

県連ニュース

2009年2月1日発行
栃木県勤労者山岳連盟

- 北関東三県交流ハイキングが開催されました・・・1
第6期ハイキング楽校 第8回実技山行～妙義山（難場通過）～・・・2
第6期ハイキング楽校 第10回実技山行～赤薙山～・・・3

北関東三県交流ハイキングが開催されました

1月18日（日）古賀志山で第31回北関東三県交流ハイキングが栃木県連の担当で開催されました。

参加者は総勢315名。宇都宮市森林公園に集合し、岩場鎖場を取り入れた健脚難場の3コース、古賀志山頂上での交差をする2コース、静かでなだらかな樹林帯を1コースの合計6コースに別れ出発。

ハイキング終了後、栃木県連の皆さんの豚汁のもてなしで昼食。交流会で各会の自己紹介などを行い、来年担当県の茨城に無事引継終了しました。

遠路参加いただいた群馬、茨城の仲間の皆さん有難うございました。そして、事前準備や当日の運営（会場案内、受付、コース案内、救護、豚汁等）携わっていただいた栃木県連各会、そして救助隊の皆さん有難うございました。

各県の参加状況は

- 群馬県 103名（前橋HC39名、館林HC29名、太田HC31名、やまなみ4名）
茨城県 31名（つくばね山の会6名、水戸っ歩山の会4名、茨城山遊会5名、HCのんびり12名、青峰山の会4名）
栃木県 181名（内スタッフ48名）（宇都宮HC89名、マロニエHC17名、上三川HC5名、野木山想会43名、山人クラブ13名、悠々クラブ5名、マウントアンサンブル2名、アセントクラブ3名、宇都宮山の会1名、栃木岳人倶楽部1名、南那須山楽会2名） 計315名



栃木県勤労者山岳連盟 発行責任者：増田俊男 編集責任者：橋田弘一
321-0345 宇都宮市大谷町1109
<http://www.geocities.jp/tochigirosan/>

第 6 期ハイキング楽校 第 8 回実技山行～妙義山（難場通過）～

～岩場登降、難場通過～

日 時：2008 年 11 月 16 日（日）

天 気：小雨

コース：石橋⇒思川道の駅⇒岩船⇒太田 IC⇒松井田妙義 IC⇒妙義山仲之岳P・・・妙義山中間道第一石門・・・第二石門・・・第四石門・・・大砲岩・・・仲之岳P⇒もみじの湯（入浴）⇒松井田妙義 IC⇒太田 IC⇒往路帰宅

第 8 回実技山行のテーマは、岩場登降、難場通過である。

すでに第 6 回実技山行（裏妙義）にて、難場通過（鎖場通過法及び固定ロープを活用した岩場登降）の実践講習を行っているので、今回は、難場通過に必要な基本技術の習得訓練を行うことになった。以下、ハイキング楽校生の感想文を読んでください。

<第 8 回実技山行感想文>

「妙義山（岩場登降、難場通過）に参加して」 宇都宮HC 荒井 やよい

5 時 真っ暗な中 石橋東口集合。昨日より振り出した雨が止んでいるが、今日の講習内容が「岩場登降難場通過」実技でとあり、天候により大きく左右されるだけに不安が募る。

石橋～小山～岩船・・・いつものようにバスが進むに連れ、かなりの雨に変わっていた。実技講習ができるのかと心配していると、バスにアクシデントが発生！なんとワイパーが動かず 運転を一旦ストップし、修理すると前途多難？状態に・・・。それでもようやく妙義山の仲之岳駐車場に到着した。

大貫CLから雨であるが予定通り行くと指示があり、小雨の中、全員素早く身支度開始する。

雨具とウエストロープ・カラビナ・マッシュャーロープを装備して、おのおの準備OK～。恒例のストレッチを行い、仲之岳駐車場を出発。という訳で、第 8 回実技山行（岩場の登降訓練、難場通過訓練）の始まりです。

<岩場登降の基礎訓練>

岩場の登降訓練の日が雨だなんてなあ～とのぼやきの声・・・。

「山行きに雨はつきもの 楽校授業としては最高の条件（？）だ」との吉岡流の励ましの言葉を信じ、気持ち切替えて、大貫CLの 3・4 班と八木沢SLの 1・2 班に分かれて岩場登降の基礎訓練開始です。

私たち 1・2 班は、「第二石門」手前の岩壁にて、下記訓練を行う。

1) 基本となる三点確保

両腕・両足の三点を確保し、安全性の確認。しっかりと腰を降ろし足で立つ

2) 踏み替え

足を置くホールドが少ない場合の足の入れ替えの訓練。次に出す足が逆足になった状態の対処方法

3) 体重移動と岩壁のトラバース

上下に安全な場所がなくトラバースして移動する方法の訓練

雨で滑って危険なため、全て低い位置での反復練習となった。みるみるうちに 一人一人大部上達してきましたよ・・・

<難場通過訓練>

ここから 1・2 班は第二石門（よこばい、たてばい、つるべさがり）にて、難場通過の実践である。ウエストロープのカラビナを鎖にかけてビレイしながら通過する。その際、一人がやっと通れる「つるべさがり」にて 3・4 班と交差した。

我々1・2班は一足お先に第四石門前の東屋へ向い、昼食休憩に入るが、3・4班は戻る時に、他パーティと「つるべさがり」にて再度交差した為、遅れる。

昼休憩も終わったが、小雨は止む気配無し・・・。

<ロープを使用した登降訓練>

我々は、第四石門の先にある大砲岩に移動した。大貫CLの指示で、大砲岩の南斜面岩に各班長が固定ロープを張り、各班毎に「懸垂下降」「マッシャーロープでの登攀」訓練を開始した。



お昼休憩後の第四石門での記念撮影

まず、ムンターによる懸垂下降の訓練である。

ムンターによる懸垂下降は役に立つ技術ではあるが一步間違えると危険でもあるので、ムンター結びの確認と下降を開始するまでの正しい手順（ブレイと体重を加える確認など）を各班長が指導する。

この訓練を繰り返し行なうが、私自身ムンター下降する際の固定ロープの握る場所等々微妙に忘れかけている所あり、再確認できとても有意義な実技となりました。

次に、滑落の危険のある岩場を登る時、固定ロープにマッシャーロープをかけて、滑落を防止する登攀訓練を行った。マッシャーロープのかけ方、登る時の固定ロープの握り方、滑落した時絶対やってはいけないことなどを確認しつつ、訓練を繰り返し行なう。

今回は、時間をかけて反復訓練繰り返した。やはり、一度やったからいいのではなく、反復練習する事により身体で覚えるんだな・・・と実感した。

色んな技術を身につけ、そして、常に安全第一に考え行動していくそんな事を頭におき今後の山歩きを楽しんでいきたいものです。いろいろ忘れかけていたもの だんだん見えてきたような一日でした。

大貫CL、八木沢SL、吉岡さん雨の中、本当にありがとうございました。6期生の皆さん ありがとうございます。後期もよろしくお願い致します

第6期ハイキング楽校 第10回実技山行～赤薙山～

～雪上歩行法、滑落停止法～

日時：2009年01月11日（日） 天気：快晴

コース：野木役場P⇒大谷P⇒日光有料道路⇒日光 IC⇒霧降スキー場P・・・霧降スキーゲレンデ・・・赤薙山・・・霧降スキーゲレンデ・・・霧降スキー場P⇒日光 IC⇒日光有料道路 ⇒大谷P⇒野木役場P

第10回実技山行は初めての雪山実技であり、テーマは下記の2項目です。

(1) 雪上歩行の基本訓練

(2) 耐風姿勢、滑落停止の基本訓練

座学でチェックした雪山での服装、冬仕様登山靴やアイゼン、ピッケルなどの装備やその装着、使用の基本実技です。

以下、ハイキング楽校生の感想文を読んでください

<第10回 実技山行「赤薙山」感想文>

マロニエHC 吉田美枝子

大谷Pに着くともうバスが待っていたので、慌てて荷物を積み込みます。予定通りバスは霧降スキー場に向けて、6時30分に出発しました。途中トイレ休憩をして、霧降スキー場の一番奥の駐車場に8時に到着です。

駐車場には雪が積もっていましたが、天気は上々・・・でも、私にとっては初の雪山登山・・・持ってきたアイゼンなどの冬用装備や登山服などに不備はないのか？ 途中、脚が上がらなくなるとか、山頂の寒さが心配です。

大貫CLから、今日はアイゼンとピッケル、ダブルストックを使用するので準備すること、また、赤薙山に登る時に、ワカン（スノーシュ）を使ってみてみたい人は持参しても可との指示があった。

早速、新しい冬靴を履きスパッツをつけ、手袋も薄手とオーバー手袋をつけて準備完了です。

ストレッチをして8時30分出発です。歩き出しはアイゼンをつけずにつぼ足で歩きながら、各班毎に雪上歩行の基本訓練を行います。

<雪上歩行の基本訓練>

雪山では、1番目を歩く人、2番目の人、3番目と役割があるそうです。まず先頭は上からフラットに靴を踏み降ろし体重をかけて一歩一歩ユックリと歩き、2番手からは次の人が歩きやすいように、その足跡に外側から雪を落とし入れて上から踏み固めで進みます。3番手からは、その踏み跡にあわせて歩きます。

雪が深い場合、先頭は斜度や雪質により押さえつけ、叩きつけ、蹴りこみを行い、後続者が楽に歩けるように踏みかためながら登ります。かなり体力を使うので、先頭は交代をしながら登ります。また、先頭は自分の歩幅でなく、他のみんなの歩幅に合わせる配慮も必要とのことでした。

リフト上部基地での休憩の後、いよいよ赤薙山へ向かいます。

班毎に交代しながら登ります。雪の深いところでは足を少しづつ踏み込み慎重に歩きました。途中から赤薙山が見えてきました。それにしても天候に恵まれ、素晴らしい展望です。

山頂近くの樹林帯に入ると、膝まで埋ってしまうところもあり苦労します。また、凍結しているところは滑るので少々ペースダウン・・・。

ようやく12時に、赤薙山(2,010m)山頂に到着しました。富士山も見えて気持ちイイ(^-^) 30分で昼食をとりましたが止まっているとやはり寒くて立って動きながら食べました。

アイゼンをつけての帰り道、ストックをピッケルにかえて下っていきます。足幅を肩幅に開きフラット歩行、アイゼンを引っかけて転倒しないよう注意します。降りの方が危ない感じです。

ゲレンデに出ると耐風姿勢と滑落停止の訓練です。耐風姿勢や滑落停止の形を俊敏にとれるように、何度も練習しました。私は反応が鈍く、実際にしたら飛ばされてましたね。滑落停止訓練は、雪質の関係で滑りが悪く、滑落停止姿勢訓練になってしまいましたが・・・。

この後、まっすぐ山を下りてPに戻ってきました。こんなに天気が良くてもいっぱいいっぱいでしたから寒い時はきついでしょ。今後もみなさんにお世話になって力を付けたいと思います。ヨロシク！☆ ありがとうございました。



ハイポーズ！(赤薙山山頂にて)

吉田美枝子