

雪山登山の基本

どんな雪山でも基礎をしっかり身につけておくことが重要だ。
雪山を安全に楽しむために知っておきたい基本知識を、
国際山岳ガイドの天野和明さんに解説してもらった。

リスクと危険回避

雪崩

雪崩は積雪のある斜面のどこでも起こり得るが、特にリスクが高い場所(雪崩地形)を左に表わした。雪崩地形の通過は避けたいが、通らなければならないこともある。その場合は同行者

との間隔を充分空け、万一雪崩に埋没しても他のメンバーが救出できるようにする。雪崩は降雪中や降雪直後、気温上昇時に起きやすい。当日だけでなく入山前から気象推移を観察しよう。

ここが重要!

- 雪崩地形を知る
- 間隔を空けて行動
- 気温や降雪状況をチェック



雪崩が発生する場所。30〜45度の斜面、木が少ない場所、風下など不安定な積雪、日射の影響を受ける場所は特にリスクが高い

発生区

走路

堆積区

雪崩が流れ下る場所。発生区の下にある沢状地形は典型的

斜度が緩んで流下した雪崩が止まる場所。小規模な雪崩は堆積区まで達しないこともある

強風

風でバランスを崩して転倒・滑落したり、体温を奪われて凍傷や低体温症のリスクを増す。気象情報を確認し、強風が予想されるときは入山を控えること。



森林限界以上の独立峰や稜線鞍部など強風になりがちな山、場所を知っておきたい。強風時は耐風姿勢をとって一時的にしのぐが行動不能になる前に撤退しよう。

ここが重要!

- さまざまなリスクの原因となる
- 天気予報で風速を確認
- 強風時は行動しない

雪庇

尾根の風下側に雪がひさしのように張り出す現象。積雪が不安定で崩壊しやすく、上にいると雪と一緒に斜面から落ちてしまう。視界不良時は雪庇に気づきづらい。



ここが重要!

- 踏み抜きによる滑落に注意
- 雪庇がでやすい場所を確認
- 大きく避けて通過する



深雪

降雪直後や登山者が少ない山では、雪を踏み固めながら進むラッセルとなることが多い。ラッセルは体力を消耗し、時間もかかる。大量降雪時には行動できなく



なることもあるので、早めの撤退を決断しよう。大雪の予想が出ていたらあらかじめ行き先を変える、中止にするなど、安全第1の判断をしたい。

ここが重要!

- ラッセルは体力の消耗が激しい
- 気象情報で予想する
- 早めに撤退の判断を

低温

低温によるリスクは低体温症と凍傷で、対策はどちらも冷えを防ぐこと。体やウェアが濡れると、より体温を奪われるので要注意だ。まず準備段階でウェアは適切か、グローブの組み合わせはよいかなど、装備の選択を慎重にしたい。シェル

やブーツの防水透湿機能や撥水効果が落ちていたり蒸れ・濡れの原因となるのでよく手入れしておく。行動中はレイヤリングを工夫し、汗や雪でウェアが濡れないよう注意。体が熱をつくるために必要なカロリー摂取も欠かせない。

ここが重要!

- 低体温症と凍傷に注意
- 体やウェアを濡らさない
- エネルギー補給を積極的



ホワイトアウト



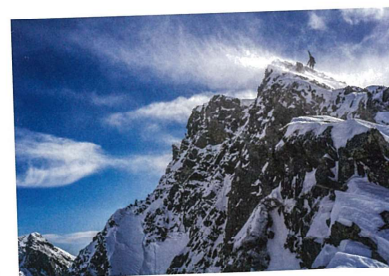
吹雪や霧などで視界がわるく、周囲の状況がつかめなくなる。進路を見失い、雪庇や雪崩地形に踏み入るなど、ほかの危険要素が高める。滑落の危険がないならばGPSで確認しつつ歩

けるが、危険箇所がある場合はその場にとどまったほうがよいこともある。視界不良時も見当がつくよう、山の概念をつかんでおきたい。頭の中でルートが描けるようにしておこう。

ここが重要!

- 道迷いや滑落などの原因となる
- GPSや地図アプリで現在地確認を
- むやみに歩き回らない

滑落



凍った岩場や雪の急斜面は転倒・滑落の危険が大きく、滑ってしまふと重大事故につながりかねない。氷雪の状態に合わせてアイゼンやピッケルを適切に使い、集中力を保って歩こう。なお、

アイゼンの爪を効率よく利かせる歩き方を事前に習得しておきたい。アイゼンがブーツに合っていない、締めが緩いなどの原因で外れ、転倒・滑落することもある。装着は確実に。

ここが重要!

- 大きなケガになりやすい
- 確実な歩行技術を身につける
- アイゼンを正しく装着

特別な体験をさせてくれる雪山だが、リスクがあるのも事実。知識や経験を身につければ危険度は下げられる。気をつけるべきポイントを、こころでしっかり押さえよう。

ハッシー

雪山登山の基本