

谷川雪訓&一ノ倉散歩 山行報告

山域	谷川連峰	山名	1日目訓練 マチガ沢下部 2日目 一ノ倉【湯檜曾川旧道～虹芝寮 ～旧国道（清水街道）～一ノ倉出合～土合】
日程	4/7(Sat)～8(Sun)前	天気	1日目 くもり 2日目 雪ときどきはれ
メンバー	講師田中、サブ講師・CL 澤田淳、SL 狩野・花島、時田、神崎、吉瀬、佐藤、萱野香、松本、平野、上荒磯(記録)		
コース&タイム	7日:千葉 2200→水上道の駅 100-仮眠-出発 500→ロープウェイ駐車場→指導センター→マチガ沢出合 710-訓練-1330→土合山の家 8日:土合山の家 730→一ノ倉 1130→土合山の家 1300→千葉		

山行記録

1日目 雪上訓練

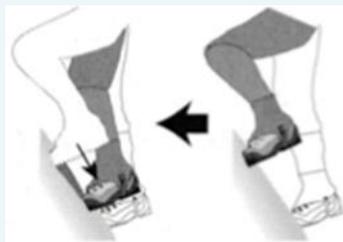
▲訓練内容▲

- ・ 歩行訓練（キックステップ・アイゼン歩行・カッティング）
- ・ 滑落停止
- ・ ロープワーク（スタンディングアックスビレー他）&支点作り
- ・ 雪質確認

▲歩行訓練▲

登るとき

急なところを登るときは、キックステップでまっすぐガツンと蹴り込もう！
かわいさなんて必要ありません。



下るとき

下るときは背筋をピンと、恐がらずに思いっきり足を出してみよう！



腰が引けている



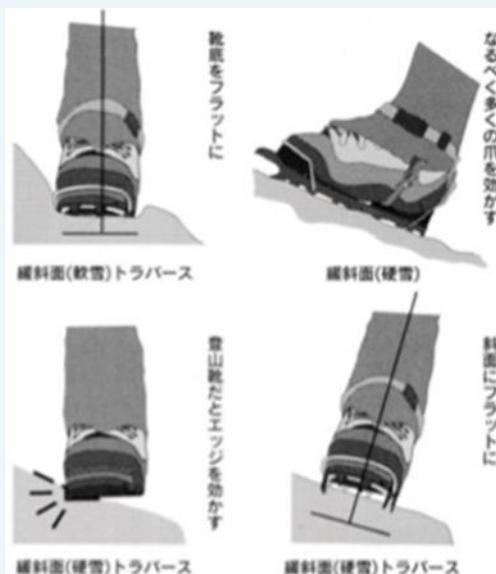
背筋が伸びている

アイゼン歩行

アイゼンの歯はとっても危険！

足と足の上に握りこぶし分の間隔を開けて歩こう。(ひっかけ転倒防止)

アイゼンは地面に平行(フラット)において、全歯(出っ歯以外)を存分に働かせよう。



▲滑落停止▲

滑落停止ははじめが大事！

滑ったらすぐに全力をピッケルに込め、地面にアイゼンを引っかけないようにしっかり足を上げよう。

(1度、滑落停止を行い止まらない時は再度、停止動作を最初からやり直す)

滑落停止時のピッケルの持ち方

片手は肩の前で頭、もう片方は脇腹あたりで柄を持とう。利き手によりどちらでもオッケイ。



足上げ大事 (腋が開くのは×・腋を引き締めて)

滑落停止(確保訓練)

ピッケルとスノーバーで支点を作り、自分も確保しながら ATC なしで滑落を止める。スタンディングアックスビレイ(立った状態でのビレイ)と腰がらみ確保(座った状態でのビレイ)を行いました。カラビナやスリングなど自分の今持っている道具を最大限に活用して滑落を停止、救助を行う。木などの植物も滑落停止の立派な道具！

(訓練なので滑落者は滑落停止を行わないが、本番の滑落では滑落者も滑落停止行動を行うことを忘れない様にしましょう) 【スタンディングアックスビレイ】





腰がらみビレイ

▲ロープワーク&支点作り▲（スリングの山越え状態は✕）雪面を掘り道を付ける
支点作りもその場にあるもので作り上げる。今回は、

- ・ スノーバー（L型の向きに注意）
- ・ ピッケル
- ・ 雪袋
- ・ スノーボラード

で支点を作りました。

スノーボラードはしっかりしていて安心感がありました。ロープが雪に食い込まないように、間に木を挟む工夫も◎。



スノーボラード

▲雪質確認▲

写真は見にくいですが、雪を掘って 30cm~100 cmほどの柱を作る。これを上から下までをかかえるようにして順番に抱き寄せ、崩れる層がないかをみる。



2日目 一ノ倉へ散歩

谷川岳の天気は落ち着かない。朝から雪が降っていたので、谷川岳山頂はやめて一ノ倉を見に行くことにする。沢をたくさん渡り、ふきのとうを袋いっぱい採りながら歩く。途中、早速昨日の歩行訓練を復習できてよかった。



沢の渡渉



実践！

4時間くらい歩いてやっと一ノ倉が見えてきた！と思ってそこを後にするが、ん～？なんか・・・と疑惑が出始める。さらに、30分歩くとこれだよ～やっぱり～とこれが本物のようだ。おもしろかった。



本物の一ノ倉沢はどっちでしょう！（一方は幽の沢）

おまけ

泊まった土合山の家は、谷川の開拓時代からあるとても歴史があるところ。田中さんが若い頃以前の先輩方からあったというのは興味深い。ルンバがおそうじをされていて、今風にアレンジされているところも。



ごはんも最高でしたかに！



雪の合間にこんな青空も（白毛門の稜線）

初参加の新人さん感想

上荒磯

滑落停止の経験はとてもよかった。落ちるとわかってやっても全然止まらなく、もっと練習が必要だと思った。ロープワークや支点作りも、知らないということはこわいなと思った。学ぶことはまだまだ山ほど！かに最高！

神崎

4月7日（1日目）雪上訓練。天気は小雪が舞ったり晴れたり曇ったりの天気。田中さんに怒られながらの訓練。トホホ。雪上歩行は何とかできた。滑落停止はピッケルを指しても止まらない。花島さんのように真似してみるが止まらない。止まらない。ロープワークでは平野さんに何ぞやを教わった。意味も分からず参加していたのでそういうことねと思った。最後に雪の状態の見方を教わった。雪を掘って硬さを調べる確かにその通りだ。でも教わらないとわからない。初日は雪山での身の危険を回避するすべをほんの入り口に過ぎないであろうことを教わった。僕の今後の山人生一步前進。

4月8日（2日目）小雪が舞ったり晴れたり曇ったり。

天候が悪く谷川岳には登らず一の倉沢を見に連れて行っていただいた。一ノ倉岳の雄大さには驚いた。これまであまり千葉から出ない僕には見られない景色だった。それにも増して今回CLの澤田さん初め女性陣のパワーには驚かされた。動くし、喋るし、食べるし。皆元気だ。もう少し元気の欲しい僕もそうありたいと思った。

今回の訓練では身の危険の回避など教えていただいたことが非常に多かった。今後もこのような訓練があれば、できる限り参加させて頂きたいと思う。最後に諸先輩方、新人の僕に色々気を使って頂いて声をかけて下さり有難うございました。またご一緒させていただけるときはよろしく願いいたします。

松本か

雪山の登山は何回か経験ありましたが、滑落停止や歩行の練習をしたことがなかったので今回参加させていただきました。

想像していたのは2.3mの斜面だったので、その5倍以上もある長くて傾斜のある雪面に最初の方はへっぴり腰になってしまいました。段々と慣れてくると怖さも軽減し、雪山だけでなく雪渓やグズグズの斜面を歩く時などにも応用できると思いました。

滑落停止は何回もやりましたが、私は上手く止まる事ができませんでした。が上手な方はちゃんと止まっていました。もっと練習したいですね。

また、登攀者が動けなくなったとき、ビレイをしている自分が助けに行くという設定では持っている道具を総動員して手を尽くしましたが、結局助ける事が出来ず、練習とはいえガッカリでした。知識だけではダメで、スピードや実践力が命を救う分かれ目だと改めて感じました。

講師の田中さん、澤田純子さん、自らお手本をみせていただきとても分かりやすく勉強になりました。一度限りでは無くまた何度も参加したいです。ありがとうございました。