

2021 年度 九州大学山岳部 冬合宿 報告書

文責：河野陽介

■期間

2021 年 12 月 27 日(月)～2022 年 1 月 3 日(月)

■山城

長野県 燕岳、大天井岳

■目的

全体：燕岳の登頂

3 年：下級生への技術の伝承

2 年：リーダーシップの向上

1 年：積雪期の基礎的な生活技術及び歩行技術の向上

■参加者

3 年：河野陽介 (CL)

2 年：青木直哉 (SL)、外和田百花、竹田昌輝、安平ゆう

1 年：アキノ・トーレス・ルイス、松林勇斗

■計画概要

12 月 27 日 福岡～大阪へ移動。

1 日目 宮城ゲートより入山

宮城ゲート～中房温泉～合戦小屋 (8h)

合戦小屋で幕営

2 日目 合戦小屋～燕山荘、燕岳往復 (3h)

行動が早く終われば雪上訓練、大天井岳方面偵察。

3 日目 燕山荘～大天井岳 往復 (9h)

上級生のみでアタック

※為右衛門吊岩到着まで3時間以上要した場合は引き返す。

○ザイルパーティ

河野－安平－青木

4 日目 燕山荘～合戦小屋～中房温泉～宮城ゲート

予備日：4 日間

最終下山日：1 月 4 日

■行動概要

12 月 28 日 宮城ゲートより入山。

宮城ゲート～中房温泉

12 月 29 日 中房温泉～合戦小屋～燕山荘

12 月 30 日 燕山荘にて沈殿。

12 月 31 日 燕山荘～合戦小屋 テント場を移す。

1 月 1 日 合戦小屋～燕山荘～燕岳 往復

1 月 2 日 合戦小屋～燕山荘～大天井岳 往復

1 月 3 日 雪訓をした後下山。

■行動記録

12 月 28 日 (火) 天気：晴

9:00 宮城ゲート

13:00 中房温泉

夜行バスで松本駅に着き、そこから電車で穂高駅まで向かった。降車の時、竹田は手袋を、アキノは水筒を、安平は切符を忘れかけた。穂高駅で乗る予定だったタクシーは予約の手違いで遅れてやってきた。タクシーは2つに分けてもザックが全部入るかどうかという広さだった。宮城ゲートに着いたらまず登山届を出した。宮城ゲート出立後、約 4 km ぞ

とに計2回休憩をとった。1ピッチ目は松林がやや遅れ、3ピッチ目は竹田が遅れた。それでも一応コースタイムは約30分まくことができた。中房温泉は水場が温泉施設の前にあり、トイレは冬期用のそれが別にあった。テント代は1人2,000円。2時までは昼食可能である。グラントシート、竹ペグは使わずにテントは敷設した。夕食は天と別に食べた。エスパースはビーフシチューを、アライはラーツージーを食べた。ビーフシチューの水の分量は4人で1500mlにするのが適当のようである。(竹田)

12月29日(水) 天気: 晴れのち雪

3:00 起床

4:08 行動開始

8:59 合戦小屋到着

10:50 燕山荘到着

18:30 就寝

先頭は青木。序盤から外和田が大きく遅れる。体調異常なし。体力不足。パッキング技術不足による体感荷重の大きさも理由。1時間ごとに5分超の休憩を取る。2ピッチ目終了時点で外和田のボッカを3-4kg程度河野に分ける。木々に囲まれたグネグネ道をひたすら上る。そこまでペースは上らず、9:00頃合戦小屋に到着。他の登山客もちろほら。合戦小屋直前で休憩していた為、そのまま進む。木々がなくなり、風が強まるなど、明らかに環境が変わる。9:30頃、急な登り。赤いリボン&踏みあとに従い稜線に出る。風は強いが、問題なく歩ける程度。きれい。1時間半ほど歩いたところで青木の提案により1度休憩。燕山荘に到着。テン泊…という反応をされる。燕山荘前のテント場にテントを立てる準備を行う。全員でスコップを持ち作業。テント二つを並べて建てるため、90cm程度の風防を作る。トイレは燕山荘で借用。エスパース組はテントの周りに壕を掘る。テン場代は前払い。作業後、就寝。就寝後、雪が積もったため、2度ほど起きて雪かきを

行う。一度の雪かきは30分程度。後日の雪かきより短い。(外和田)

12月30日(木) 天気: 雪

天候不良のため沈殿。

一日中雪かきを行う。

12月31日(金) 天気: 雪

3:00 積雪の状態を確認し、雪かきは必要ないと判断し就寝

5:30 起床

7:00 上級生パーティー(河野・青木・安平)が合戦小屋の途中まで偵察

9:00 帰還

10:30 燕山荘から撤収

12:00 合戦小屋へ到着

18:30 就寝

朝 3:00 にアライテントの青木が起きテント周りの積雪の状態を確認してくれたが、前夜の雪かきを頑張ったためテントが埋もれることはなく、当初の予定通り 5:30 に起床した。上級生パーティが 7:00 から合戦小屋までのトレース付け兼偵察に行き、上級生パーティが帰還したのち少ししてから撤収作業を始め、10:30 から下山を始めた。合戦小屋までの下山には1時間半かかったが、荷物をすべて持っているにしても時間がかかり過ぎていたように感じた。合戦小屋に着くと整地を行い、テントを張って、その日の行動を終えた。

(アキノ)

1月1日(土) 天気: 雪後晴

4:00 起床

5:00 行動開始

7:00 燕山荘着

11:00 燕山荘 発

12:00 燕岳 着

13:00 燕山荘 着

14:00 合戦小屋 着

前日の天気予報によると、10:00 頃から天候が回復するとのことだったので燕岳アタックを目標に出発した。しかし、燕山荘に近づくほど天候は悪くなるばかりだった。途中青木のメガネが曇り、先頭に立つことが不可能となったため、河野が先行した。燕山荘に着いたが、天候は回復の兆しがなかったので燕山荘内で昼食をとるなりして待機した。昼ごろになると晴れ間が見え始めたため、再び燕岳アタックを開始した。強風は依然と吹いていたが、特に大きなトラブルなく（個人的にはメガネが凍る、アイゼンの紐が緩むなどトラブルがあったが）登頂することができた。頂上は他の登山客で混んでいたため、手短に写真を撮り、合戦小屋まで下った。（松林）

1月2日(月) 天気 晴れのち雪

3:00 起床

4:00 アタック出発

4:40 燕山荘

5:40 蛙岩周辺

11:30 大天井山頂

14:00 蛙岩周辺

16:00 合戦小屋 AC 着

20:30 就寝

昨日移動性高気圧の到来が正午までずれ込んだことにより、今日も昼過ぎまで天候が安定することが分かった。前日までは下山する方向で動いていたが、急遽大天井アタックに変更。アタック隊は上級生の河野、青木、安平にルイスを加えた4人に決定した。燕山荘までは、松本の夜景や足元の小動物の足音を眺めながら好調なペースで進む。途中ペースを上げ過ぎて安平がバテたが、それでも昨日と打って変わり40分で到着。休憩を挟んでそのまま大天井への縦走路を進む。序盤はトレースが残っていたため、それを頼りに稜線から飛騨側へ少し降りた場

所を歩いたが、蛙岩にも着かないうちにトレースが途切れたため、以後は自力でのルーフアイとなった。稜線は雪に覆われ、大下りの頭までは夏道が定かには分からなかった。やや不安のある岩場や、樹林帯のラッセルも見られた。一方で、風でハイマツや土が顔を見せており歩きやすい場所もあった。余談だが、オコジョのトレースが続いているところも多々あり、何だか道案内をしてもらっているような気がして楽しくなった。蛙岩と思われる岩を巻いてしばらくしてから一回目の通信を試みた。しかし時間いっぱい粘ってもACからの通信を捉えられず諦める。後から聞くと、沈殿組はこちらの音声を拾えていたらしい。こちらが返答を受信できなかった原因は不明である。2回目の通信も同様に上手くいかず、以後通信を諦める。日が昇り、大下りの頭に差し掛かったあたりからは、夏道が雪を被ったような道筋が見え、ルーフアイが楽になる。大天井の山頂もはっきりと見え、あと少しだと意気込む。時間を気にしながらも黙々と進み、切通し岩までは順調に進む。大天井の登りは風が強く、松本側はアイスパーンになっており、ピックがほとんど刺さらない場所も断続的に見られた。各々慎重に進みながら直登を続け、11:30にようやく山頂に着く。飛騨川から徐々に天気が崩れ始めており、風も強いので、集合写真を撮ってすぐさま下山に移る。大天井から切通し岩まで下る終盤、目に入った夏道の標識につられ、行きよりも飛騨側に降りてしまい、切通し岩に行くために危険箇所をトラバースすることになってしまった。切通し岩からは行きのトレースを辿って順調に進む。帰りに蛙岩を発見するが、雪が吹き込んでおり通り抜けられるか定かでは無かったため、飛騨側を巻く。トレースを見るに行きはさらに下を巻いていたようである。やや怖い岩場ではあるが行き帰りともに懸垂下降は行わなかった。蛙岩通過後、本格的に天候が崩れ始め、風雪が強まった。風に煽られそうになりながらも燕山荘に辿り着き、16:00に合戦小屋ACへ帰り着いた。（青木）

1月03日（火）天気：晴れ

6：00 起床

7：15 雪訓開始

8：45 撤収開始

9：15 合戦小屋発

11：05 中房温泉着

11：40 中房温泉発

14：40 宮城ゲート着

6：00 に起床し、重たい体を意志でもって起き上がらせる。朝食はマカポテ。エスパース組の河野、竹田、松林、安平のあいだでは好評だった。前日想定していた予定は、雪上訓練を午前中に終わらせたのち撤収し下山する、というものだった。雪上訓練の前に各々テント内でパッキングを済ませ、7：00 ごろにテントの外へ出た。空は晴れており、「今日もアタックできるんじゃないか」と青木。元気かよ。昨晚降り積もった雪でトレースはほぼなく、さっそくラッセルすることに。河野、外和田、竹田、松林の4人で先頭を後退しつつ赤旗に沿って登っていく。その間他3人はピッケルストップを行う斜面を検討しつつ待機。15分ほどしてラッセル組が戻ってくると、樹林帯で樹木が多すぎるためピッケルストップに適した斜面がないということが判明。結果ビーコン検索のみを行うことになった。場所は合戦小屋から15mほどの登る斜面。河野が流されたパーティの隊員、リーダーの青木を含めた他6人が搜索を行う隊、という分担で行われた。河野がビーコンを2つ雪に埋め、搜索にはいった。青木が状況を確認し、上から現場を把握した。他5人は斜面を駆け降りる。結果10分ほどで2つのビーコンを掘り出した。搜索をした後に細かい点を確認したのでいかに記録する。まず、コースサーチからシグナルサーチに入る段階で、どう役割を分担するのかということについては、5人の場合、最初にシグナルをキャッチした隊員に近い人3人がシグナルサーチを行い、他2人

がブローブ、を用意する。2人のうち早くシグナルサーチ組に追いついた人はブロービングを担当し、遅い方はシャベルをスタンバイして追いかける。ファインサーチに入り、0.2の画面表示が得られたら、ブロービングに入る。シグナルサーチをしていた他の2人はシャベルをスタンバイさせる。ヒットしたらブローブを指したまま放置し、三人で掘る。ブロービングをしていた人1人とファインサーチをしていた一人は2人目の搜索に入る。以上のように現場でどのように役割を分担するのかということを重点的に検討した。登山者が小屋周辺に増えてきたため、ビーコン搜索を打ち切り、撤収に入った。大分もたついてしまったが、その後もくもくと下山し、道中で温泉は中房ではなく下界で入ることが検討された。中房温泉のテント場につくとウェアを脱ぎ、アイゼンを外すなどしてしばし休憩した。この時点で竹田の皮膚が限界を迎えていたようだったが、やはり中房温泉をみおくることになった。しかし道中終始竹田には覇気がなく口数も少なく、宮城ゲートから2kmほどの地点からザックを下ろさせ、歩かせ、宮城ゲートからタクシーで温泉に向かわせた。竹田に同行した河野、青木、外和田、歩きで温泉に向かったアキノ、松林、安平の2手に分かれて下山し、温泉に入り、穂高駅で合流した。合流時には竹田も回復した様子で、安堵した。（安平）

■系の反省

<食料>

夏合宿に引き続き今回も食料係を担当し、主にナルゲン作りに携わった。白馬と西穂高での合宿を受けて、さらにおいしいナルゲンを作ってやろうと意気込んで取り組んだわけだが、実際の部員の反応は人によりまちまちであった。マール、レーズン、コロンの評価は満場一致で高かったが、inタブレットの塩分+は不評であった。他のお菓子との相性に加え、後味もよろしくない。普段使っている塩分チャージの方が安物なのだが、今後はそっちを使った

方がよさそうである。冬は塩チャが店頭で入手しにくく、今回もそれが理由で売れ残りの in タブレットを採用した。来年は予め夏あたりに大量に買い占めておきたい。他の具材に関しては、グラノーラは味のついていないごろっとが良いのではという意見があった。しょうが豆は好みが分かれた。塩味が欲しいという声もあった。塩味については同感で、今回はカロリー要件を満たすものが見つけられなかったが、もし見つければ是非採用したい。全体として、自分は割と好きだったし、少なくとも食べ続けるのがつらいという意見はなかったから、おおむね成功だと思うが、まだ改善の余地は多くありそうである。因みに、持参のコーヒービトをナルゲンに混ぜたら美味しかった。塩味でも何でも無いが、良かったら試して欲しい。

沈殿日用のエッセンについては、玄米ブランだけは不評であった。想像よりもずいぶん味が薄く、そもそも感が目立ったためである。栄養補助食品系統の中ではかなりおいしい方だと思うのだが、そもそもこの系統は入れない方が良くないかもしれない。最後に、ナルゲンを何日分持っていくかについてであるが、よく考えれば予備日にもテントの外で長時間行動をする可能性は大いにある。予備日も何日かはナルゲンにするとか、グラノーラの大袋を持って行って柔軟に対応できるようにするとか、何かしらの工夫も必要なのではないかと感じた。

(青木)

<夕食>

○準備段階

- ・ペミカン作成の買い出しの量を間違えた。
- ・ペミカンの作る量を間違えて、アライテントの料理が少しだけ改変された。

○山行中

- ・まず量が足りない。2つの中華料理の量は圧倒的に少なかった。逆にアルファ米の量が多かった。(改善策)今回のペミカンの量はカロリー1000前後を目

安にしたが、そうしたが故にこのぎまであった為、これからは量を試作段階でしっかりと把握してから歩荷量と熱量の兼ね合いを考えるようにすべきだった。あと行動中は通常よりもエネルギーを消費するから夕食1000kcalはやめるべき。

・味はおいしかったらしい。辣子鶏の評判はよかった。

・年越しそばは失敗した。つゆはドロドロになったし、麺は塊になった。

(竹田)

○全体の感想

今回は係自体が初めてであったため、変な冒険はせず、先例を踏襲した。豚汁・お汁粉はお湯をかけるだけであったため問題はなかったのだが、スープパンが大変不評であった。パンが多すぎたのもあるが、個人的にはチーズの味がしつこかったのが原因だと考えている。次回メニューに加える時はあっさりした味にするなど、改良を加える必要がある。マカポテは作り方を知っている人が河野先輩しかおらず、作る際に若干混乱した。メニューには皆が作り方を知っているものを入れる、または事前に説明しておくべきだと思った。次回行うときは重さや容量も考慮した上でメニューを考えたい。

(松林)

<装備>

準備段階での反省は、アライテントの張り綱をつけ忘れていたこと、ビーコンの個数をきちんと確認していなかったこと、があります。張り綱はエッセンや朝食を分けてもらっているあいだにつけ、ビーコンは個数に確信をもっていなかったために不要にあたふたしてしまいました。現場では、ガス管の個数が最終的に余ってしまい、もう少し減らすことができたと思います。エスパーテントの床の部分に多くの穴、破れが確認されていたが、特に補正せず合宿を迎えました。これはラウンドシートを敷く

ためよいかと思っていたということがあります。ただ修理に出すのが万全な体制だったとは思いますが。装備表については個数など、こまごました変更のみでした。総じて、今回の山域、メンバーを考えれば、現場で用いられなかった道具はあったものの（ザイルなど）、不要な道具はなかったと思います。

百花さんには、自分が教えるべきことがあったかもしれないと思うけれど、わからないことがあれば聞くだろうし、合宿前何かと忙殺されていたようだったので、12月に入ってから仕事は極力回さないようにしました。最低限、装備のことを知っていていたらそれでいいと思います。

（安平）

特になし。言われたことだけやった。安平がほぼ担当。（夏、冬共に）初参加勢は合宿前は指示をもらって動くくらいしかできないため、事後反省をメインにした方がいいと思った。沈殿中にいろいろと改善点を見つけた。春に反映したい。（靴袋、コロナ対策、防水の有無、眼鏡コンタクト、ナビゲーション表他多数）

（外和田）

<医療>

係の仕事として医療袋を準備するだけで任務を全うしたと考えており、合宿中はメンバーが医療袋を必要とするときにそれを渡すくらいで良いだろうと思っていた。そのため、こまめにメンバーのコンディションチェックをすることなどを行っていなかった。

燕岳アタックの日の外和田のペースの遅れの原因と本人が言っていた脛脛の痛みは、毎日コンディションチェックを行っていれば少しは軽減できていたかもしれない。また、竹田も調子が優れていなさそうに感じるが多かったため、医療面で改善することのできる場所がないか、もう少し声をかけるべきだったのかなと思った。（アキノ）

<交通>

直前になって高速バスをかえたことで混乱を招いてしまった。新たな試みとして三宮で降りようとしたが、バス乗り場がやや改札から遠く、直行便も限られているため安定択とは言えなかった。また今回初めて新大阪ではなく大阪駅から乗ったが、新大阪の方が、バス乗り場が近く、近くに手軽な飲食店も多いと感じたので今後は新大阪でいいと思った。（河野）

■個人の反省

○3年

・河野陽介(CL)

日程順に反省点を述べていく。まず中房温泉から燕山荘までの行程でコースタイムよりかなり時間がかかってしまったことについてだが、ラッセルをする必要もなく、普段の歩荷訓練、縦走合宿でそこまで時間が遅れることもなかったので、概ねコースタイム通りにいけるのではないかと考えていたが、下級生がアイゼン歩行に慣れていないことなどを考慮すると少し見込みが甘かったかもしれない。この日の翌日からは天気が悪化していくことが事前に分かっていたため、最後になっていたかもしれないアタックのチャンスを潰してしまったことは非常に反省すべきであると感じた。前日は早い時間に行動が終了していたので起床時間をもう少し早くしてもよかったのではないかと考えている。次に燕山荘にテントを設営したことについてである。山岳部の過去の記録やネット上の山行記録では燕山荘からのアタックが多かったため燕山荘にテントを設営したが、テント埋没の危険性が高かったため結局合戦小屋に設営しなおすこととなった。稜線上のテント場というところから事前にテント埋没のリスクというものは想定すべきことであって、合戦小屋に幕営するという選択肢を出発前に一切考えていなかったことは反省すべきことである。

燕岳アタックの日は、天候回復が前倒しになることや登りに時間がかかることを考慮して6時出発としたが、合戦小屋で様子をみてもよかったと思う。合戦小屋から燕岳往復のコースタイムは長くないので焦らずにいいタイミングを探すべきだった。

大天井アタックでは結果的にうまくいったと言えるが、まあまあの危険箇所も多く、また自分が怖くないからといって他のメンバーにも「これくらいいけるだろう」みたいな雰囲気を出してしまったのもよくなかった。もう少し細かくザイルがほしいかどうかの確認を取るべきだった。

〇2年

・青木直哉 (SL)

今回の合宿における最大の反省は財布の紛失である。行きの鈍行で乗り換えの際に財布を座席に置き忘れてしまった。その場で気づくも扉が閉まってしまい、一つ先の駅で下車して慌てて折り返すも発見できず、以後合宿を通して仲間に現金を借り続ける醜態を犯してしまった。幸い合宿中に警察署に届けられ、中身も無事であったため事なきを得たが、身分証やクレカ、キャッシュカード、まとまった現金が全て入っていたため、もし見つからなかったらと思うと背筋が凍る思いである。自分の持ち物に気を配るのはもちろんだが、そもそも移動中には千円程度の現金しか使わない。今後は、その他の貴重品は別にまとめ、ザックの奥底に入れるか、衣服の内ポケットなどにしまい出し入れしないようにしようと思う。

他に反省すべき点として、オーバークローブ、ゴーグルの着け方の2点がある。まず、オーバークローブについてである。一年前の冬合宿でテント設営にblack diamondのオーバークローブを使ったところ一日でおじゃんにしてしまったことから、春合宿ではテムレスだけで乗り切り、今合宿ではそもそも持っていかなかった。しかし、今合宿の2回のアタック中、寒風にさらされたテムレスが瞬間に凍り、

指先がひどく冷えた。特に薬指と小指の冷え具合がひどく、合宿終盤は2本を穴に入れず、3本指で過ごしていた。テムレスはあくまでテント設営や雪かきに対して有効なのであって、風の吹き荒れる稜線では使えない。今後は両方を持っていき使い分けようと思う。次にゴーグルの着け方についてである。燕岳アタックの日、燕山荘までの登りで眼鏡が著しく曇り、分厚い霜となり、視界がひどく損なわれた。燕山荘手前では数十cm先もまともに見えず、河野さんに進行方向を指示してもらわなければ正しい方向に進めないという有様であった。以降はゴーグルの着け方を工夫し、ゴーグルのバンドを上にならして下辺がより強く締まるようにしたところ改善された。曇りによる視界不良はひどくなると先行する仲間の姿はおろか足元すら見えなくなる。出発前にゴーグルの着け方を確認することの重要性を強く感じた。あと蛇足だが、今回持って行ったカップヌードルが、パッキングの際に蓋が避けたらしく、袋の中で中身が散乱していた。楽しみにしていただけに残念なことこの上ない。以後こいつを持っていくときは、もう少し気を使って荷詰めする必要があるだろう。

・外和田百花

合宿前の反省) 装備についてあやふや。前日に買いだし、お借りした装備が多い。もう少しちゃんと管理を。体力について、努力不足。筋トレなど工夫できた。

合宿中の反省) まず体力不足。改善のため、生活習慣の見直し、自転車通学の導入を行う。ランニングも継続。次に行動準備。オーバークローブが凍ってしまい、出発時間を遅らせてしまった。猛省。濡れたものの乾かし方、保管について考えていなかった。最後にパッキング。さすがに雑だった。荷物はジャンルごとに適度な大きさの円筒状にまとめ、それをザック内の固定の場所に収納するのが良い。

合宿後の反省ほか) 全員で焼き肉に行けなかったの

は心残り。帰りの飛行機で、ザックがちょうど 20kg になるよう調整し追加のお金がかからなかった。今回の合宿はとても楽しかった。貴重でありがたい経験。迷っているなら、行くべきと思う。

・竹田昌輝

冬合宿の反省点は 1 日目の終盤での行動の遅れ、2 日目での左足の土踏まずのけが、4 日目の行動の遅れ、5 日目の合戦小屋から燕山荘までの行動、7 日目の宮城ゲートまでの道中にあります。まず 1 日目について、これは 2 日目にも間接的につながることかもしれませんが、歩荷量に問題があったように思えます。この時は体調も別に悪くありませんでした。この合宿中、全体の歩荷量が直前の宝満よりも重かったです。共同装備も比較的軽量なものを割り当ててくれたので、個人増備を改善するしかないように思います。具体的にはメモを紙単体にするとか、下山後用の服を予備の服と一緒にくたにする、財布の中身だけ持っていくなど。それから、今回荷物を使う状況に分けたりして、軽いものを下にするという定石をやや逸脱したパッキングをしていました。それは物の紛失やテント内での行動の迅速化に一役買ってはくれましたが、もしかしたら行動中では足かせになっていたのかもしれません。2 日目に左足を怪我しましたが、これはおそらくアイゼン歩行に問題がありました。つま先で歩くことは知っていましたが行動に移せていなかったんだと思います。ほかにも新しい冬物での靴擦れでかかとや小指等何か所怪我しましたが、土踏まずの怪我が今回の合宿では致命的だったように思えます。治療も今を思えばずさんだったと思います。当初はたいした怪我ではなく、その日しっかりと処置しておけばこの合宿中は何とかなると思っていました。実際には日に日に悪化していき、次見たときは皮膚がただれていました。毎日怪我の様態をしっかりしていれば、毎日ガーゼを張り替えるなどしていれば、治りはしなくても悪化はしなかったんだろうなと思います。事実、

下界に降りてから毎日 1 回張り替えていたら徐々に痛みはなくなっていきました。4 日、5 日はずっとフラフラでした。それは前述の怪我もあるし、2,3 日の雪かきで気力がなくなった、息切れなどの要因もあったように思います。特に 5 日は雪底を踏み抜いて転倒するなど、この山域以外だったらまずいことしてしまいました。7 日の宮城ゲートの帰路では、足の痛みと持病のアトピーで、呼吸がおかしくなったりめまいがしたり、最終的には荷物を全部ほかの部員に持ってもらわないとついていけない状態に立たされました。足の痛みはともかく、アトピーは気さえしかりしていれば薬を塗っていなくてもある程度抑え込むことができるのですが、気力の低下、下山して風呂に入れるという気のゆるみ、疲れがトリガーとなって発作が起きたように思います。これに関しては完全に個人で対処しなければならない問題なので、今後合宿を続けていくうえで最も反省すべきことだと思っています。ほかにも、シュラフの防水やテントへの雪の持ち込み、雪かき、アイゼンの保管等こまごまとした反省点も多々あります。

・安平ゆう

体力不足、装備の不備、エッセンの不足、記録態度の怠慢、自己管理がある。

体力不足を痛感したのは 12/31 に合戦尾根までトレースを付けに行ったときと、1/2 に大天井岳アタックをしたとき。課題は歩行ペースの遅さであると思う。(歩荷で自分が遅れることはなかった。歩荷では、重い荷物をもつから、ということで一定以上のペースになることはないし、コースタイムにおさまっていればそれでよいと思う。歩荷はベースキャンプまでの工程を想定した訓練であり、ベースキャンプまでは稜線歩きの危険性より標高を上げる体力的なしんどさが課題になることが多いからである。しかしアタック時には危険箇所を越えながら滑落の危険も高まる稜線歩きが続き迅速さと長時間の集中が求められる。) 自分の不足している点は、長

時間の冬山でのアタックでも不安なく行動できると思えるくらいの体力である。自分が知らないことも予測不可能なことも多くあるから、あくまでも自己満足でしかないが、大事なような気がする。今回の合宿で体感したのは、歩荷で鍛えられる体力とアタック時に求められる体力は異なるということだった。

装備の不備、とは具体的にオーバーグローブ、ゴーグルについてである。テムレス一辺倒で昨年度の冬と春を過ごし、問題がなかったので今回も使用したが、手先の感覚がないことが多かった。特に、元旦に燕山荘へ向かう道中は気温が低く、風は強く、山荘でグローブをはずすと赤く腫れていた。出費だがちゃんとしたグローブにしようかと検討中である。ゴーグルは曇りどめをつけ忘れていたため外すことが多かった。反省。またわかんの調整を誤り、外れやすくなっていたこと、これを改善しなかったこと、装着が遅かったことも反省点である。

次にエッセンの不足。歩荷量は少なく抑えたかったため、追加のエссенはしなかった。量も足りていると思った。しかし想定外だったのは気温の低さで、 -20°C 代にいくとは思っていなかった。寝ている間や行動中に停止した時全身の震えがあった。熱量がたりていなかっただろうと思う。合宿中に感じたバテは、筋力、体力的に限界がきているという感じより、体に力が入らない、という感じだったので、エссенを増やすことは今後必要になるかもしれないと思う。

記録態度について、写真を撮ることをさぼってしまったと反省する。バッテリーが心配なのと、カメラを入れる場所を間違えていたことがあり、合宿中あまり写真を撮っていなかった。

最後に自己管理。靴擦れに気付かず、大天井岳アタック前日にまあひどいことになっていると気付いた。早め早めの処置をしていればよかったはずだ。意識を向けたい。これからすべきことは以下。

歩荷力の引き続きの向上、アタック時に必要とされる、より早く、より長く体を動かし続ける体力の向上で、後者にはランニングが肝要であると思った。冬合宿前のランニングといえば、11月後半から週に2回、4~5kmを25分ほどかけて走る、という緩めのものしか行っていなかった。時間を1時間に延ばして春合宿までできるだけ走ることにする。

補足として、テムレスの良さもある。防水がしっかりしているので雪上訓練や雪かきの際には有用であるし、薄いので岩場、今回であれば蛙岩を迂回した際や、大天井岳山頂直下の登りでピッケルを握りしめる場面ではグローブよりも安心感があるかもしれないと思う。

○1年

・アキノ・トレス・ルイス

今回の合宿では、体力が足りていないのかなと初めて感じた。普段の歩荷トレーニングでは流石に疲れを感じるものの、合宿では下山後まで疲れたなと感じたことはなかったため、今回の合宿も大丈夫だろうと思っていた。しかし、大天井岳のアタックのとき山頂を踏んだのち切通し岩まで下ったところから緊張がとけ疲れを感じるようになった。行動食を食べるとすぐに疲れは飛んだが、またすぐにお腹が空くという状態になっていて、普段のように景色を楽しむ余裕がなくなっており、ベースキャンプに帰ることだけしか考える余裕がなかった。

常に景色を楽しむくらいの余裕を持って行動しないと何か起こったときに対処する余裕もないと思うので、もしもに備えてもっと体力をつけたいなと感じた。

また、冬山でカイロが使い物にならないということをも今まで知らなかったのが、学ぶことができてよかった。

・松林勇斗

まずは登山初日、中房温泉までの道中でバテたこ

とが反省にあげられる。歩荷力不足もあるだろうが、シャリバテが一つの原因だと思った。その証拠に2ピッチ目の休憩で十分にナルゲンをとったところ、3ピッチ目はペースをあげることができた。その日の夜は寝床を十分に整理できなかつたため寝つきが悪かつた。

29日、アイゼン等をつけて登山を開始したが、片方のアイゼンでもう片方のアイゼンを踏んでしまい、何度も転びそうになった。歩幅を考えて歩くようにしたい。尾根に入ってから風が強くなり、また傾斜がきつく、今回の合宿で最も精神的にも身体的にも疲労した。燕山荘につく頃には心身ともに限界を迎えていたため、小屋で少し休憩を取った。テント作りは手足がかじかんで出来ず、先輩方に頼りきりになった。さらに、夜中の雪かきも先輩方が行っている中、自分はテントの中で熟睡していた。

30日、初めての沈殿。やることもなく暇な一日に

なと思っていたが、雪かきでそれどころではなかつた。ただ、無心でやれるので、案外自分に合つてゐると思つた。

31日、装備をつけ合戦小屋まで下りることになったが、手がかじかんでゐたのと、オーバーグローブをつけていたせいか、ワカンをも素早く装着できなかつた。事前の装着練習がもっと必要だつた。また、ワカンでも片方で片方を踏んで転んでしまうということが起つた。

1日、燕山荘までの稜線でメガネが凍りつき、1m先も見えないような状況に陥つてしまった。次回からはコンタクトにしようと思つた。燕岳アタックの途中でアイゼンの紐が緩んでしまった。全体的な反省点として、装備の装着や行動が遅いところがある。装着は事前に練習をしておき、ザックからすぐに取り出せるようにする。行動に関しては次の行動を念頭に入れておくようにする。