再開、約1か月後の佐倉フルマラソンに参加できた。スキーも3週間後くらいから再開していた。この事例で膝の側副靭帯損傷に対する考えが甘くなっていた。

ところが、その甘い考えが、昨年災いし大変なこととなってしまった。

事の発端は事例 13 である。2014 2/1 妙高前山・怪我 (パック雪の難しい条件で、吹き

溜まりで捻り、内側側副靭帯損傷)

NBSC の定例ツアーを私がリーダーとなり、1 日目、赤倉前山滝沢尾根・2 日目を赤倉山のツ アーを計画した。ツアーの前は気温が高い日が多く、パウダーツアーを目的としていたため、 しばらく降雪がなく状況はあまり良くなかった。それでも前日にはやや冷え込んで 15~ 20cm の降雪があり、メンバーはパウダーランを期待して赤観スキー場トップをスタートし た。前山稜線付近は堅い雪質・強烈なウインドパックで難しい状況であった。稜線からの北 東ルートは以前から上質のパウダーランが楽しめていたため、メンバーにも楽しませてあ げようと無理をして硬いハードバーンに踏み入れた。しばらくしてパウダーになるかと思 いきや、強烈なパック、それでもボトム付近ではやや柔らかくなった深い吹き溜まりであっ た。スピードも落ちてそろそろ停止と思いながら少しターンしかかったときに左膝を少し 捻って痛みが走った。これはヤバイ。力を加えると痛い、何とか全員で前山頂上までシール 登高した。何とか<mark>ダマシダマシ、</mark>パックされた細尾根を滑走せねばならない。左膝はやはり 痛く、左足には負担はかけられない。細尾根から疎林まではパックされた厳しい条件で、な んとか、ゆっくりゆっくり下った。 斜度が緩んだブナ林に達すると柔らかい雪質に変ってき て、メンバーはそれぞれパウダーランを楽しめるようになってきた。私は、この辺から何と か右回りはアルペンターン、左回りは不完全なテレターンで高度を下げることが出来、無事 にゲレンデに戻れた。ゲレンデの整地では、痛みは少なくアルペンターンでゆっくり滑走で きた。

2日目のリーダーは断念せねばと思ったが、翌朝は痛みがやや軽減、池の平スキー場トップから林道(1590m)までハイクアップ(この時痛みはあまり感じなかった)、赤倉ゴルフ場までのツアールートを昨日同様、右回りアルペンと左回りテレターンを駆使し何とか終了できた。この日は3月中旬のような温かい日で積雪が緩んで重かったが、薄い積雪のため抵抗が少なく何とか2日間のリーダーとしての役目を終えた。

この時の左膝内側側副靭帯損傷(不完全断裂)を軽症である(であろう)と医者ともあろうものが自分に都合よく楽観的な判断をしてしまった。

翌週にはちば山の会の深雪ツアーのリーダー、その数日後の休日にもツアーのリーダーで知り合いをお誘いしてあり、このまま順調に 1 週間以内に痛みがなくなれば何とかなるかも、いや無理はしない方が、2009年の初めての内側側副靭帯の損傷では 2 週間でランニングできたし、今回はそれより軽症ではないかと、あまりにも甘い見通しで過ごしてしまった。一応、受傷後数日して整形外科に診ていただき「暫くスキーはストップしてください」といわれておきながら 2/9 の朝には痛みはなく階段の下りも問題ないように感じ、滑れるか試しに行ってみようと入山してしまった。

事例 14 2014 2/9 池の平・怪我(前述靱帯損傷が治癒しきらない状態で無理に滑走, 右膝の靱帯損傷・軽度骨折にて 2 週間ギブス固定 リフトを降り、次のリフト乗り口への滑走は、ややぎこちないが慎重に痛みがなく滑走できた。そしていつもの林道までシール登高し緩斜面の林間を、ゆっくり慎重にテレターンで下った。間もなくリフト降り場の近くで殆ど停止に近い時に左膝に痛みが走った直後、右足が捻れるように流れていき、「バキッ」という鈍い音がして止む無く転んだ。「やってしまった。これはまずい」なんとか体勢を立て直して立つことが出来た。右方向に 30m 位トラバース気味にゆっくり下って行けば、リフト降り場である。移動した瞬間、右膝が「がっくっ」と折れ曲がり支えられない。そして内側に曲がりすぎる。「十時靭帯をやってしまったか??」などなどと考えながら、何とかパトロールを呼んでいただき、スノーモービルで下った。「左膝内側側副靭帯が再悪化、右は新たに内側側副靭帯不断裂と近位端の剥離骨折」で入院 3 日間、ギブス装着 2 週間、一時はスキーを断念せねばとも落ち込んだが気合を入れた長いリハビリでほぼ完全復活となり、秋の「大町フルマラソン。最終ランアーでの完走」、そして今シーズンはアルペンとテレマークとの両刀使いで謙虚に楽しんでおります。

・目の障害

自業自得の事例でまったく反省しきりです。

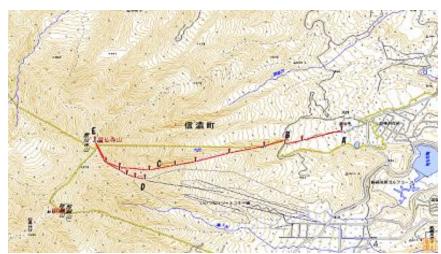
ちば山メンバーが 5月 20 日の富士山滑走の時に、サングラスを忘れてしまい、そのまま行動したが、夜になり激痛(雪目)となり苦労した。

私は事例 10 2011 1/11 名倉沢・怪我(フィナーレ近くでゴーグルを外し、小枝の先が目をかすった。角膜ビラン)の経験があり、その後からか時々左目に角膜ビランによる痛みが数日出現いたします。(1~2 年に一度くらいの頻度)ツアールートで藪の間を通ることはよくあります。気を抜くと事例 10 のようになり、帰りの運転中、痛みと次から次へと流れ出る涙に苦労しました。数日でビランは修復され症状はなくなりますが、厄介です。できるだけ目を開けたまま、こすることはしないように心掛けていますが、なんらかのきっかけでその後、数回罹患しました。いつも左目に発症しますが、名倉沢の事例がきっかけとなったかもしれません。

• 凍傷

標高 2000m 前後の厳冬期のツアーでは、気温が―15℃前後あるいはそれ以下になります。顔面と指の防寒対策は凍傷防止に極めて重要です。インナー手袋は必須で、予備の手袋も持参したほうが良いでしょう。濡れたままの状態では凍傷にはよくありません。素手でシールを貼る作業をしたり、ビンデイングの調節を行うと凍傷の危険性があります。

⑥霊仙寺山(1875m) 北信の BC エリアとしては、長野よりで最も積雪量は少ないが標高が高いため、降雪後のパウダーランが楽しめる。飯綱リゾートスキー場トップから標高差300m





差約 1000m のロングーツリーランが楽しめる。樹間がやや狭い急斜面も一部あり、初級者向きとは言えないが、中級者以上には楽しめるルートであり、妙高付近の気象条件が不良な時の代替ルートとしても貴重である。山頂から標高差 200m ほどは、オープン斜面からダケカンバの疎林、一部藪が濃い部分もあるが、気象条件が比較的厳しくないエリアであるため、是非

一度は訪れてみてください。戸隠スキー場・瑪瑙山から飯縄山山頂に達して中社方向にツアーするルートもあるが、ルートファインデイングなどがやや難しく、霊仙寺山の方が気軽に楽しめるツアールートであると言えよう。





⑦高デッキ山(1716m)

戸隠キャンプ場付近の標高は 1200m の高地であり、長野よりのため、妙高地区より積雪・降雪量は少ないが、降雪後は上質のパウダーランが楽しめることがある。関山・信濃町付近は標高 600~800m であり低気圧により雨模様となる日でも、標高が高いため、降雪が期待できることがある。



戸隠スキー場・瑪瑙山(1) からお仙水の森(2)に滑り込み、南面の中急斜面(A)を標高差130m余りハイクアップすると山頂(3)に達し、気軽なショートツアーを楽しむことが出来るが、南面のため、雪質の悪化が急速である。

戸隠イースタンキャンプ 場(4)からアイクアッ プし山頂に達し、北面(C) のパウダーランを楽しむ

ことが出来る。樹間はやや狭いエリアもあるが中級以上には楽しめる。ルートを変え、ルートファイディングしながら登り返しての林間パウダーラン (D)は自然の中に融和できて楽しく、ルートによっては初級者にも十分楽しめる。









BC ネット講習会

第10回 ちば山の会の山スキー (BC:バックカントリー)

私が、ちば山の会に入会したのは 2001 年の 2 月である。私の職場関連の女性 2 人(一人は現白井夫人(CH さん)、もう一人は退会してしまった旧姓 K さん)がちば山の会に入会しており、とくに CH さんは当時、冬(?)の東鎌尾根山行などバリバリに活躍していたようで刺激を受け、私も百名山を余すところ 20 座弱、山スキーもアルペンからテレマークに転向して 2 年ほどで、皆さんとご一緒に、山行を楽しみたいと思い、K さんに聞いて、弁天町にある昔の事務所を訪れました。その日は当時の会長 W さん、そして白井君などが来ていて、入会手続きの後、焼き肉「じゅじゅ」に招待されました。そして初めてのちば山の会での山スキー山行を、白井君、渡辺俊ちゃん、横山さんと私の 4 名で草津白根山・渋峠・芳ケ平ヒュッテ経由のロングルートに 3 月 12 日に行きました。

前年の3月中旬に単独で、横手山・渋峠・白根山北面・湯釜、芳ケ平ヒュッテ周辺を高天原 の宿から2日間通い、細板・革靴でザラメツアーを初めて行い快適であった経験から、ちば 山での初ツアーは、私が CL的に一日で超ロングルートを回りました。前夜の道の駅でのテ ントでの仮眠は-15℃に冷え込み、殆ど眠れなかったこと、他3名の体力のあること、大 量降雪により、渋峠から芳ケ平ヒュッテまでが下りラッセルとなったこと、その時に芳ケ平 ヒュッテの存在を初めて知りましたが、そこから草津までの登山道に沿った下りがボブス レーコースと化して怖かったことなどなど、想い出深い、ヘロヘロで楽しい初ツアーとなり ました。私が入会する前も山スキーは盛んであったようです。テレマークを始める方々が少 しずつ増えている時期であり、ちば山の会でのテレマークは白井君などが先駆者として導 入したようです。私が入会し、徐々に細板・革靴から急速にワイド化・プラブーツが普及、 テレマークを始める方々も増えました。山スキーそのものは入会当時、やや下火となってい たようですが、ツアー計画を増やし、山スキーを楽しむ会員もかなり多くなりました。 私の入会当時から毎年のように恒例としている山スキー山行があります。それは私の初山 スキー山行以来、渡辺(俊)さんが CL となり、1 月最終週の芳ケ平ヒュッテ泊で池ノ塔・ 東尾根などのパウダーを楽しむツアーと、11 月後半の室堂山荘泊の立山初滑りツアーで、 すでに 10 数回実施しており、未だに止められない楽しい(時にはハードな)イベントです。 そして5~6月の富士山登頂山スキーもわが会の重要なイベントでした。

これらの詳細は「山スキーの部屋」改め、「BC の部屋」の山行報告を参考にしてください。 なお、富士山登頂山スキーは「BC の部屋」の中に、「富士山 BC 記録」「富士山 BC への大きなこだわり」にまとめました。芳ケ平については後述いたします。

始めの頃は、残雪期に上信越の 2000m クラス、月山・八甲田・吾妻・飯豊山などの東北、 そして GW 前後の北アルプス・そして富士山など、主にザラメ滑走を楽しむハードなロン グルートの山行が多く、春の陽春を浴びながらのツアーを大勢で満喫していました。 白馬大雪渓・針ノ木雪渓・白馬乗鞍・雪倉・白馬鑓(鑓温泉)・乗鞍などなど、GW から 6 月初めにかけ 3000m クラスの北アルプスに足繁く通ったものです。

ある時は土曜日に針ノ木雪渓、翌日飯豊・石転び雪渓と梯子、O 夫妻・M さん・旧会員 F さんなどと、よくもこんなに遠路はるばる遠征したものだなあと、当時の体力を懐かしく思い出します。最近は、山スキーに同行された方々の高齢化は私を含めて否めず、このようなややハードな山行は少なくなる傾向です。この数年で若い BC 志向のメンバーが数名入会し、再び活発化することが期待されます。

11 月末の立山では費用が掛かりますが、条件が良ければ上質のデープパウダーが楽しめ、例年実施しています。筆者自らパウダー志向が強くなり、その醍醐味に引き込まれ、いわゆるパウダー中毒(粉中)になってくると、シーズンインとともに、メンバーをパウダーツアーに誘い込み、その楽しさを享受していただいています。スキー板・ビンデイングが進歩し、軽量化が進み、特にパウダー用にファットスキーを使用するようになると、パウダー滑走が楽しめるようになるため、メンバーには積極的にパウダーツアーに参加、練習するよう促しています。主に中級以上の方々はパウダーツアーに参加できますが、ツアーコースと好条件を選ぶと初級者でもパウダーランを楽しめることがあります。特に毎年のように実施している根子岳パウダーツアーには大勢のツアー初心者を始め、多くの方々に楽しんでいただいています。

残雪期の山スキーには多くの山スキー愛好家が参加し、GW その後の北アルプス・富士山・ 八甲田・月山などの山スキー山行にはいつも10名前後のメンバーでワイワイガヤガヤと 楽しみました。山スキー愛好会員の高齢化に伴い、このような多数が参加することは少なく なりましたが、山スキーを通して、会員外との交流が盛んになり、合同ツアーを催すことが ますます多くなり、情報交換・親睦に役立っております。

講習会については、シーズン始めの10月末から11月中旬くらいまでに、事務所でシーズンイン前の机上講習会を実施していました。1時間~1時間半ほど、資料(山スキー:BCの部屋に資料は掲載してあります。)をもとに、山スキーの表面的な基本的事項の説明にとどまっていました。12月末に実地講習として、山スキーに必須のシール登高、基本滑走技術の講習(アドバイス)、ビーコンについての講習と実地練習を行ってきました。

その後はツアーの現場において、種々のアドバイス・ワンポイントレッスンなどを繰り返し ながら、会員の知識・技術の向上を目指してきました。

今期は机上講習会を実施できず、BCネット講習会としてシリーズでまとめて、皆さんに発信しています。過去のちば山の会のツアーと私自身の経験、そしてネットなどによる情報収集を材料として、じっくり分析・検討し、今後に少しでも役立つことが出来ればと思っております。

芳ケ平エリア

標高 1830m にある芳ケ平ヒュッテをベースにした BC ツアーは 2003 年より 1 月末の恒例 イベントとして毎年実施している。



上図は 2010 年、参加人数 13 名の時の GPS トラックである。草津温泉、志賀の横手山 (2307m)・渋峠、活火山の草津白根山など群馬県と長野県の県境付近のこのエリアは標高 が高く、内陸性の低温地帯であり、ちば山の会のツアーが実施される 1 月下旬は─15℃前後に冷え込む寒冷地である。上信越の豪雪地帯に比べ積雪はやや少なく、厳冬期でも比較的、好天率の高いエリアであるため、上質のパウダーが保たれ、アプローチにやや苦労するにも かかわらず、芳ケ平ヒュッテの人気も相まって、このエリアで BC を楽しむ方々が増加している。

芳ケ平への入山は、残雪期には渋峠や万座スキー場からの入山も問題ないが、厳冬期は厳しい。従って草津国際スキー場のリフトとゴンドラを乗継ぎスキー場トップから白根レスト



ハウスを通過し白根 山の東側の登山道ルートに沿って至るルートに沿って至るルートが一般的でしてである。 湯釜を見学してでもりでしてが一般がようではながら進むがいる。 世近づかながら進むがいまれた。 昨年6月以降は、噴

火警戒レベルが2に引き上げられ、半径 1 km以内に入る登山道ルートは通過できなくなっている。

2011 年は気象条件が良く、横手山・渋峠より国道 292 号線(志賀草津高原ルート)の国道最高地点(標高 2172m)を通過し、池ノ塔の下の国道地点からいつもの東尾根ルートを滑走して芳ケ平に滑り込むことが出来た。翌年も期待して同ルートを採ったが、多量の降雪・低温に極めて危険な山行となった。尾根の滑走は全くできず、全て下りラッセル、急斜面で $2\sim3$ ターンできたのみであり、終始、湯船の中でもがくような状態であり、ようやくヒュッテにたどり着いたが、翌日は 8 時間ほどの時間を要し、渋峠に向かう国道では強風、低温 $(-15\sim18^\circ\mathbb{C})$ で凍傷・遭難が危ぶまれる状況であり、ホトホトの態で渋峠のリフトにギリギリ間に合って帰還できた。厳冬期は無理をして決して横手山からは入山すべきでないと反省させられた。

厳冬期は草津からの入山がベストで安全である。噴火警戒レベルが 2 の現在、および強風などでゴンドラが動かない日は、草津からの登山道を約 3 時間登り上げねばならず、ちば山イベントでも、過去に 2 回は登り上げた。スタートして間もなくは崖からの雪崩に気をつけねばならないところもあるが、概ね安全でゆっくり楽しみながらシール登高出来る。ヒュッテに近づくとトレースがない時、視界不良時などはルートファイディングに苦労するため、GPS に登山道をしっかりセットしていくことが望ましい。

パウダーツアールートについては後述するが、なんといっても芳ケ平の魅力は、ヒュッテであろう。センス良く、ジャズの流れる洒落たロッジ、これほど標高の高いロッジでは考えら



れないような、素晴らしい食事、ランプの下で、気の合った仲間と語らいながらの晩餐会は 最高である。これと変化あるルートの上質パウダーランが約束されるエリアを目当てに毎 年、飽きもせず通っているのである。

滑走ルート: 当初1日目はゴンドラ終点からレストハウスを経由し、湯釜見物をして、草津







白根山頂に達し、稜線を少し北東方向へ進み、そこから北斜面をボトム(山田峠:避難小屋の東)まで滑走、その後、北方向の池ノ塔の下の国道まで登り上げ、**東尾根を**滑走して芳ケ平ヒュッテに達していた。天候・体力などの事情により、最近はレストハウスから登山道ルートでまず、ヒュッテに到着し、休憩後に東尾根ルートをピストンで滑走することが多かった。

芳ケ平エリアでの一押しパウダールートは \mathbf{p} 尾根である。池ノ塔まで標高差 400m 弱、条件が良ければ、2時間弱で登り上げるが、ラッセル状況により、1.5倍~2倍の時間を要す



間が広い尾根であり、下部は尾根が分かれて、中斜面から急斜面となっている。上質のパウダーが保たれ、初級から上級者まで楽しめるが、前回の講習に掲載したが、一部雪崩の危険性がある急斜面もある。

国道最高地点下部に広がる **カール状の急斜面ルート**は一部 35 度を超えており、雪崩の危険性が付きまとう。私は十数回のうち 3~4 回滑走しているが、条件の良い時には、快適なパウダーランが楽しめるが、不安を抱きながらのエントリーは避けるべきである。

2日目はまず東尾根・池ノ塔方面へのピストン滑走し、ヒュッテで小休憩後、草津へ下山する。草津への下山ルートは長丁場である。大平斜面の滑走経由で渡渉地点を通過、標高差30mほどシール登高し登山道に戻る。渡渉点はGPS地図上のワンポイントのみであり、雪の少い時や、逆に多すぎてもやや苦労する。スコップで慎重に雪を除きながら、飛び石付近の足場を確かめながら、足の置場を確認する必要がある。沢はそれほど深くなく、水量もそれほど多くないが、バランスを崩して転び、足が水につかる場合も時に見られる。



大平の斜面は広い中斜面でパウダー滑走できることが多いが、下山は昼以後となるため、サンクラストで滑りにくいことがある。

登山道は狭く凹状の部分もあり、硬い雪面の時はボブスレーコースの如くになり、スピード コントロールが重要である。

ヒュッテの朝食はゆっくりであり、朝のスタートが 9 時半頃となるため、草津への下山は順調に行って午後3時半~4時頃となることが多い。

下山日が悪天の場合は、朝から下山せねばならない。極めて大量の降雪後や降雪中であれば、下りラッセルは必至であると考えられ、過去に一回、10名以上で、ラッセルを交代しながら、全員へロへ口で草津に下山したことが1回ある。

シールトラブルには気を付ける。初参加の方などで、粘着力の悪いシールや以前の古いシールを持参、低温すぎるエリアのため、一般的にも粘着力は悪くなるためトラブルに見舞われることが時々ある。渡渉終了後にシールが貼れずに、苦労してツボ足で登山道まで登り上げた方もいます。十分注意しましょう。