

十勝帯広発

北海道の雪山
の楽しみ方

2020.12.2 那須原



雪山の楽しみとは？

①ぶっちぎり、白銀の世界。

②自分の好きなように歩きまわれる

③縦走＝大冒険

④遊び方はあなた次第！

帯広ってこんなところ

・夏30度以上、冬20度になる大陸性気候

・日高山脈、大雪、阿寒まで行きやすい

・スギ花粉がない！！



参考：とから晴れ

①ぶっちぎり、白銀の世界。

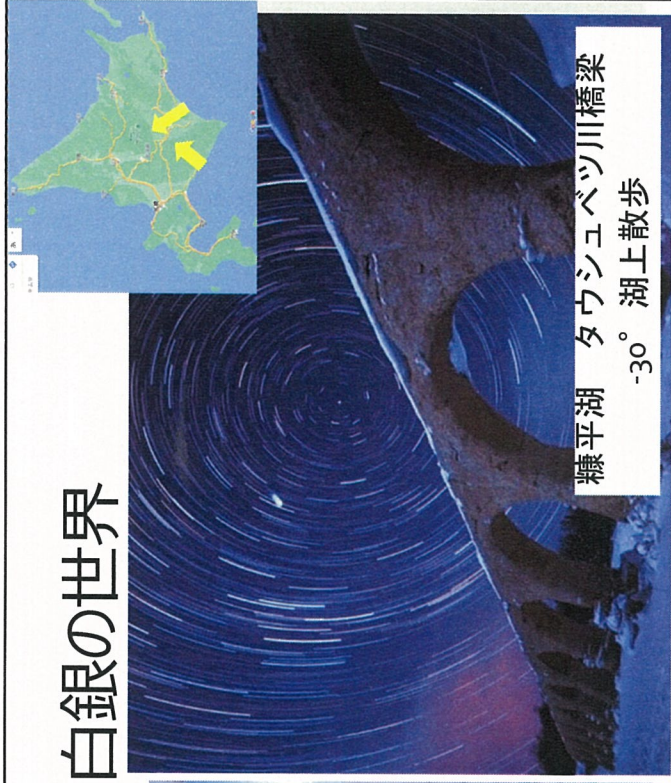


社満射岳（タケノコ山）BC



①ぶっちぎり、白銀の世界

沙流岳 BC



糠平湖 タウシュベツ川橋梁
-30° 湖上散歩

②自分の好きなように歩き回れる

剣山 スノーシュー



雌阿寒岳・阿寒富士ラウンド

③縦走 = 大冒険

知床縦走 根北峠～海別岳



東大雪単独縦走 ニペソツ山にて

④遊び方はあなた次第！



スキー

アイスクライミング

しりすべり

アルパインクライミング

縦走

★装備表			・共同装備・		・個人装備・	
			※基本装備	※山泊	※冬装備	
ウェルトフライ 3〜4)			○ 行動食 2食	○ シェラフ	○ オーバーヤッケ	
○ ツェルト			○ 非常食 1食	○ 個人マット	○ オーバーシューズ	
○ 銀マット 小	中		○ セーター	○ 食器・武器	○ 冬下着上下	
○ コンロ	中		○ 水3L	○ テントシューズ	○ 目出帽 等	
○ 燃料(使いかけ2〜3)	中		○ 雨具上下	※登山用具	○ 手袋1セット	
○ コップヘル 鍋2	会		○ ホリタン2L以上	○ ハーネス	○ ロングスバズ	
○ ブス台	中		○ ロールペーパー	○ ヘルメット	○ 替手袋	
○ 天幕(1人)	中		○ 帽子等	○ カビナ2枚	○ 替オーバー手	
○ テント旗			○ 地図・磁石	○ 安寝付3枚	○ 替靴下(1組)	
			○ ヘッドランプ	○ シュリンゲ2本	○ ピッケル	
			○ 新聞紙	○ テープ 2本	○ アイゼン	
			○ シェラフカバー	○ エイト環	○ スノーシュー・ワガ	
蚊取り線香			※個装備	○ ATC	○ 冬靴	
○ ハーゲン 数枚			○ メタ・ローソク	○ バイル	○ ゴーグル等	
○ ハンマー			○ 替え電池	○ 沢シューズ等	○ 山スキー・シール	
虫よけスプレー			○ 大ビン・予備	○ 軽アイゼン	○ ストック 2	
カラビナ 枚	中		○ 薬品・テープ	○ 作業用手袋	○ 雪袋	
捨て縄 1〜2本			○ マチ・ライター	○ サンダル	○ 補修道具	
○ お助けロープ 8m			○ ナイフ	○ 着替え等	○ ゾンデ	
ロープ(8mm×30)			○ ホイッスル	○ 温泉セット	○ ビーコン	
赤布			○ メガネバンド	○ 登山靴	○ スコップ	
着火剤	中		○ 靴紐予備	○ 防水の防寒	○ テルモス	
○ 携帯						
ウエス	中					
○ GPS	中					

補足：水を作る山行はガソリンストーブ用意。シェラフは3シーズン用（寒さは着るもので対処）目出帽・手袋は替えを用意
 テルモスは0.7〜1リットルのものを各自用意したいものです

食事 参考：1泊2日 単独テント泊 2020.11.28-29 芽室岳

★食糧計画 食料責任者:			
21日 晩	鍋	または ジンギスカン	22日 朝 具入りラーメン

飲み会メインの山行であれば生米、軽量化であればな米・乾燥野菜・乾麺・カップ飯をジップロックに開けたもの等。

行動食はパン（凍結しない）、軽量化には煮干し・柿ピー・イカ燻・フルーツグラノーラ・サプリメントが有効

しかし、食事は大切なイベント。メンバーの誕生日にはケーキを用意してあげたいし、お遊び山行であればアイスクリームを作りながら歩くのも良いものです。正月山行には年越しカそば・昆布巻きでおせち等ちよとしたアイデアでいい思い出になります。

トレーニング

年間通して山に入っているのが一番体力がつくように思えます が、山に入る前に準備も大切ですね

・装備：布団の上で手袋付けてアイゼン脱着、量の上で手袋付けてスキー脱着を素早くできるように練習

シーズン初めは低山からスタートし、要・不要物を確認していく

・スキー：ゲレンデ、山の往復。近所のスキー場のナイター利用や土手で起き上がり練習

・登攀：クライミングジムに週一回。11月まで登れなくても岩場へGO！ リード・ビレーの動きをジムで練習

5・6・11月 は岩登り。特に11月はドライツリーリング（小樽赤岩や剣山などで）でアイゼンの感触を思い出す

石垣のある近所の公園でリード・ビレーの動き、アイゼンの感触を確認 近所迷惑に注意

12月 カミホロコツメットク山で冬山訓練。1・2月には層雲峡にてアイスクライミング

・学習：札幌の雪崩講習会に参加したり近所の山でビーコン捜索・ゾンデ訓練など行い自身の技量・知識を確認



滑りに行く山

日高山脈 日勝ピーク、堀ゲレンデ、沙流岳、労山熊見、ペケレベツ岳、芽室岳、トマム

東大雪 東ヌブカウシヌプリ、三国峠

大空町 藻琴山

南富良野 タケノコ山

大雪 三段山、富良野岳（ジャイアント尾根、北尾根、春スキーで原始ヶ原）、前十勝・十勝岳

知床 海別岳

2月頃には遠征で、羊蹄山・ニセコ周辺に行きます 春には羊蹄山のお釜に降りる人もいます

チャンスあれば遊び遊んでください！！

参考文献

北海道の山と谷

北海道夏山ガイド

小樽赤岩クライミングガイドブック

北海道おすすめの店

秀岳荘・・・ここまでの品揃えの店は国内でも有数。5月と11月には毎年セールを実施。現金で購入すると10%OFF

秀岳荘/バックを買い、会員になるとさらに5%OFF 札幌、旭川にあるので天候不順で山に行けなくなったら寄ってみるのも面白いです

いけばいつでもだれでも5%OFF 札幌、旭川にあるので天候不順で山に行けなくなったら寄ってみるのも面白いです

※2021 春までに北大店は改装予定。12月いっぱいにはセール実施中とのこと掘り出し物があるかも？

冬山訓練及び訓練講座資料

- 1 はじめに、冬山と聞くと、滑落、遭難事故、悪天候、凍死等、嫌な響きの事を自分は思い出します。
整備の整ったスキーマ場に来ればよかった、引き返しておけば良かった等、今に至ってもそう思う事は
多々ありますが、困難を乗り越えてたどり着いた頂点、そこから見える景色、晴れた日の爽快感や
充実感は、魅了してやまない冬山の美しさを引き込まれる感動があるからだと思います。
この講習会を良机として、装備や技術、リーダーマナー・マネジメント等、皆さんで訓練し確認する事で
より良い時間や経験になればと思います。
- 2 冬山のリスクマネジメント(危険回避等)
 - ・ 装備の点検・確認
装備や持ち物を点検し、損傷や破損、電池の残量、ネジの緩み等がないか確認し、忘れ物等も
チェックする。山行や時期、天候によっても装備の選択も必要。薬・行動食・防寒対策等
行(前)から安全や山行について考えて楽しむ。単独で無ければメンバーに相談するもよし。
 - ・ 天気と地図の用意と計画の確認。
行く山を決める経緯は人それぞれである。山行を決めたままらず面倒でも計画しなくてはならない。
最初には会の先輩方と同行させてもらいスキルアップして、学びながら冬山に行く機会を増やしたい。
当日の天気をニュースや、天気アプリ、ネットでも確認して山行に備える。風が強い、雪が降るのか等。
場合によっては悪条件が重なれば、中止も判断の一つ。
地図はプリントアウトして、ルート・地形や時間を学習しておく。他の人が行ったネットの記録を参考に
どういった地形なのか、構造物があるとか、駐車スペース等、装備同様 計画し楽しむ。
悪天候や、アクシデントに備えて、エスケープルートや撤退時間の設定も必要。
 - ・ 低体温症
体が作る熱量と、体外に逃げていく熱量のバランスが崩れて35℃以下の体温になり、体に様々な
弊害が起きて動けなくなると最悪死にいたる事もありうる現象。低体温症を引き起こす要因は
主に「低温・濡れ・風」の3つ。行動において適切な温度管理が重要で、個人でしか管理できず
装備に当たっても自己管理が原則。脱ぐ、着る、履く、かぶる、つけるのタイミングは個人で作る。
無理せず、早期対応が重要。ザックの取り出し場所や、手袋の紐等 個人的に工夫も必要。
体調に変化がある時は、ずうずうしくてもメンバーに相談して時間を取ってもらう。
 - ・ ルートミス
人気の高い山であれば、先行者がいればトレースが付いている事もあるが、間違っている場合や
違うルートの場合もあるので地図とコンパスをみてコースを確認する。目標物を見つけてそれに向かう。
少しでも疑問点があれば、地図・コンパス・GPSを用いて現在地とコースを確認する。
ホワイต์アウト等で視界が無くなった時、頼りにしていたトレースや目標物、ピンクテープ等が皆無に
なり、上下の平衡感覚、登っているのか右なのか左なのかもわからなくなる。厳冬期には
携帯のGPSもバッテリーの消耗で当てにならない。無理に動くルートミス起こしやすい。
焦って動くとルートから外れるだけでなく、滑落や雪崩れの危険性も伴う。一時的にツエルトをかぶり保温に
努めながら視界が開けるまで少し行動するのを待つ。落ち着く。余裕を持って判断する。
地図とコンパスの使い方は習熟しておくことが大前提だ。GPS等は予備バッテリーの確保も必要。

装 備 表

装 備 名	備 考
ザック	夏より大きめの35〜45リットル。雨ぶた付き 泊りは60L〜
靴	兼用靴・プラブーツなど。車で行くときは忘れやすい
ストック	伸縮式のもの。非常時：添え木・簡易そりに使用できる スノーパスケット予備
スキーケース	公共交通機関の場合必須。車載時に塩カリ腐食から守る
ワックス	スキー用3色ワックス。シールワックスは春先に必要
スクレップパー	スキーワックス落とし。シールについた雪や水分取りにも使用
防風着	乾燥している厳冬期は、強い防風着とインナーの重ね着で十分
雨具	防風着と併用。気温が上昇する春先は必需品
セーター	ウール製。軽量で各種厚さのフリースをインナー使用 ソフトシェル等
羽毛服	薄手の羽毛ジャケットかフリースをインナーウェアとして持参 ダウン他
毛糸帽子	目出帽を折り畳んで兼用もできる 耳付き帽子もある。
目出帽	吹雪時、顔の凍傷から守る。フェイスマスクと併用も可 薄いのと厚いのもある
ネックウォーマー	首の体温保護。片方を絞って帽子として利用可 手首・足首・首元を温める
手袋	ゴアテックス製でも必ず薄手のインナー手袋を併用すること 替えの手袋必要
オーバー手袋	厳冬期の低温強風時、指付きグローブの外側に使う すぐ出せる所に置く。
靴下	ウールまたは化繊製の厚手・薄手のものを重ねて履く 自分の調子良い感じをつかむ
ロングスパッツ	プラブーツ・兼用ブーツはスパッツが使えない場合がある 無いいとアイゼンで破く
サンングラス	曇りの日にも紫外線は強く、雪目にならないための必需品 重要
ゴーグル	降雪・吹雪・清楚時の必需品
水筒	ペットボトルの場合は凍結防止必要 重要
テルモス	お湯を入れ、飲み物を使い分ける。下山までお湯を残しておく
コンロ・コッヘル	必要に応じて持参
コンパス (磁石)	方向をセットできる磁石 (シルバコンパスなど)。必需品
地形図	国土地理院25000分の1、磁北線は必ず入れる。必需品
GPS	地図と併用して現在位置確認やルートナビに使用
筆記具	手帳・鉛筆。ボールペンは低温下でインクが出にくい
標識	紙・ビニールテープ、コース旗。必需品 デボ旗
雪崩関係装備	ビーコン・ゾンデ・スコープ(雪崩に巻き込まれたときの必需品)
救急セット	靴ずれ用テープ、筋肉痛用軟膏、テーピングテープ、三角巾
修理セット	針金・ビニールテープ、ペンチなど インシュロック、包装テープ
マットレス	休憩用。非常時にも役立つ
タフシ	シールの雪払い。ウエア・ザックの雪払い
ビニール袋	吹雪時にザック内に雪が入りやすい。装備・カメラ等の濡れ防止
その他小物	ナイフ、ライター
無線機・携帯電話	無線機は144MHz・430MHzのもの。予備電池、充電状態を確認
ツェルトザック	非常時だけでなく、休憩時の風よけにも利用
ビバークザック	非常時用。シュラフカバーでも可
ヘッドランプ	LEDのヘッドランプが電池の消耗が少ない
貼り付けカイロ	ビバーク時や低体温症の対応。食料・ガスボンベの保温
ロープ	6 m×10 m。非常時の簡易搬送などに利用
その他緊急用	非常食、ロウソク、新聞紙、ホイッスル、ナイフ、ロールペーパー

※ワンタッチアイゼン、ピッケル、スキー、シール、ヘルメットは今回の訓練では必要。

カラビナ・安全カラビナ・ハーネス・シュリンゲも必要。(装備品は講座時間内で確認)

テンドの道具(個人 シュラフ・シュラフカバー・プラティパス(水筒)・食器・酒・大きめのビニール(数枚)
ビニールは 水を作る雪入れ、兼用靴をしまったり、持ち物をいれて濡れないようにする)

テントシュエーズはあった方が良いが、兼用靴のインソールでも代用できる。
共同装備 テント・テントマット・ストーブ・燃料・コッヘル(鍋)・食料(場合によっては論議をかます
ロープ、無線

冬山の歩き方初級編

1. 歩行技術

雪山を歩くには、夏山とは違うテクニクが必要であるが、ポイントを理解してコツを覚えれば大丈夫である。雪の上を気持ちよく歩くための技術を習得しよう。

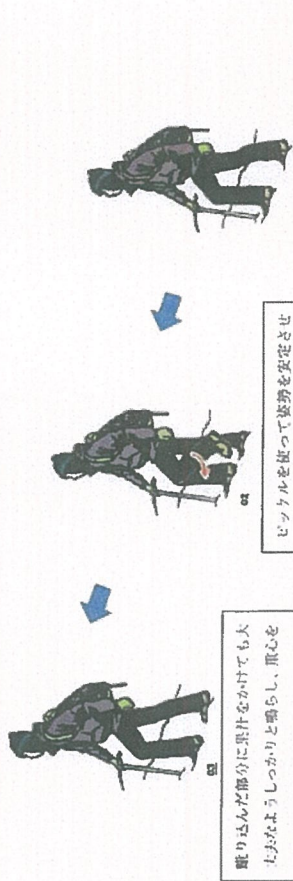
■ 平面での歩き方

平らな雪の上を歩くには、常に足をフラットに心がけよう。雪面での歩き方は、雪に対して靴を常にフラットに置くこと。大股で、かかとから着いてつま先で地面を蹴る歩き方だと、すぐに転んでしまう。靴の底をすべて雪面に押し付ける感覚で小股で歩くことを心がけよう。

■ 雪の斜面での歩き方

1. キックステップを覚えて歩こう

靴底をフラットに置く歩き方も、斜度がきつくなると難しくなる。その時に必要なのが、キックステップという技術である。靴のかかとを雪の斜面に蹴り込み、足を置ける場所を作り出す技だ。斜面を登るときは、まず軸となる足の置場を安定させることが重要。ここが不安定だと滑落してしまう恐れのあるので慎重に。そして蹴り込む足を上げ、靴の重みを利用してつま先を雪の中に蹴り込む。欲張って大股で進もうとすると力が入らず、充分には蹴り込めないの注意が必要だ。

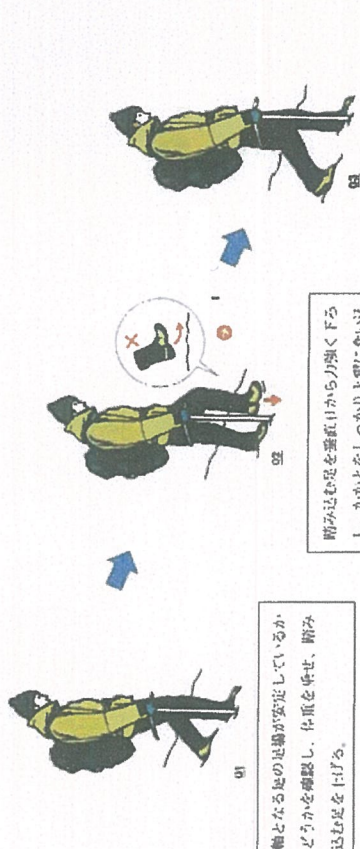


蹴り込んだ部分に重心をかけても大丈夫なようにしっかりと踏みしめ、重心を移動させて次のステップに進む

ピッケルを使って姿勢を安定させて蹴り込む足を振り上げしっかりと蹴り込むのを繰り返す

軸となる足を置く場所をしっかりと安定させよう。そこに体重を寄せ、蹴り込むのを繰り返す

* キックステップでの上り方



軸となる足の置場が安定しているかどうかを確認し、体重を寄せ、踏み込む足を上げる

踏み込む足を蹴り上げしっかりと蹴り込み、かかとをしっかりと雪に食い込ませる

踏み込んだ足の下の雪を蹴り上げてから体重移動をして更に踏み込み、足場をしっかりと作ってから次に進む

* キックステップでの下り方

下り方の基本も登り方と同じ。軸となる足の置場を安定させてから踏み込む足のかかとを体重を利用して垂直におろす。雪にかかるとが食い込んでからその足に体重移動してさらに踏み込み、安定させる。最初はピッケルの先が届かずに怖い感じがするかもしれないが、腰が引けないようまっすぐな姿勢で下ろう

2. アイゼン歩行

：すべての爪を雪に食い込ませて慎重に歩くアイゼンを装着して歩くのはとても難しく感じるが基本の歩き方はアイゼンを付けていないのと同じ歩き方だ。靴を雪面に対してフラットに置き、靴底全体を雪面に着けて歩くという方法。靴の前や下に突き出た爪を雪面や岩、パンツの裾に引っかかないように焦らず一歩一歩慎重に歩くことを常に意識しよう。

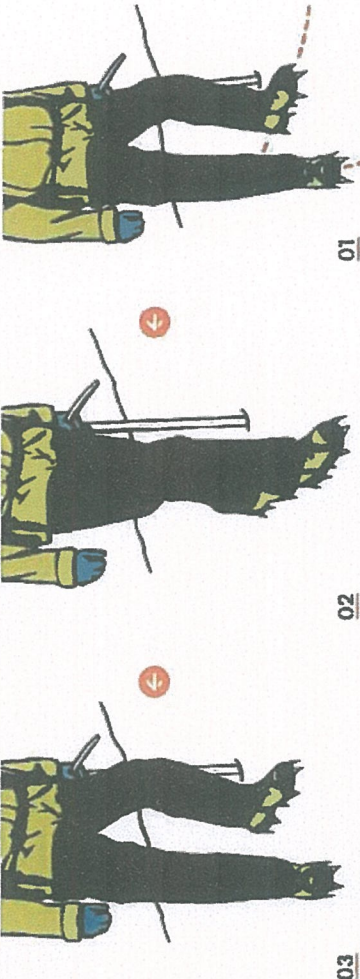
まっすぐ登る

アイゼンを装着して雪の斜面をまっすぐ登る時に重要なのは、つま先に出ている爪以外すべて雪面に食い込ませているという意識を持つ。斜度が増してくる足首がなくなると、つま先を開いて「逆ハの字」の状態にすると、足裏を雪面に密着させる事ができる。その時、パンツの裾に引っかかないように注意する。

まっすぐ下る

アイゼンを付けて斜面を下る時も基本は登りと同じ。すべての爪を雪の食い込ませることを意識する。斜面に対する恐怖心や疲労から腰が引けると、かかとから設置しがちになり、スリッパの危険性が高まる。足は常にフラットに意識し、腰が引けないようしっかりと足を運ぶ。必要に応じて後ろ向きにスリッパ（石突部）を刺し三点確保をしながら下山することもあります。

斜めに登る (トラバース)



01 進めた足の爪が食い込んでいくことを確認する。同時に、反対の足を雪面から上げて進む

02 軸となる足(この場合は左足)に体重を寄せ、足先とかかとの爪の引っかかりに気を付けつつ前に足を出す

03 山側の足(この場合は右足)を前に向け、谷側の足先を斜面の下に向けて開き、すべての爪を接地させる

斜めに下る



01 山側の足を軸にして進む。山側の足でピッケルを持ち、バランスを取りながら下る

02 谷側の足を軸足にして、山側の足を上げて進める。雪面に爪を引っかかないように気を付け、小股で歩こう

03 山側の足(この場合は右足)は進行方向へ、谷側の足は各の下へ向け、爪を接地させる