

雪が僅かでも一通り訓練

中部 富士山雪山訓練

【日程】

2015年12月6日（日）

【記】矢野

【会山行】雪山訓練

【地形図】

須走・富士山

最近は個人山行で行っていた富士山雪訓を、今回は会山行として行うことになった。トマでも久しぶりの富士山での雪訓のようだが、なんといっても「雪がない」というのが心配であった。

Aパーティー：矢野（L）、田邊、棚橋、笹川、五十嵐、竹澤

Bパーティー：松本（L）、小暮、栗原、中村、福永、森山

Dパーティー：田辺（L）、吉澤、佐藤、仲平、小林

担当：中村、矢野、松本

※Cパーティーは土曜日帰りの予定だったが、悪天の為中止

【Aパーティー】

直前に若手メンバーが風邪で抜け、必然的に二年目の竹澤さんが指導の嵐を一手に受けることになった。とは言えそれぞれが手持無沙汰になることもなく、基本動作を一通り振り返ることができたと思う。限られた積雪の中、田邊さんの読み通り、上に上がらずともきちんと訓練を行うことができる場所がすぐに確保できたので、訓練目的を達することができた。

【メンバーの感想】

棚橋

- ・2015年12月は全国的に極めて雪が少ないという状況だったので、何とか12月第1週で雪訓ができたのは富士山位しかなく、今回はタイムリーで良い選択結果になったと思う。
- ・個人的にはこの10何年かで滑落停止練習を最も数多く行い、その中で改めて掴めた感覚もあり有意義であった。また安全に滑落停止練習ができるロープの使用方を教えて頂き、とても有り難かった。
- ・雪上歩行練習を行うには雪があまりに少なく、また期待していたほど雪が硬くならなかったことは予想外であったが、シーズン初めの確認はできたかと思う。
- ・今回は準備期間が短かったことや天候の理由で日帰りに変更せざるを得なくなった等、担当の方々は苦労が多かったと思うが何とか決行して頂き、とても良かったと思う。それにしても富士山ですら全く寒くなかったことには驚いた。
- ・今後の雪訓は雪山のレスキュー訓練との兼ね合いも考慮して、行う時期と日程、訓練内容を考えていけたら良いと思う。

笹川

- ・雪が少なかったのが残念ですが、一通りの事ができたので良かったです。
- ・また富士山でやる場合は山頂登頂を目指したいです。

五十嵐

- ・歩行訓練。例年、谷川岳での歩行訓練は形だけのものだったが、硬い雪でのキックステップ、アイゼンワークは勘を取り戻すのにいい環境だった。
- ・スタンディング・アックスビレイ。スノーバーでセルフビレイを取ると教わってきたが、取れない状況や、スノーバーが足りなくなる場合も多いと知った。
- ・滑落停止。硬い斜面でアンカーをとっての訓練。訓練中、スノーバーのワイヤーの留め具がはずれるハプニングがあった。スノーバーをいくら堅牢に決めても、留め具がはずれては意味がない。ワイヤーを信用せず、スリング等に変えておいた方がいいかもしれないと思った。

竹澤

- ・暖冬の影響で雪が少なかったが、限られた雪斜面で一通りの訓練が出来たことに驚いた。新人はグループに私のみであり、その分先輩方に沢山お時間を割いていただけたように思う。懇切丁寧にご指導いただいたことに感謝いたします。
- ・日帰りで時間が限られたこともあり、集中して効率よく訓練が出来たのではないかと。訓練の量や配分も個人的には丁度良かった。

【Bパーティー】～雪を求めて七合五勺～

3時半起床、道の駅から馬返しへ移動し、出発準備をする。4時半出発予定だったが、準備に多少時間がかかり、少し遅れての出発となった。出発は全パーティー一緒に、五合目の佐藤小屋で、それぞれのパーティーに別れて訓練となる。

Bパーティーは五合目からさらに六合目に登り、雪がありそうな斜面を探す。しかし…雪はあっても、最近降ったような斜面に乗っているだけの雪面に、とほほ。さらに上をめざし、結局七合目付近で雪がある斜面を見つけて訓練をはじめた。

- ・歩行技術はひととおりでできた。
- ・支点作成はスノーバーを打ち込むほどの積雪がなかったので、横にして埋める方法でやってみる。埋めるあたりをよく踏み固めることが大事。
- ・確保技術のスタンディング・アックスビレイを中心に各自繰り返し練習する。腰がらみも確保技術としてやってみるが、落ちた人を止めようとする確保者が前につんのめり、止められなかった。足で踏ん張っても同じ。これは男女関係なかった。沢では多用されるが、雪山ではあまり有効ではない？
- ・滑落停止も滑りそうな斜面で行う。まずは形の確認から、繰り返し練習。利き手のほうがやりやすいが、反対ではうまくできない。本来なら両方できるといいのだが、難しい。ザックを背負ってとなるとなおさら難しい。
- ・まったくの雪山初心者がいないBパーティーだったので、訓練もひととおりに行くと、さらに歩行訓練を兼ねて雪の繋がっている斜面を登る。七合五勺の付近が練習にはよい斜面だったことがわかる。惜しいので、ここで再び練習。滑落停止は慣れてくるとみんなの動きがアクロバティックになってくるのが、おかしい。
- ・13時30分に五合目の佐藤小屋へもどり、ほかのパーティーはいなかったが下山開始。馬返しには15時すぎに到着。

【メンバーの感想】

小暮

- ・久しぶりの富士山だったが、雪が少なくて残念だった。
- ・冬山シーズンイン前の耐寒トレ、体力作りに良かった。
- ・滑落停止については、午後になって少し登ったところにいい斜面があったので、最初から登ってみればよかった。

森山

- ・滑落停止やスタンディング・アックスビレイなどなんとなく知識はあっても動作として忘れてしまっていた。数年ぶりに訓練できてよかった。
- ・腰がらみでの確保は、うまく踏ん張れず、簡単に腰が浮いてしまいそうだった。
- ・滑落停止でピックが弾かれたりして横に寝てしまったときに、素早くもう一度刃を立てて打ち込むのは容易でなかった。凍った斜面であれば、その間にスピードが出てしまう。

中村

- ・滑落停止の向き、ピック側に身体を回転させることを、初めて知りました。知っているようで実は知らなかったことがあり、やはり訓練を何度も繰り返すことは、経験者にとっても重要であることを痛感しました。
- ・ヘッドン行動訓練は、意外と面白かった。緊急時にはそういうこともやる可能性があるのも、次回もこのパターン（日帰りにして、暗いうちからの行動）で実施するのがよいと思った。

福永

- ・今年は雪が少なかったが、歩きや滑落停止の練習はそれなりにできてよかったと思います。
- ・秋に入会したばかりの新人に冬山の基礎を教える機会としてもベストなので、今後も続けたいと思います。

栗原

- ・滑落停止は、肩の脱臼の恐れもあり、今回は左手にピッケルを持つ想定で練習をした。利き手に比べて力がないせいか、雪面に打ち込んだピックの先が微妙にぶれて、固い雪面だったら はじかれるなあと実感。右回り・左回りも良く分からなくなってしまいそうだが、なにしろ、スピードの出る前に打ち込むということを心がけて練習した。でも、反射的に確実に打ち込めるようになるには、もっと練習が必要だと思った。

松本



- ・雪山シーズン前にこのような訓練を行うのは、雪山の装備の確認や心構えができる、という意味においても必要だと思いました。
- ・富士山での雪訓は例年の谷川ではできない歩行技術（アイゼン歩行）や滑落停止が中心になるので、1日訓練したら、翌日は八合目まで歩いてみる（危険のない範囲で）という

メニューを入れてもよいのではと思いました。実際の歩行に勝るトレーニングはないと個人的には思うので。



雪がないぞー。どうしようか…。五合目からさらに上へ、上へ。ほんとに雪山か？ 今年の冬が心配です。それでもなんとか雪のある斜面を見つけて練習、練習。



結局、最後に登った七合五勾付近がいちばん最適だったことに。めんどくさがらずに、最初から登ればよかったねえ。

できれば来年は山頂に立ちたいなあ。（松本）

【Dパーティー】

田辺利香（L）、吉澤英晃、佐藤里香、仲平春奈、小林 隆

雪が少ない富士山での訓練であったが、例年の谷川ふかふか雪での滑落停止では疑似体験だったことができ、さらに、アンカーのつくりかたも複数シミュレーションができたのでよかったと思う。普段一緒にいかない新鮮なメンバーと新人さんまでいたので、より満足感を得られた。参加メンバーの感想を記します。

吉澤

- ・雪が少ない中でも一通り訓練ができてよかった。
- ・スノーバーの横向きでの埋没法は、雪を踏み固めて、T字に綺麗に穴を掘ることが重要。スリングが少しでも上に引かれるとすぐに抜けてしまう。
- ・スノーバーを埋め込む向きを使い分けが分からなかったのもネットで調べていたら凄くよい資料がありました。ピッケル二本を使った回収可能な懸垂支点の方法が図で書いてあります。谷川の訓練で試してみたいものです。その他にも詳しい技術が書いてあり、スノーバーの向きについても記載がありました。軟雪の場合は横向きにした方が強度を得られるのだそうです。とても勉強になるので一読オススメです。

http://www.yamanakama-sirius.org/oyakudachi/gi_jutsutext/Yukiyama_PDF/Snow_Technique.pdf

- ・スノーボラードは、ロープと雪の間に枝を刺さなくてもガッチリ効いていた。強度は雪質の影響を強く受けるものだと思う。
- ・最近、ピッケルの長さは腕の長さでよいという記事を見かけるようになった。これは、緩い斜面ではストックを使う機会が増えたからで、ピッケルの長さは短くてよいとの風潮からだ。実際の雪山歩きで軽量化の為にストックを持たない場面は多々あるわけで、そうすると短いピッケルは杖の役割を果たせず使いづらい。今回、小林さんが買ったピッケルが腕の長さに合わせてもので、緩斜面では石突きが雪面に届かないので、見ていてバランスが悪そうに思えた。

佐藤

- ・雪は少なかったが形だけでも一通りの訓練ができた。冬装備の確認もできた。
- ・歩行や確保などは細かい部分だが教える人によって違いがある。新人向けの基準を確認したい。
- ・宿題、斜下降時のアイゼンワークについて。都岳連遭対委員の方に疑問点を聞いたところ、そこでも意見が分かれていました。
 - ① 面が緩ければ山側の足が進行方向、谷側の足は開き気味（が早く降りられる）。
 - ② 斜度が強くなれば谷側の足を進行方向、山側の足は斜面に対し直角におく。らしいです。雑誌ワンダーフォーゲルは①を紹介していますが、この読者や私が以前いたハイキング主体の会では雪山は初級レベルだし、最初に行く雪山も急斜面は避けるだろうし、①を教えていたのかな、と思いました。トマでは②です。

仲平

- ・冬訓は2回目の参加でした。去年は雪がざくざくで滑落停止訓練があまりできなかったのも、今回は雪は少なかったけどつるつるの斜面で練習できたのはよかった。
- ・雪が少ないなかでも一通りの内容を訓練できたのはよかった。
- ・スノーボラードをしたことがないので、今回雪質の違いやピッケルの刺し方の違いでの強度の違いを見ることができてよかったです。
- ・斜度がある場所での滑落停止練習はロープをつけていても少し怖かった。いろいろな斜度で練習してどんな時でもとっさに滑落停止ができるようにしなければと思いました。
- ・5合目のサービスエリアが空いているとは思わなかったのですが、日帰り組で行く場合でサービスエリアまで開通している時はそこまで車で行ってから訓練しに行ったら時間を多く訓練にあてられそうですね。

小林

・初めての事ばかりで覚える事が多く勉強になりました。個人的には歩行訓練が一番難しいし、大切ななと思いました。自分は初心者なので忘れないうちに実践したいと思いました。訓練して実践し改めてどの部分の訓練が足りないとか分かるのかなと思います。そういう意味で金城山はよい実践かと思いきや雪が降って欲しいです。また自分とかは歩行訓練時にザック背負って訓練すればよかったなと今は思います。

・その他は歩行や滑落停止等の訓練もそうですが、アイゼンの調節とか、装備とか実際に行ってやってみて分かった事が沢山あり勉強になりました。ピッケルは吉澤君のおっしゃるとおり長さの問題はあると思いました。ただ、結局、これだ、というのは無く一長一短で、どの様な所に、どんな装備で行くか？を考えることが大事であるということが吉澤君のコメントから分かり勉強になりました。

・支点については実際に実践で懸垂下降した事がないので、フムフムみたいな感じでしかなかったですが、現場で皆で色々な意見をだしてやってみて分かった事や疑問点などが浮んだのはよかったと思いました。雪質であんなに違うものだと新鮮でした。

・初心者は特に訓練で終わりではなく、実践し訓練へのフィードバックが大事と思われた。

・歩行などは自分はザック背負うなどしてより実践的にやればよかった。

・装備の装着等、実際の雪上で実践できてよかった。

・装備に絶対はなく状況により適切に判断する必要があることが分かった。

・訓練でお互いに話しあい、そこで出た疑問点、問題点を解決し（吉澤君が調べてくれたように）実践にいかせれば最高だと思いました。

田辺

・下からの登りが応えたので5合目での訓練にしたが、10年ほど前の富士山訓練とは比較にならない黒い斜面でもカリカリの雪面を利用した充実した訓練になったと思う。

・歩行。今回のヤマケイ資料通りにしたが、ちょっと疑問がでたので、それについては佐藤さんからの今後の報告があります。凍った斜面での歩行訓練はツボだとえらく怖かった。

・滑落停止。基本姿勢をとらないと止まらなると痛感。アイゼンはずして、セルフのおかげで思いつき訓練できた。

・支点。スノーボラードがよく効いたのは硬雪だったからか。周りの枝は必要なかったこともあり、支点からのロープの出し方と角度がポイント。

・スタンディング・アックスビレイしかなかったという佐藤さんがいたので、腰がらみ成形のみ学習。





【総括】

参加者の感想からも、今回の訓練は成功であったと感じています。今回の富士山訓練の目的は、雪山のシーズンに入る前に雪山基礎技術を見直すことであり、また、シーズンインに備えて気持ちを雪山に向けることでもありました。今はそれぞれ志向が異なり、雪山シーズンへの入り方もそれぞれ異なることは致し方ないですが、それでも歩行、滑落停止、確保など基本技術をこのタイミングで、全員で振り返ることは、無駄なことではないと思います。

会山行として継続するための課題としては、今回も直面しましたが積雪状況による不確実性への対応策、雪山セルフレスキューとのバランス（同時期に訓練ばかりは避けたい）、そして大多数のメンバーが参加できる行程づくり、でしょうか。

それでは皆様、安全で良い雪山シーズンを！！