

雪上技術講習 山行報告

(山 域) 谷川連峰
(コース) マチガ沢下部・西黒尾根下部
(日 時) 4月8日(土) 8:00~13:00、9日(日) 8:00~10:00
(天 候) 8日曇、9日雨
(参加者) (講師・CL)田中、(講師補助)澤田淳、(S L)内堀、狩野、(記録) 下重、大木、石崎
(会計) 時田、小宮山、江橋、大森、(8日のみ参加) 牛坂

【1日目・マチガ沢雪上技術講習会】

場所：マチガ沢下部

講習内容

- 1.雪上歩行
- 2.雪上滑落停止
- 3.ロープワーク

【2日目・ちば山単独の雪山講習（登山は雨天のため、中止）】

場所：土合山の家付近斜面

講習内容：ロープワーク

【報告】4月8日（土）、9日（日）に雪上技術講習に参加しました。詳細は以下のとおりです。

【1日目・マチガ沢雪上技術講習会】

8日に参加した県連主催の技術講習は上記のとおりです。最初にキックステップでの登高、下降、アイゼンを使用した登下降について指導を受けました。キックステップの登高では、膝を支点して強く蹴りこむこと、直下降のできる斜面での下降は踵を意識してフラットに足を下ろすが、その際上体を前方に押し出すと体が自然と真っ直ぐ成り重心が足裏と一体となりバランスよく踵から着地できることについて学びました。アイゼンについては、アイゼンを装着後、緩み・不具合がないか確認し、先に学んだ歩行法を意識するという点について学びました。注意点としては、アイゼンは前の2本の歯以外全てを雪に刺すもので、さらに歯が衣服等にかからないよう少し足を開いて歩く必要があるとのことでした。

アイゼンの歯をフラットに置くコツは膝と踝を曲げ前方に出しフラットに成るまで傾けると足裏と腰・上体は重心(地球の中心)に真っ直ぐになり、バランスが保てて転倒スリップを防げます。

次に雪上での滑落停止について指導を受けました。足を滑らせ後方に滑った、滑落次に前転・後転した、ザックを背負っている、ピッケルが手から離れた場合等いくつか事態を想定し講習を受けました。

事態は異なる場合でも基本となる技術は同じで、以下の点を意識する必要があるとのことでした。

【滑落停止時の注意点】

- ・体を仰向けにし、顔を前に向けること
- ・滑落時、アイゼンの歯が雪上に刺さらないようにすること(足を膝から曲げて上げる。)
- ・ピッケル上方部分(ヘッドのグリップ～アッズ部)を手で強く掴み、手から離れないようにすること
- ・滑落時、脇をしめ、ピッケルの先端を雪上に刺すをすること。止まらない場合は何度も刺す。

(止める努力を常に忘れずにすること)

- ・刺しても止まらない場合は、体を回転させ、再び仰向けになり、再度刺そうとすること。

(初動作で旨くピックが刺さらない時は其のままでは止まらないので、瞬時に判断し再度回転し体制を整えて停止動作に再び入ること。)

最後は、ロープワークの講習を受けました。ポイントは以下のとおりです。

【ロープワークのポイント】

- ・手持ちの道具を使い、ビレイを行うこと。(講習では、ピッケルを使うことが多かったが、テントポール・スコップの柄なども埋め込み支点と出来る。)
- ・ピッケル等にスリングをかけ雪に埋めてビレイする際、荷重がかかるとテコの原理が働き、抜けてしまうことがあるため、スリングが水平(張力荷重の掛かる方向に真っ直ぐ)になるよう、道をつくってやること
- ・ビレイヤーと待機者は必ずセルフビレイすること
- ・登攀者がスリップし、滑落した際は力でなく、摩擦で止めること(一気に止めて衝撃が掛かると支点崩壊や体制が崩れることに繋がり失敗するため、徐々にゆっくりと止めること)
- ・登攀者がスリップし怪我を負って動かない際はまず仮止め後にしっかり固定し、クレムハイスト・オーバーブロックヒッチ(マッシュャー)等で固定した後に怪我を負った登攀者が落ちないことを確認した後、ビレイヤーが、だ出し救助に行くこと。

1日目の訓練は以上のとおりでした。訓練後は土合山の家で1泊しました。



【簡易トイレ設置を行う】上

【支点工作：スタンディングアックスビレイ講習風景】下





【ちば山メンバーの終了写真】



【山の家の夕食風景と部屋でのロープ結び等の補習風景】

【2日目・ちば山単独の雪山講習（登山は雨天のため、中止）】

9日に実施したちば山単独講習は下記のとおりです。本来であれば、講習は12時近くまで予定しており、登山を予定していましたが、雨天のため講習は短縮、登山は中止となりました。

この講習では、ロープワークを行いました。3人で登攀する技術について講習を受けました。基本的

なポイントは前日の講習と同様で、それぞれが確実にセルフビレイを行うことでした。またスリングが短く、ビレイ出来ない場合のロープを活用した手法について学びました。

講習は以上で終了しました。講習後、ユテルメの湯に寄り、冷えた体を温めた後、昼食をとり帰葉しました。

《 梓塗り部分と最後の写真を田中が加筆追記しました。 》



【2日目：土合山の家付近の斜面で雨の中でロープワーク講習風景】