

月報 2023年 3月31日 No.386

石城山岳会

3月号

四方通信



石城山岳会事務局編集

福島県山岳連盟・指導委員会 積雪期技術研修会

築部山（1,387.6m）スキー登山

観音山スノーハイク

スノートレッキング 戸台城跡～金山

福島県山岳連盟・指導委員会 積雪期技術研修会

日時 2023年1月14日～15日

場所 あだたら高原スキー場

参加者 福島県内の山岳会より26名うち石城山岳会より下山田、秋葉、甲高、西（由）、柏村、長谷川 初受講者 山中、安部、松本

資格受講者 菊地、佐藤（幸）11名敬称略

福島県山岳連盟指導委員会の積雪期技術研修会が2日にわたり実施されました。今回の研修のテーマは1日目、屋内で説明→屋外で実技歩行技術（キックステップ、アイゼン歩行）耐風姿勢、滑落停止、弱層テスト（ハンドテスト）ピバーク（ツエルト、半雪洞とツエルト） 2日目、屋内で説明→屋外で実技雪上支点の作り方（土壌、笹、柴）検定試験（指導法、実技）

1日目は屋内での説明が終わり、皆でアイゼン、ピッケル、シャベルを持ち外に出ました。すこし雨が降り足元は、1歩進むにつれ、10cmから20cm、登山靴が雪の中に入りました。

なるべく平な場所でアイゼンをはき、座学で学んだキックステップ（傾斜が出てきたら、登りでは靴先の部分でボールを蹴るように雪面に蹴り込み、下りは踵を踏んで歩く。）を意識して雪の斜面をアイゼン歩行しました。それプラス、座学で学んだアイゼン歩行の基本的な歩き方（すべての爪が雪面に刺さるフラットフットイングを基本に斜度や雪質に応じて足の向きや置き方を変えて登る。）を念頭において忘れないように歩きました。それとピッケルはスリップしないようにバランスをとる杖としての役割と足を滑らせたときにスピードがでるまえに体を停止させる役割があり、ピッケルは常にピックを山側に向けて持ち、万が一スリップしたときは素早くピックを雪面に刺して滑落をとめる必要がある。講習会では登りと下りでピックの向きが変わる点に留意するよう言われたのですが、靴の向きにばかり目がいき、ピックの向きを変えることを忘れ他の受講者に注意されることがありました。耐風姿勢（両足を踏ん張りがきく位置に広げて、ピッケルを雪面に刺し込む）の基本は斜面に体を正対させ、ピッケルと両足の三点確保で低姿勢を保って吹き倒されるのを防ぐ。形の上では、支点となる3点が大きな正三角形の頂点となるような位置関係が望ましい体制を指導者の指示で取ることができました。

滑落停止 初期制動（セルフブレイ）バランスを崩して転倒したら、すぐにピッケルのピックもしくはシャフトを雪面に刺し込み、体が滑らないようにする。この初期制動で体を止められず、滑りだしてしまったら、瞬時に滑落停止姿勢をとる。

滑落停止の動作

- 1 ピッケルの持ち方ピックを後ろに持ち、シャフトの末端を反対の手で持つ。
- 2 ピッケルをもっている腕の方向に回転する。
- 3 ピックを雪面にさす。
- 4 踵を上げ、足を開き気味にする。



5 つま先で雪を蹴り込み、足場を確保して起き上がる。

上記の一連の動作は、以前に練習をした経験があり、自信をもって実施できると思いました。ところが、思ったより雪が滑らず、手に力が入らず、ピッケルのピックが体の上部でささり、滑落をなかなか止めることができませんでした。他の人が何度か練習していたので、私も何度か練習をして、やっと滑落停止をすることができました。

午後には、弱層テスト（ハンドテスト）をしました。1ハンドテスト直径30センチ程の円柱を掘り出して観察するピッケルなどに、30センチの目印を付けておくが良い。深さは70センチ以上を基準にする。両手で円柱を掘り出しつつ、円柱の手前の雪を取り除く。実際の雪で円柱を作り手でさわって、弱層となる雪質がなんであるか、観察体験を積みかさねないと分からないということが、良くわかりました。その後、シャベルで穴を掘り、立ち木と立ち木の間にツエルトを設営しました。指導者が右側の立ち木にもやい結びをし、使用中にゆるまないように末端処理をしました。次に左側の立ち木にカラビナを2本使用してガルダーヒッチをしました。右側の結び目の名前を聞かれました。プーリンと答えましたが、他の呼び名は、わかりませんでした。指導者の後に、菊地さんと私は、立ち木にもやい結びと末端処理をすることができました。その後ツエルトの上に座り、その上にツエルトをかぶりしました。風よけになり、少し温まることができました。その後ザックをツエルトの中に入れその上に座りツエルトをかぶりしました。お尻の冷たさがやわらぎ風をさえぎり、温かく過ごせることがわかりました。その後、雪崩体験では、人が入れる程度に雪を掘り、うつぶせになり呼吸できるように手でスペースを作り全身を雪で覆ることを行う体験者をつのったので、私は体験してみることにしました。視界もなく黒く、手足を動かそうとしても力が入らず、少し恐ろしいと思う体験をすることができました。雪崩にあった人をいかに迅速な対応で救い出す必要性を痛感しました。

2日目、雪上支点の作り方（土壌、笹、柴）

○土嚢袋を使ったアンカーを作りました。

1 プラート作り 斜面の方向、縦に50cm、横に1m程度のプラートを踏み固める。

2 アンカーの作り方 子供の頭大になるように雪をいれ、固める。袋の根元をクローブヒッチで締め、余りを折り返す更に3回巻いて締め、折り返す事で輪になった部分にリングを通すスリングを荷重方向に切った溝に通し踏み固める。

その他に柴によるアンカーも作りました。

1cm未満の太さなら10本位集め60cm程度の長さ揃える束ねる時、締めながら強度を出す上記を使った後、土嚢の紐の輪にカラビナをかけて、ロープを繋ぎ皆でロープを引っ張り支点の強度が十分であることを確認しました。柴によるアンカーの両端をクローブヒッチで締め、こちらも雪の中に埋め込み、支点の強度が十分であることを確認しました。その後、雪上支点をしっかりと作ることができたので、カラビナで懸垂下降の練習をしました。皆、自分のウエスト部にソウンスリング150で簡易的なハーネスを自作していたので、カラビナにロープをムンターヒッチで結び、カラビナのゲートを閉じ、ブレーキストランド側のロープを引いて結びを締めカラビナをロックして、完成。ブレーキ側のロープを腰あたりで握りムンターヒッチのブレーキをかける。ブレーキ側は少しずつ緩め、決して手



を離さない。着地点を確認しながら、下降する支点到衝荷重をかけないよう静かに下降する。各自、カラビナハロープでムンターヒッチで結び下降する練習をしました。

その後、腰絡みの確保法資格受講者が実際に腰絡みの確保法で引き上げにチャレンジしました。考えるよりも軽く救助者を引き上げることができました。最後に指導者が1/1引き上げ、1/2引き上げ、1/3引き上げのロープワークをしてくれました。予定時間になり検定試験の終了となりました。

冬のさまざまに変化する天候や、その結果である積雪状態により、登山者が厳しい状況におかれることがある。悪天候の中での行動による肉体的、精神的な疲労は、遭難事故につながることもある。自然の持つ力は大きい。積雪期の荒天への対策は、何よりも無理をしないことが大切である。状況によっては防御の体勢を固めて荒天を耐え抜き、天候の回復を待つのが賢明な策であり、安全を保つ最良の方法となることがわかりました。今回の積雪期技術研修会を受講することができ、多くのことを学ぶことができ、本当に良かったと思いました。指導者の皆様に、お手数をおかけしました。この体験を若い世代に伝えることができるように勉学に努めたいと思いました。ありがとうございました。

(文責：資格受講者 佐藤幸子)

築部山（1,387.6m）スキー登山

日時 2023年2月23日（木）

スノーシュー：下山田、尾形夫妻、柏村、山縣、西（由）、小谷野、
蛭田（み）、佐藤（幸）、佐藤（秀）、猪狩、佐藤（春）、須藤
スキー：秋葉、渡辺（敏）、栗崎（透）、山中、安部

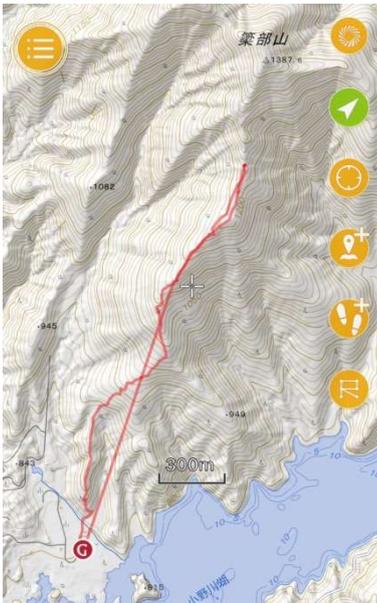
2月月例山行にスキーで参加しました。裏磐梯は雪が豊富で雪山遊びを楽しめる場所です。

築部山は積雪期に落葉樹の中から遠くの山々が見える山です。そして今回は私の山スキーデビューです。1月にグレンデでの練習を積んだ成果を試せるときが来ました。期待と不安が入り混じっていますが、結果は散々なものでした。思うように登れず、思うように滑れず、でした。

まあ無事ケガのなく下山できたのが何よりだと思います。経験を積んで少しでも上達できれば良いと考えています。

「スキー後発隊タイム」

登山口発8:45 → 標高1,225m地点12:10 昼食 → 下山開始12:40 → 登山口着15:45



スキーで登るにはスキー板の裏にシールと言う毛皮のような滑り止めを張ります。グレンデスキーで滑ることは練習しましたが、登るのは今回が初めてです。自動車到達地点から休耕地を通り、沢を渡ります。ここまでは多少の段差はありましたが、それ程傾斜はなく何とか皆さんについて行けました。ここからが本番です。針葉樹の山斜面・尾根を登り始め落葉広葉樹の中を進みます。中々進みません。汗が滝のように流れます。でも進みません。山スキーでシールを張って登るときは板を摺るようにして歩く訳なのですが、どうしてもエッジを立ててしまいます。難しいですね。途中で先輩方より登るときはブーツのバックル緩めることを教えて頂き、そこからは少し楽になりました。とは言えなかなか前に進みません。標高1,225m地点、山頂まであと500m付近まで来ましたが時間が12時を過ぎ下山時の体力を考え登頂を諦め、ここまでとすることとしました。昼食は男3人でカップラーメンを食べました。昼食を食べ終わり下山です。



スキー板の裏に張り付けていたシール（滑り止め）をはがして、いよいよスキーでの滑りとなりますが、もう疲労で膝がガクガク、脚に力が入りません。脚が言うことを聞きません。方向転換が出来ず、斜滑降とキックターンおよびプルークボーゲンで降りて行きました。針葉樹の隙間から平地が見えたときはやっと帰ってこれたと安心しました。先輩方からの熱い励ましを頂きながら何とか車まで戻ってこれました。

ご指導、ご支援ありがとうございました。いやあ久しぶりに苦しかったですねえ。でも楽しいかったです。また付き合ってください。

（文責：安部）

観音山スノーハイク

2023年2月27日(月)

参加者：秋葉、菊地、安部、山中

紅葉で有名な下郷町の観音沼そばにあり、積雪期にしか登れない観音山にワカンを装着して登りました。冬季は道の駅「しもごう」近くの R289 から観音沼に入る道路が閉鎖されているので、県道 347 から養鱒公園駅前を左折して音金集落を通りぬけ遠回りをしてから観音沼前を通過して登り口まで行きます。

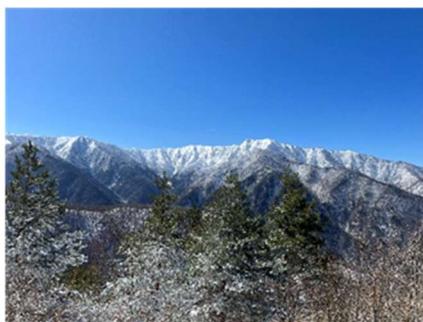
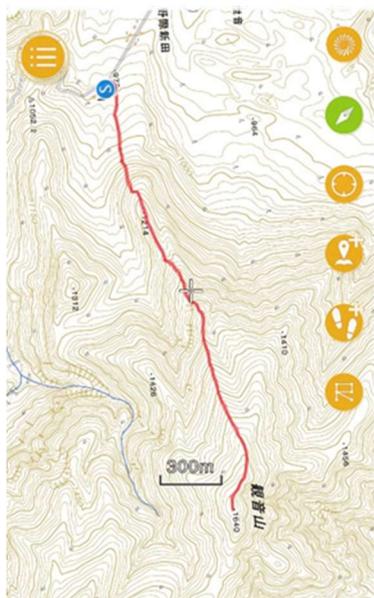
除雪された道路の最終地点の林道脇から登り始めになります。天気は晴れで風もなく絶好のコンディションです。登り始めのところに1mくらいの段差がありワカンにまだ慣れていないメンバーは一苦労でした。そこからはなだらかな斜面の登りになります。次に短い急坂になり、登りきると長い稜線歩きになりました。途中木々の間からは三倉山・大倉山などの裏那須の山々が望めました。尾根は痩せ尾根になっている所や尾根の南側が雪庇になっている所があり注意しながら登りました。山頂近くなると斜面も緩やかになり、見晴らしもさらに良くなり気持ち良く歩くことができました。山頂付近では風が吹いていましたが、快晴で磐梯山や飯豊山、会津駒ヶ岳などが望めるパノラマを楽しむことができました。山頂に着くと秋葉さんのホットワインをいただき昼食を取ってから下山しました。

ワカンで登りましたがスノーシューと違って軽いのと雪質が良かったのでワカン歩行の練習にもなり楽しめました。山スキーのルートもあるとのことなので次回はスキーで登りたいと思いました。

[タイム]

9:30 林道登山口→12:20 観音山 13:00→14:40 林道登山口

(文責：山中)



スノートレッキング 戸台城跡～金山

2023年3月12日(日)

秋葉、須藤、西田

昨年の登山教室のスノートレッキングで、檜原湖北岸の戸台城跡に行ったが、あまりに時間がかからなかったので、少し物足りなかった。その時見えた戸台城跡から続く稜線が良さそうなので、今回行ってみました。

兔やカモシカの足跡、猿にも会いました。



広々としたブナの稜線で危険な所もなく、3.3 km。標高差 400mのスノートレッキングには最適なコースでした。

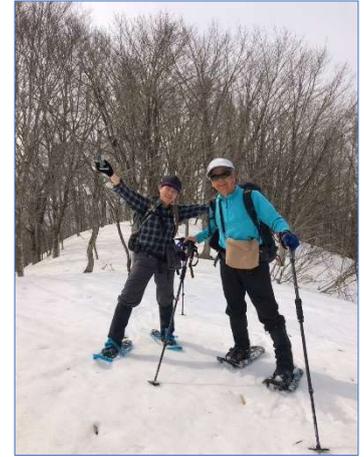
風もなく穏やかな天気でもう春の陽気でした。そのせいで登りでは汗ばむほどでした。西田さんはスノーシューデビューだったが、十分楽しめたようでした。

何時ものように山塩ラーメンを頂き帰路に着きました。

【コースタイム】

登山口 8:00→戸台城跡 8:50→1076mピーク 9:40→金山 10:00~10:20→登山口 11:30。

3.3 km。標高差 400m



(文責:秋葉)