2021年夏合宿報告書

文責　河野

概要

・定着合宿　剱岳周辺（真砂沢）

・縦走合宿（甲斐駒ヶ岳～白峰三山～奈良田）

・縦走合宿（立山〜槍ヶ岳〜上高地）

〜定着合宿〜

＜日程＞

2021/8/15-2021/8/27

＜メンバー＞

3年　河野（CL）

2年　安平（SL）、青木、竹田、外和田

1年　アキノ

＜行動計画＞

8/13　福岡発

8/14　室堂～劒澤小屋

8/15　真砂沢小屋へ下る途中で雪上訓練

　　　長次郎谷、Cフェース取付き偵察（河野、青木）

8/16　〇八ツ峰六峰Cフェース剣稜会ルート

　　　　河野(PL)―外和田、青木―ルイス

　　　〇仙人池

　　　　安平(PL)、竹田

8/17　〇八ツ峰六峰Cフェース剣稜会ルート

　　　　河野(PL)―竹田―安平

　　　〇仙人池

　　　　青木(PL)、外和田、ルイス

8/18　 雪上訓練,長次郎谷より劔岳本峰アタック

8/19　〇源次郎尾根

　　　　河野(PL)―外和田、青木―ルイス、安平―竹田

8/20　〇Aフェース魚津高ルート

　　　　河野(PL)―安平―青木

　　　〇剣沢荷揚げ

　　　　竹田（PL）、外和田、ルイス

8/21　立山連峰

8/22　室堂へ下山

予備日：４日間

最終下山日：8/26

＜行動記録＞

8/15

天候；曇り

15：00　室堂バスターミナル

16：10　室堂バスターミナル発

16；45　雷鳥沢CS

入山日。室堂バスターミナルに到着後、荷物を整理し、ロッカーに縦走用の食料等を詰め込み、食料の分配をして、パッキングを済ませる。歩荷量は大体青木が40㎏、他は35㎏だったと思う。立山と書いてある石の前で写真を撮り、雷鳥沢に向けて歩いた。室堂到着時には相当ガスっていたのだがこのときには晴れて周辺の稜線が綺麗に見られた。空気はひんやりしていたと思う。雷鳥沢到着後、テントをたて、夕食を食べた。キムチ鍋最高。明日の気象時刻を確認し、朝食を決め、鍋を分けるなどし、就寝した。

8/16

天候：曇り時々晴

4:00　起床

5:00　雷鳥沢CS　発

7:40　剣御前　着

8:30　剣沢小屋　着

9:25　雪渓取付き

12:00　長次郎谷出合　着・雪訓開始

15:00　雪訓終了

16:40　真砂沢CS　着

剱沢テン泊だったところを雷鳥沢テン泊へ変更したが、行動日を1日増やすわけにもいかないためこの日は雷鳥沢から一気に真砂沢まで向かった。朝出発の準備にやや手間取る。1時間は切れたがガチャの着脱やアイゼンの着脱もないのでもう少し早く出発できていたように思う。雷鳥坂に入ってから外和田のペースが徐々に遅れてきた。しかし結果的には長次郎谷出合までコースタイムから大幅に遅れることはなかった。剣御前に到着したあたりから晴れ間が見えてきた。雪渓に取付いてからは全員コンテを組んで下っていった。途中河野の膝が痛み出し、大幅にペースを乱したが何とか下りきることが出来た。剣沢を下ったところで雪訓を始めた。この日はピッケルストップだけで終わった。まだ完璧にピッケルストップが出来ていない下級生がいたことや、そもそも雪訓を始めた場所の斜度がやや甘かったことからもう一日分の雪訓日にもピッケルストップをすることを決めた。雪訓を終った後、疲れていたのとアイゼン着脱が遅いことが原因で真砂沢CSまで到着するのにかなり時間がかかった。

8/17

雨により沈殿。

8/18

天候：雨時々曇り

6:00　起床

7:40　真砂沢CS　発

8:25　長次郎谷にて雪訓開始

10:00　Cフェース偵察（河野、安平）

11:00　雪訓終了

12:00　真砂沢CS　着

この日も天気はぐずついていた。朝起きると雨雲がでておりぱらぱらと雨が降ったりやんだりしていた。この日も行動が厳しそうであったため沈殿を考えたが雪訓ができないこともないと考えレインウェアを着て雪訓することにした。今回は斜度が激しい長次郎谷で雪訓をすることにした。ピッケルストップのセッティングを終えると、河野、安平はCフェースの取付きの偵察に向かった。このとき長次郎雪渓を詰める途中雪渓が大きく崩壊している箇所があり、Cフェース、Aフェースアタックはかなり厳しいのではないかと考えた。

一方雪訓隊はパトロールをしていた山岳警備隊から「落石の危険性があるからここでの雪訓はやめた方がいい」」と移動を命ぜられた。剣沢まで移動しようかと考えたがこのあたりから雨が強くなってきたことからこの日の行動は中止することにした。結局またしても雪訓は中途半端に終わり、Cフェース、Aフェースアタックは中止の方向を検討するようになった。

8/19

天候：晴れ→くもり

6:00　起床

7:16　雪訓出発

8:47　長次郎谷通過

9:04　平蔵谷到着

12:30　雪訓終了

12:30　ツボ脚開始

12:47　ツボ脚終了

13:20　テント場着

雨ではないが心地よい天候でもない．絶好の雪訓日和．

体力がついたのか単に慣れなのか，雪渓を登るのにかかる時間が日に日に縮まっている．

途中ルイスがザイルを忘れたことに気づき，安平が取りに戻るため別行動．

平蔵谷に着いたタイミングで，青木が移動中にスノーバーを落としたことに気づく．

河野が探しにいき，平蔵谷で合流した安平を含めた5名はピッケルを代用して雪訓に取り組む．斜度が丁度よく，今合宿で一番雪訓しやすかった．全員が満足いくまで練習し、かなり上達した．雪訓中に河野が戻ってきたが，スノーバーは見つからなかった．その後，安平が落ちる係になって，コンテストップを全員が一度ずつ体験したあと，河野が落ちる係になって安平も練習した．傾斜の緩い場所へ移動してつぼ足の歩行練習を行い，帰りはアイゼンを付けずにテント場に戻った．

8/20

天候：晴れのち曇り

3:00起床
3:38出発
4:00河野小屋へ情報を確認しに行く。他、雪渓取り付き付近で待機
5:50仙人新道入口
7:25仙人池ヒュッテ
9:05仙人池ヒュッテ出
10:05仙人新道入口
11:30テン場着
真砂沢ＣＳから出て10分ほどで雪渓に着いた。大雨により雪渓は大きく崩壊していたので山に沿って大きく回り道をしてやり過ごした。仙人新道のとりつきまでは川に沿って行くのだが、途中には複数個所に梯子があり、最大の核心として鎖を頼りに崖を沿って進むところがある。崖はほんのわずかだがハングになっていて足を滑らしたら急流に落ちる危険箇所だが足場はしっかりと丸太が組まれていて鎖も丈夫だから気を抜かなければ問題ない。新道は難易度も決して高くない登りだった。仙人峠から仙人池ヒュッテまでは標高2000mとは思えないほど木材でしっかりと舗装されていた。仙人池ではお茶をごちそうになった。

8/21

天候：曇

2:00　起床

3:00　真砂沢ＣＳ出発

4:10　源次郎尾根到着、取り付きを探す

5:40　とりあえず登り始め、途中で道を見つける

6:12　大岩

7:20　トップロープで登る

8:12　トップロープで登る2、警備隊の方に会う

10:00　迷う

11:00　迷い終わる

12:30　1峰ピーク

13:47　懸垂下降開始

15:13　懸垂下降終了（途中からちらほら雨、ザイル回収が出来ず登り返す）

16:15　剱山頂

16:35　剱山頂出発

17:40　平蔵谷ガレ場移動

19:22　平蔵谷雪渓開始（三か所のクレバスを飛び越える）

21:02　長次郎谷出合

23:00　真砂沢CS着、夕食を食べて24時過ぎに就寝

源次郎の取り付きで1.5h迷う。その間に外和田がプラティ破損。岩が湿っていたこともあり、3か所でトップロープ（2か所で外和田、竹田が上から引き上げてもらう）で登る。1峰で1時間ほど迷う。安平ルイスが道を見つける。先頭河野がザイルを使って間違えた個所から脱出、そのザイルを使って外和田竹田青木がそのやや後方から脱出。スローペースで進む。懸垂下降ポイントに到着。思っていたほどの距離はない。ザイルの結び目が金具に引っ掛かり下から回収できなくなる。青木が登り返して回収。剱山頂に到着、そこから（外和田、竹田がセルフを取りながら）カニのヨコバイを進む。平蔵谷のザレ場を1.7h進む。途中日が落ちる。雪渓を移動、3か所クレバスに遭遇。コイル止めをしてもらい飛び越える。2か所目で竹田がクレバスを飛び越えた勢いで雪渓の端に接近する。外和田が2回滑落。スローペースで進み、真砂沢CS到着。翌日沈殿することを決定し、夕食、就寝。

8/22

快沈。

前日の行動終了時刻が大幅に遅れ、行動時間自体も長かったため翌日の行動はできないと判断。

8/23

天候：曇りのち晴れ

＜全員：真砂沢から剣沢へ荷上げ＞

　 5:00　起床

　 6:20　真砂沢CS出発

　 9:40　剣沢CS到着

　16:15　夕食準備開始

　19:00　就寝

　朝5:00にはどちらのテントも起床できており、前日の予定通り6:00までに出発できるかのように思っていたがアライテント組の撤収作業が長引いてしまい出発時刻が押してしまうといった結果になってしまった。アライテントで生活していたアキノと外和田がパッキングに手こずっており青木およびエスパーステント組に迷惑をかけてしまった。荷上げは入山日に比べて荷物が軽くなっているはずであったが外和田のペースが剣沢雪渓にのった辺りから急に落ちはじめて、シャリバテのような感じになっていた。行動食はしっかり食べる必要があるということがわかった。

8/24

天候：曇りのち雨

<河野、安平、竹田>
2:45出発
3:55長次郎の出合
5:30 右岸に取り付く
7:00cフェース取り付き
7:35 1P登り始め
11:25Cフェースクライミング終
12:10懸垂下降始め
14:00 下山開始(雪渓に取り付きのち右岸を下りのち雪渓を下る)
15:00 長次郎の出合
16:25テン場

長次郎谷の雪渓の崩壊がひどく、剱沢山荘の人の話では途中で右岸にとりつけばスルー出来るとのことだったが夜も明けていなかったので右岸にとりつくまでに時間を要した。崩壊部分を超えた後も事前に偵察ができなかったためどこがCフェースの取りつきか若干手探りの状態で進んだ。明瞭な足跡がなくやむを得ず草をかき分けて進んだ箇所があったが、崩壊している後の雪渓を歩くの正解だったように感じる。帰りは雪渓を歩いた。Aフェースが見つかり、Cフェースにも無事取り付きにたどり着けた。目印は雪渓のど真ん中にある熊の岩である。１ピッチ目で次のボルトが見つからず止まってしまったがトポのルートを進んでいけば見つかった。Cフェースを登っている途中で二人組のパーティが取り付いた。終盤で安平が石を落としてしまったが、そのパーティは無事で事なきを得た。4ピッチ目には横にトラバースする箇所がありビレイも意味をなさないので危険。下る際はザイルを二本使って2回懸垂下降するのだが、1回目は支点として紛らわしいポイントがあり注意、2回目は支点としては頼りなく、なるべくザイルに荷重をかけずに下る必要があった。次回は自前で支点構築に必要なものを持っていく必要があるのかもしれない。懸垂後もクライムダウンする必要あり。竹田がクライムダウン中に落とした落石が河野にあたったが大事には至らなかった。とにかく瓦礫がひどく登りも降りも落石には注意が必要である。

＜アライテント組(青木、外和田、ルイス)：立山散策＞

　 2:00　起床

　 2:44　剣沢CS出発

　 3:28　別山と剣御前小屋の分岐

　 3:48　別山山頂

　 4:02　別山北峰

　 4:50　真砂岳山頂

　 5:09　別山と雄山の分岐

　 5:28　富士の折立の分岐

　 5:32　富士の折立山頂

　 5:53　大汝山休憩所

　 6:09　大汝山山頂

　 6:27　雄山山頂

　 7:04　雄山出発

　 7:16　大汝山休憩所

　 7:58　大汝山山頂

　 8:11　雄山

　 9:21　大汝山休憩所

　 9:32　富士の折立山頂

　10:07　内蔵助分岐

　10:34　内蔵助山荘

　10:44　内蔵助の展望台

　11:04　内蔵助山荘出発

　11:29　真砂岳と別山の分岐

　12:02　剣御前小屋

　12:44　剣山荘

　13:04　剣山荘出発

　13:30　剣沢CS到着

　16:15　夕食準備開始

　19:30　就寝

　アライテント組はこの日Cフェースに行くエスパーステント組に合わせて2:00に起床しCフェース隊が剣沢CSを出発するのを見送ってから出発した。別山山頂を踏んだのち真砂岳に向かうところで道を間違えて別山北峰の方に行ってしまった。その後一度別山に引き返し真砂岳の方に向かい、大汝山山頂付近にある大汝山休憩所に立ち寄りスタンプをゲットしたのち雄山に向かった。雄山に到着した際雄山山頂はガスに包まれていたため一度大汝山休憩所に戻りぜんざいを食べながら休憩所内でガスがなくなるのを待ち、再び雄山山頂に行った。雄山山頂は展望が開けており景色が最高だった。その後は山荘・ロッジ・山小屋に立ち寄りながらスタンプラリーをしながら剣沢CSに戻った。剣沢CSに戻ったのち夕食の準備をしながらCフェース隊が戻ってくるのを待った。16:00を過ぎてもCフェース隊が戻ってこなかったため心配になったが、その後無事に帰ってきて安堵した。

8/25

雨により沈殿。

8/26

天候：雨のち曇り

別山尾根隊（河野、安平、竹田）

2：00起床

4：00Cフェースアタック中止決定

5：35発

6：17別山

6：52真砂岳

7：20富士ノ折立

7：25大汝山

7；53雄山

8：20下山開始

8：40大汝山

10：58剱御前小屋

11：20剱沢CS

11：40剣山壮

12：35剱沢CS

目を覚ますと、強く雨が降り、風がある。3：00発で八ツ峰Cフェースアタックの予定だったが、出発をのばして様子を見た。4：00頃、天候が回復する兆しがなかったため、アタックは中止になる。その後全員で下山をするか、立山に登るかの話し合いになった。結局河野、竹田、安平のエスパ―ス隊は立山に、青木、外和田、アキノのアライテント隊は、先日立山に登っているため奥大日山に行くことになった。同時刻に両隊出発。以下、立山隊についての報告を記す。天候はほぼ曇りで、終始ガスっており視界が悪く、風も強かった。大汝山に着いた頃には、ガスが晴れることもあり、室堂方面がよく見えたが、ガスが完全に晴れることはなかった。ペースは終始巻いていたので順調だったと思う。下山時、真砂岳手前で雷鳥沢方向へ下ってしまい、登り返すことがあったが、この道中で北アルプスのアイドル雷鳥を拝めた。可愛かった。剱御前からテント場までは晴れたり曇ったりがくりかし、心地よい天気だった。竹田、安平は、テント場についてから剣山荘に向かい、少しゆっくりし、12：35行動を終えた。その後、南アルプス縦走の計画を再検討したり（山梨県にまん延防止等重点措置が発令された影響で、使わせてもらう予定のテント場が休業していたため）、昼寝をしたりして過ごした。夕方雨が降り始めたころ、奥大日隊が戻ってきた。夕食はシチューだった。明日は3：00起床4：00発であることを決定、確認し、就寝した。

奥大日隊（アキノ、青木、外和田）

5:00　起床

5:43　剱沢CS出発

6:13　剣御前小屋着

7:40　ライチョウ発見

9:17　中大日岳着

9:25　大日山荘着

9:54　大日岳着

10:30　大日山荘出発

12:00　奥大日岳着

14:16　剣御前小屋着

15:06　剱沢CS着

19:00　就寝

明朝の大雨のためCフェース断念。大日山系に行くことを決定。序盤はガスっていたものの、雨は降らずに移動。剣御前から中大日までは晴れていて景観が良い。途中ライチョウを見つけ、暫く留まる。奥大日岳手前で分かりやすい標識を見落とし、行きそびれる。順調に進み、大日岳に到着。晴れ間が見えるまで粘る。青木が腹痛のため外和田と共に大日山荘に早めに戻る。帰りに奥大日だけに寄り、晴れ間が見える。剱御前小屋到着時に大雨。雨宿りをする。その後到着、夕食、就寝。

8/27

天候：快晴

3:00　起床

4:20　出発

5:05　剱御前小屋

7:00　室堂ターミナル

9:30　みくりが池温泉

11:00　室堂ターミナル

12:45　みくりが池温泉の食堂

剱槍隊

14:00　室堂ターミナル着

14:48　室堂ターミナル発

15:52　雷鳥沢CS

19:00　就寝

朝食の中華春雨が大失敗．調理に手間がかかる上に食後にこそぐ必要もあり，出発の時間が遅れる．

劔御前まではもくもくと登る．小屋に着くと，背後に雲海と日出が見えた．

ターミナルまで下り，装備の整理と分配を行った後，温泉に向かう．

空は今回の合宿で一番の快晴．下山日に限って晴れやがってと内心むくれながら，みくりが池温泉へ．入山日と打って変わりすっかり観光地の雰囲気になっていた．

ターミナルに戻って荷物を発送した後，昼食を食べに店を探す．

ターミナルの店は高かったので再びみくりが池温泉に移動し食堂に入る．

南アルプス隊は移動のために，食事もそこそこにターミナルに戻る．

剱槍隊はそのまま2食目に突入し，14:00までのんびり過ごす．

その後，縦走に向けてターミナルに戻る．

ターミナルで各々準備を整えて雷鳥沢CSに移動．既に多くのテントが設営されていた．

テント場の受付と入山届の提出をすませ，ジフィーズの予想以上のおいしさを楽しんだ後，青木とルイスの2名が往復1時間ほどの偵察へ．

最後に三人で明日の行程の読み合わせを行い就寝。

〜縦走（南アルプス）〜

期間2021/8/28-2021/9/1

＜メンバー＞

3年　河野（CL）

2年　安平（SL）、竹田

＜行動記録＞

8/28

天候：晴れ

3:00　起床

4:00　尾白渓谷駐車場　発

5:45　黒戸尾根取付き

7:05　刀利天狗

8:00　5合目小屋

8:45　七丈第一小屋

11:05　甲斐駒ヶ岳山頂　着

12:00　甲斐駒ヶ岳　発

13:10　駒津峰

14:05　仙水峠

14:30　仙水小屋　着

前日に駐車場にテントを張り、すぐ出発するつもりだったが、自分達よりも速く出発するパーティがかなり多かった。おそらく車中泊していたのだろう。またテントから出ると自分たちと同じように駐車場にテントを張っているパーティがいくつかあった。少しびくびくしながらここでのテン泊を行ったが、おそらくここでのテン泊は地元ではおなじみなのだろう。登山口から少し歩き神社があるところで少し迷ったが、ここは吊り橋がある所を目指せば良い。少し探せばすぐに見つかった。吊り橋を渡ってからは急斜面が続き、竹田が少しバテ気味だったが、休憩をはさむとまたいつものペースに戻ったようだった。黒戸尾根に取付いてからは急登が続いたが、日本三大急登という呼び名の割にはそこまできついものだとは感じなかった。その後もひたすら急登が続く。特に七丈第一小屋までは梯子が非常に多かった。8合目以降は鎖場や足場の悪いアップダウンが続いた。ここが核心であったように感じる。山頂につくと、この日は快晴だったためか多くの登山客でにぎわっていた。山頂からは八ヶ岳、富士山、北アルプス、中央アルプス、北岳、仙丈ヶ岳などの主峰を見ることが出来た。時間に余裕があったため山頂で1時間ほどくつろいだ後、下り始めた。仙水峠までの下りはかなり長く、1000m近く下った。仙水小屋は森の中にある山小屋で北アルプスの山小屋とはかなり雰囲気が違った。

8/29

天候：晴れ

3：00起床

3：50仙水小屋発

4：45長衛小屋

6：15大滝ノ頭

7：05小仙丈ヶ岳

8：05仙丈ヶ岳

10：15伊那荒倉岳

10：30高望池

11：05独標

11：35横川岳

11：55野呂川越

12：20両俣小屋

仙水小屋を出てすぐ、川沿いに下り始めたオレンジテープが細かく巻かれていたが、川をまたぐ際に20分ほど道に迷った。前日に偵察をすべきだったと思う。また北沢峠から大滝ノ頭までの道で一度異なる方向に行きかけた。河野が地図を確認し正しいルートに進むことができた。ルートファインディングと地図読みに課題があると感じた。その後仙丈ケ岳まではほぼコースタイム通り進み、仙丈ケ岳からの下りは２ｈほど巻いて行動を終えた。仙丈ケ岳から伊那荒倉岳までの道は、アップダウンがなく、樹木で影ができており比較的涼しく、とても心地よかった。南アルプスの良さには人の少なさと秘境めいた雰囲気があるかもしれないと思う。

8/30

天候：曇りのち晴れ（三峰岳、間ノ岳頂上は強い風）
3:00起床
3:50出発
4:30野呂川越（のろのかわごえ）
6:53三峰岳（みぶだけ）
7:45間ノ岳（あいのだけ）
8:30農鳥小屋（のうとりごや）
左俣大滝を通るルートは通行止めになっており、ルート変更を余儀なくされた。両股小屋から野呂川越までは雷山の3ピッチ目を彷彿とさせる登りになっており、野呂川越から三峰岳は真ん中までは樹林帯を抜ける緩やかな登りに、後半は岩肌が露出した尾根を登る。後半から強い風が吹くようになった。三峰岳に至るまでの道中で竹田のペースがかなり落ちた。三峰岳から間ノ岳の間も岩稜帯と突風が続き、間ノ岳山頂では周りが見えないほど風が強くなった。風で安平の帽子が飛ばされ（その後無事回収）視界も悪かったので、当初の予定では間ノ岳からそのまま北岳にピストンして帰ってくるはずであったがそのまま農鳥小屋に降った。農鳥小屋に向かう途中で晴れ、緑が生い茂った山々といった南アルプスならでは光景を拝むことができた。農鳥小屋はとても印象的であった。この小屋の特徴は管理人とトイレと水場。まず管理人の外見からすでに印象的。管理人は耳が悪いらしく話すときははきはきと話す。あと同じことを何度も話すがむきにならず落ち着いて対応すること。トイレは小屋の梁がかなり低く背の高くない人でも頭には注意しなければならない。あとトイレは水栓式でもなければぼっとん式でもなく排せつ物が目下にある状態で衛生的によろしくない。トイレットペーパーもないので持参する必要がある。水場はテン場から北に下ったところにあり、往復で10分はかかる。

8/31

天候：晴れ
3:00起床
3:35出発
4:30間ノ岳
5:10中白沢ノ頭
6:20北岳
7:50北岳発
9:30間ノ岳
10:20農鳥小屋

農鳥小屋から北岳山荘にかけてはペンキが豊富にあるので道に迷いにくい。間ノ岳から北岳山荘に行く道は岩稜の尾根なので足元に気を付けないと落ちそうで危なかった。北岳山荘から北岳にかけてはそれまでの道中とは打って変わって急な登り道となっているが、木製の階段やはしごなどかなり整備されているのでそれほど苦ではなかった。北岳山頂は仙丈ケ岳のほうから風が吹いてそのまま雲になったいたため富士山をなかなか拝むことができなかった。しかし1時間ほど粘ったらうっすらと南東方面に富士山がうっすらとではあるが見ることができた。山頂では西鉄の職員である3人と偶然出会った。

9/１

天候：雨のち曇り

3：45発

4：35西農鳥岳

5：05農鳥岳

5：35大沢下降点

7：05大門沢小屋

9：20奈良田

下山日。強風でテントをおさえつつ撤収する。農取小屋のおやじに、前日出発前には声をかけるようにと言われていたため、竹田が一言小屋へ届けた。農取小屋のおやじについては、小屋に泊まっていたわけではないため情報が少ないが、ユニークな人だったのでいくらか記録しておこうと思う。まず水場をとてもおすすめされる。しかしこの水場は往復20分ほどかかる。しかし道はよく植物も美しい。ヘルメットは斜めかぶりで、ヘッドライトは昼間だろうと絶対に外さない。小屋にはおやじの名言集手拭いがある（売り切れていた）。夏山であれば19：30まで、夕日に染まる富士山を眺めることが日課らしい。登山客がいれば富士を見るよう説得される（私はこれで30分歯磨きをすることになった）。そして優しい。下山日の前日には、雨にふられる可能性があるため小屋に泊めてくれるといってくれた。人を選ぶ主人であることは間違いない。おやじに別れを告げ、西農鳥を目指す道中は、強風とガスで視界が悪く、メガネは曇った。大沢下降点から下り、稜線を外れるまでは、ガスで視界が悪かった。西農鳥岳、農鳥岳登頂時は眺望が絶望的で何の感慨もなく下った。下山時一度ルートを間違え10分ほど迷うが、道を戻り、テープがあることを確認して進んだ。南アルプス北部で今回歩いたルートはテープがこまめに巻いてあるので、それを正規ルートの目印として歩いた。2000m以上下る行程で、終始急な下り道だった。途中同じ道を登る登山者に出くわした時は恐れ入った。発電設備が見え始めた後、立ち入り禁止の橋（とても新しく見えた）を通り、終わりのない工事現場を横目に歩き、奈良田に至った。上記の橋までは登山道という標識に度々出会うので、それをたどった。下山ということもあり、予定より3h近く早い到着だった。最後、奈良田の温泉へいざ、と向かったが水曜日で定休日だった。

〜縦走（立山〜槍ヶ岳）〜

期間2021/8/28-2021/9/2

＜メンバー＞

2年　青木（CL）、外和田（SL）

1年　アキノ

＜行動記録＞

8/28

天候：ガス→快晴（強風）

3:00　起床

3:53　出発

5:33　道迷いに気づく

5:48　正しい道に復帰

6:06　一ノ越山荘

6:29　一ノ越山荘発

6:55　富山大学研究施設

7:31　鬼岳東面

8:19　獅子岳

9:05　ザラ峠

9:45　五色ヶ原山荘

10:19　テント場

16:00　夕食

19:00　就寝

朝食を作る際，ガスの調子がおかしいことに気づく．ダイヤルを回しても途中から火力が上がらなくなる．その場では原因が分からなかったが，その日の夕食時には正常に戻ったので，ガスヘッドの装着が上手くいってなかったのだろうと結論付ける．

前日に偵察した道までは難なく行けたが，その後も室堂ターミナルとの分岐で間違えそうになったり，大きな岩があるあたりで登山道が大きく左にそれることに不安を感じて立ち止まったり．ガレ場では，霧が出てきたうえにペンキの間隔がやや広く，不安に感じながら進む場面が断続的に訪れる．

ガレたトラバース道を歩いている際に，ペンキの矢印の向きを鵜呑みにして斜面を直上．

だんだん道が悪くなったにも関わらず，それまでで不安に慣れたことで油断したため，なかなか異変を認識できずかなりの距離を登ってしまう．その後来た道を辿って元の登山道に復帰する．

一ノ越山荘から鬼岳にかけての稜線とザラ峠の下りでは強風が吹いており，時折煽られる．獅子岳の周辺や五色ヶ原は快晴で，特にテント場からは槍ヶ岳がくっきりと見えた．

設営後，青木が周辺の散策に出かける．

11：00頃に富山湾方面から層雲が広がり次第に小雨が降り始める．16時頃に止んだが，天気図を見ると日本海で停滞前線が再び伸びており，翌日以降の天気に不安を抱く．

8/29

天候：快晴

3:00　起床

3:57　五色が原CS出発

4:10　五色が原山荘

4:39　鳶山

6:04　越中沢岳

7:46　スゴ乗越

8:19　スゴ乗越小屋

9:10　スゴ乗越小屋発

10:17　間山

12:10　北薬師岳

13:03　薬師岳

13:50　薬師岳山荘

14:42　太郎平CS

16:00　夕食

19:00　就寝

満天の星空。今回の縦走で五色ヶ原が最も景観が良かった。近くて遠いがスゴの小屋、アップダウンが続くよ！の文言の通り、スゴ乗越小屋は見えてからが長かった。順調に行程を進め、予定より早くスゴ乗越小屋に到着。このあたりからトイレがとてもきれいになる。スゴ乗越小屋で従来の予定を変更し太郎平CSまで移動することに決定（翌日分まで行動することに決めた、小屋の人や他の登山客から明日の天気が微妙と聞いていた為）。間山周辺で気温が最も高くなり、外和田がダウンしかける。3分ほどの立ち休憩を入れて回復。間山～北薬師岳が今縦走最大の疲労ポイント。北薬師岳の位置が分からず、かなり体力を消費。マークも不明瞭で、道も岩中心。天候が悪かったらかなり危なかった。北薬師岳山頂を超えたところで薬師岳山頂が見えた。山頂からはザレた道を黙々とくだり、薬師岳山荘に到着。ケルンには寄らなかった。薬師岳山荘から太郎平CS（薬師峠CSと名称を誤認）までは本縦走最高速度で移動。全員が疲労困憊していた為、二日分の夕食を食べ、就寝。

8/30

天候：曇りときどき晴れおよび雨

　 5:00　起床

　 6:03　太郎平CS出発

　 6:22　太郎平小屋

　 6:42　太郎平小屋出発

　 7:11　1つ目の橋

　 7:15　2つ目の橋

　 7:28　ベンチで休憩

　 7:37　左俣の出合

　 8:16　薬師沢小屋

　 8:45　薬師沢小屋出発

　10:08　木道の末端に入る

　10:26　アラスカ庭園

　10:48　奥日本庭園

　11:10　雲ノ平山荘

　11:55　雲ノ平山荘出発

　12:20　雲ノ平CS

　14:00　散策出発

　14:25　祖母岳山頂

　15:09　BC到着

　15:30　夕食準備開始

　19:00　就寝

　この日は前日に二日分の行程をこなして皆疲れていたため起床時間をいつもより2時間遅らせて行動した。前日の夕食中に明日の行程でコースタイムをオーバーしたら一日休養日を設けるとリーダーが言っていたため何としてもコースタイムを巻くという気持ちで行動することができた。前日の行動然りこの日の薬師沢小屋からの直登も体力面で心配のあった外和田がしっかりと足並みを揃えて行動できていて合宿を通して成長をとても感じた。雲ノ平は事前情報で日本最後の秘境と聞いていたためその景色をとても期待していたが曇っていたせいか何とも微妙な感じだった。雲ノ平山荘はとてもオシャレで台湾風チキンライスは絶品だった。しかし、山荘と打って変わってCSの整備は眼中にないのかかなり悲惨だった。他のCSが美し過ぎただけだった可能性はあるが雲ノ平は山荘に全振りしすぎな気がした。散策中は晴れ間から時折覗く水晶岳がとても綺麗だった。

8/31

天候：曇り→晴れ

3:00　起床

3:55　出発

4:32　祖父岳分岐

4:57　祖父岳

5:33　岩苔乗越

5:52　ワリモ北分岐

6:17　水晶小屋

6:51　水晶岳

7:43　水晶小屋

8:14　ワリモ北分岐

8:27　ワリモ岳

8:58　鷲羽岳

9:58　三俣山荘

10:42　三俣峠

10:58　三俣蓮華岳

11:45　巻道水場

12:26　巻道分岐

12:37　双六小屋着

13:47　双六CS発

14:19　双六岳

14:33　双六岳発

15:08　双六CS

前々日の薬師峠山荘で三俣山荘の封鎖が判明。双六山荘まで確実に行くために、水晶鷲羽をとばすべきか迷うが、これまでの好ペースを顧みて2座を踏んで行くことに。

岩苔乗越で先頭を青木から外和田に変更。序盤はペースを上げすぎてバテ気味になるが、水晶小屋で一息入れてからは良いペースを維持する。水晶鷲羽は共に視界が晴れ、遥か遠くに立山三山と剱岳も見えた。

三俣山荘でルイスが腹痛を、青木と外和田が疲労を訴えたことから、双六岳は踏まずに巻道を使うことに。ただし三俣蓮華岳は踏もうということで、青木とルイスがピストン。青木がピストン中に直径20cmほどの落石を起こす。幸い大事には至らず済んだ。

想像よりも長い巻道を歩ききり、双六小屋へ。途中の水場はケルンがあり分かりやすい。

双六のテント場はきれいな池の湖畔で、景色が良い。テントを設営後、三人で相談し青木とルイスが双六岳へピストンすることに。双六からの帰りに飛行機雲が見えた。

9/1

天候：雨

3:00　起床

4:12　双六小屋発

4:50　樅沢岳

3:26　硫黄乗越

6:07　佐俣乗越

7:12　千丈乗越

8:18　槍ヶ岳山荘

暫時待機

19:00　就寝

強風。雨のため、全員がレインを着て出立。先頭はルイス。前日に偵察に行っていなかったため、双六小屋からわずか3分程度の場所で道が広すぎて迷う。道を見つけ、その後はテンポよく進む。各所に標識は立っているものの、似たような尾根が続いたため、どのあたりにいるかはっきりしないまま進む。途中に2か所槍までxkmというペンキあり。強風のため、西鎌尾根で何度かしゃがみ込む。かなり気温が低下していたため、こまめにエッセン補給、体温維持のため一回の休憩は短め。場所によってはやや風が強い場所でも休憩した。完全にガスっていたので、高度への恐怖はなし。槍ヶ岳山荘手前1.5h程度はかなり速度を落として進む。全体的にマークが多く鮮明で、視界が悪くても問題なく動くことが出来た。槍ヶ岳山荘に到着後、外和田が寒さで体調不良に。全員がカップ麺を食べ、小屋の方にストーブをつけてもらい回復を待つ。全く回復せず、当日の槍ヶ岳山頂アタックを断念。前日の段階で槍沢CS到着を目指していたこと、風雨が強かったこと、外和田の体調に不安があったことから、槍ヶ岳山荘CSでの宿泊を決意。かなり躊躇した。青木ルイス両名でテントを設営。他のテントはほぼなし。結果としてテントが破損、夜中に浸水あり、浸水による寝袋のぬれあり。翌々日に少し天気が回復するとの情報を信じ、就寝。

9月2日（木）

天候：雨のち曇りのち晴れ

　 6:00　起床

　 7:59　槍ヶ岳山荘出発

　 8:29　槍ヶ岳山頂

　 8:59　槍ヶ岳山荘到着

　 9:13　殺生分岐

　 9:28　坊主岩小屋

　 9:35　水場

　 9:55　天狗原分岐

　10:29　大曲り

　10:45　槍沢CS

　11:30　二ノ俣

　11:35　一ノ俣

　11:45　槍見河原

　12:11　横尾山荘

　12:52　新村橋

　13:05　徳沢ロッヂ

　13:57　明神館

　14:41　河童橋

　この日は起床するとテントの中にかなり水が溜まっておりシュラフにも被害が及んでいるといった状況だった。しかし、雨と風は前日に比べると弱まっており槍ヶ岳山頂を踏んでから下山できるところまで下山することとなった。下山は下山後の焼肉食べ放題をモチベーションに順調に進み上高地まで下ることができた。上高地に着くと1時間くらいお土産を買う時間にあてることができじっくりとお土産を選べてよかった。長野の町にでると予約していた焼肉店にて限界までごはんを食べた。下山後は気持ち的にはとても食べられそうだが思ったほど胃が受け付けてくれないので、自分自身の胃と相談して注文することが大切であるということを学ぶことができた。

個人反省

河野（CL）

今回の合宿は3年生が自分一人、また夏合宿経験者が自分一人ということもあり、合宿中の行動判断においてはほとんどが自分の考えのみで決まっていた。終わってみてから自分の行動を振り返ってみると、「大きく間違えることはなかったが、やや消極的な部分もあった」という風に感じる。例えば定着の下山日前日、朝起きると強い雨が降っていたが、それでも取付きまではこの後晴れることを祈りながら行くべきだったかもしれない。雨によるさらなる雪渓の崩壊、岩が乾いていない、時間の大幅ロス、登攀中の天候悪化による低体温症などのリスクは存在するが、行けるところまでいきダメなら引き返すという判断を下してもよかったかもしれないと思った。青木にとってはアプローチを確認するだけでも意味があるため、奥大日に行くよりもいいかもしれない。

また今回の合宿は経験不足な部員が多いこともあり、テント生活やアイゼン着脱などで時間を要することが多かった。これは夏合宿前の強化合宿において自分があまり強く言わなかったことが一因として考えられる。そもそも例年に比べあまり合宿中の緊張感というものが不足していた部分も感じられた。それも自分が普段の練習からあまり下級生に対して厳しく指導することなどなかったことが要因として挙げられる。迅速な行動を追求するならばこういった部分を改善して行きたい。また行動判断をするに至った過程をあまり話さず、結果だけを下級生に伝えることが多かったが、下級生にとってどういう考え方を示すということも必要だったと考える。来年のリーダー、つまり今の2年生を育てるという意味で

そこも大きな反省点である。

青木（2年）

この定着合宿での反省は大きく分けて2つ、出発準備が遅かったことと、行動中の注意力と慎重さが足りなかったことである。

まず出発準備だが、荷上げの日は起床時に弱い雨が降っており、濡れたくなくてパッキングをテント内で行った。結果テント内が散らかり、ザックに押し込むときに体勢が悪くて力が入らず，時間がかかった．荷物は防水をしているし，対して強くない雨だったから、さっさと荷物を出して広いところでパッキングをするべきだった。

一方でテント生活中の荷物整理はうまくいった。食料類や寝具類といったように、持ち物を使うシチュエーションごとに分けて、丈夫で大きな袋にまとめたところ、アクセスが良くなった。テント内の食料を一つのデカザックに集め直したり、共用のゴミ袋を準備したりしたことも効果的であった。

次に行動時の慎重さや注意力についてである。

最後尾を歩いている際に、写真を撮ったあと前を歩く人間との間隔が大きく空いて見えなくなる場面があった。前の人間が視認できない状態でトラブルが起こると重大な事故に直結しかねないことから、もっと留意すべきであった。

また、不必要に安平と順番をスイッチすることがあった。その時はどちらが最後尾でも変わりがないし重大な事故にも繋がらないと考えていたが、源次郎の懸垂下降ポイントでザイル回収に手子摺った件は、直前に最後尾を交代したことが一因なのではと思う。

スノーバーもなくした．アタックザックに外付けしていたが、ピッケルに比べて外れやすくなっていた。一度休憩の際に外れて付け直すことがあり、リスクに気づいてはいたが、ザックの中にしまうなど、然るべき対処を施さなかった。結果、移動中に紛失することになった。

源次郎の懸垂下降時には、ザイルの回収が出来なくなり、解決手段として登り返した。ザイルが鎖の間に食い込み動かなくなっていたことが後で分かったが、これなら下から複数人で引けば回収できていた可能性がある。登り返す前に試すべきで、河野さんが反対の態度を取っていたにも関わらず登り返しという手段を取ったのは、焦りがあったとはいえ慎重さに欠けていた。

縦走

反省点は大きく4点ある．

1つ目は入山届を忘れかけたことである．管理人の方の指摘を受け気づけたから良かったものの，提出せずに入山して道迷いにより遭難でもしていれば大事であった。次から十分気を付けたい．

2つ目は最後尾との間を空け過ぎる場面があったことである．Day1の鬼岳付近と，Day2の薬師峠周辺で，相手が見えなくなったら立ち止まり，姿が確認出来たら再び進むという形をとっていた．今思えば、肉体のトレーニングが目的の歩荷訓練と違い，合宿中はリスクヘッジを優先すべきである．後ろに上級生もいないため，常に互いが見えるよう心掛けるべきであった．

3つ目は低体温症のファーストエイドについてである．Day5において，槍ヶ岳小屋に入ったときに外和田の身体が震え出し、止まらなくなった．体を冷やさないために風を遮るレインを着たままで様子を見るように指示したがその後震えが悪化した．中にダウンを着ておりそれが芯まで濡れきっていることが判明したため，乾いた防寒着に着替え，小屋の人からストーブを出してもらい，温かい飲み物を飲むと、じきに震えは収まった．考えてみれば，最初の指示は不適切であった．小屋の中に風はないのだし，まず服の濡れ具合を確認して，濡れているなら乾いた服に着替えさせることを一番に検討すべきであった．

4つ目は一ノ越において道迷いをしたことである．ガレ場のトラバース途中で，ペンキの矢印が斜面の上の方を指していたため直上に切り替えたが，その後ペンキが見つからず，足場も悪くなっていった．本来ならそこで気づくべきであったが，それまでの間に微妙に感じてもしばらく進んだらペンキが見つかったという場面を何度か経験したこともあり，異変を確信するまで20分弱進み続けてしまった．原因は油断して地図の照合を怠ったことである．登山道からそれた後，足場の悪い斜面をただ無心で登り続けていた状況は非常に危険であった．一方で，それ以降の道迷いの防止はおおむね成功であった．毎晩三人で地図の読み合わせをしたことや，偵察を二人で行ったことが効果的だった．一度道迷いしても後続の2人の内どちらかが正しい道に気づき修正出来た場面が数多くあった．結果として大きなタイムロスは余りなく，縦走の完遂に繋がった．

今回の縦走は，CLを任されたことから山行中のプレッシャーが非常に大きかった．その反面で学べたことが非常に多く，自分のスキルを大きく向上できたのではと思う．終始様々な意見をくれ，積極的に協力してくれた二人には非常に助けられた。ただただ感謝である．

安平（SL）

今回の合宿の反省はたくさんある。具体的には概念把握、地図読みの未熟さ、天気図を読む技量のなさ、物の管理、手入れの雑さ、考えなしの発言の5点に絞られると思う。概念把握は、概念図を暗記していても、実際に見ている景色にあてはめることがなかなかできなかった。とくに北アルプスでは、尾根上にピークが乱立しているように見え、名称と特徴が合致しなかった。地図読みは、現在地の把握ができていないことが多々あった。定着では雪上訓練などで歩き回るうちに谷、沢、尾根の位置が分かっていったが、どこの山域にも数日をかけて挑めるわけではないため、歩荷のときなどにも地図をみてから登るなどして、地図から山のイメージがつかめるようになりたいと思う。また、天気図を作成し読むことに関しても、未熟であると思う。今回は停滞前線があったり、日本の南海上の高気圧の勢力が弱かったりと、例年とは異なる点が多い天候だった。天気図を作成しても、明日の天気を予測して行動を考えてみるということが難しかった。実際の天候も、一日で晴れ、雨、曇り、すべてがつめこまれた日が多かったように思う。気象には果てがないとよくきくが、明日の行動方針を決められるくらいの知識が欲しいと思う。難しい。また物の管理にも反省がある。まず定着の2日目にサングラスを落としてしまった。後日探して見つかったが、しまう場所が悪かったと思う。またヘッドライトの予備電池がみつからないと思っていたら雨蓋に普通にしまってあったということもあった。ペーパーを外に放置してなくしたと勘違いしていたこともあった。書いていると自分のあほさが際立つが、このようにどこに何をしまっているのか、いつどこで何を使用したかなど基本的なことを自分で把握できていなかった。ここには日常的にそういう習慣がないことが関係していると思うので、日ごろから意識する、ということが肝要であるといえる。難しいが。物をなくすこともさることながら、ものの手入れもできていなかった。アイゼンや山靴は、使用した後にビニールにいれて濡れたまま、汚れたままで最長2日間放置してしまっていた。沈殿の際には時間だけはあるので、雑巾で泥を落としたり、山靴を乾かす努力をしたりすればよかったと思っている。くさいが。そして最後に思慮のない発言に反省する。河野さんにも言われたが、考えなしの発言が多かったと思う。少し考えれば使えないとわかる提案も、考える前に話しているという具合に、頭に浮かんでから話すまでの思考がかけていた。怖いのは、それを自分で制御できなかった点にある。特に同じテントだった河野さんと竹田君には謝るべきだと思う。申し訳ないです。普段の悪癖が山で露呈したのであれば、過去を見直し、これまでの行いに反省するべきであるし、今回気付くことができてよかったと思う。話さないことには人の考えがわかりにくいが、言葉が出すぎるとうっとうしさが勝るので、中庸を探りたいと思う。難しい。以上です。

外和田（２年）

1落とし物…雪渓にダウンを落とす。以降の行程では青木にダウンを借りる（青木はほかに防寒着を所有）。落とすかも、と落とす前に思った。

2体力不足…ライチョウ沢から剣御前小屋まで、真砂沢小屋から剱沢小屋まで、剱の帰りの行程でコースタイム2倍に迫る時間がかかった。

3プラティ破損…プラティパスを破損、テーピングで補強するも間に合わず。500mlほどの水分を頼りに源次郎へ。原因の一端である雑な上り下りの仕方は縦走でやや改善。

3シャリバテ…雪渓の登りで複数回軽いシャリバテあり。エッセンは手の届く場所に入れる。

4登攀力不足…源次郎3か所トップロープで移動。登攀せずに夏合宿終了。

5集中力不足…ガスっている中で歩くと精神的に不安定に。エッセン不足、水分不足でも危ない。結果として懸垂下降でもたつく。

6限界の設定…限界の歩くスピードを把握できていない。後半の山荘巡りでやや改善。天候、状況判断の限界もわかっていない。夏合宿全体を通してやや改善。

7コンタクト入れ忘れ…源次郎、剱沢で入れ忘れ。視力自体は問題ないが、不安感の原因になった。

8装備…衣服の課金不足。濡れていてもザックカバーはつけるべき。アイゼン付けとコンテの練習不足。

9大雑把…テント内で無神経な言動が目立つ。日々の生活以上に繊細に生活することで、ＱＯＬ維持可能。あとでが招く身の不幸。

10雪訓…技術不足。筋力不足の気あり。

11滑落…上にある諸々の理由から。（個人の反省ではないが、雪渓で実際に2回落ちたとき、落ちますと言わなかったので落ちますと言わずにコイル止め練習が必要かも）。

12クライムダウン…保持力不足と恐怖心。源次郎後半でやや改善。

個人反省（縦走）

1歩荷量不足…上に同じ。二人に荷物のほとんどを負担してもらう。

2精神力不足…槍ヶ岳山荘で体調を崩したとき、槍に登れなくても別にいいと思った。登りたいと思える理由はいくらでもあったが、モチベーションに変換しなかった。

3小食…後半改善。日頃の運動不足が原因か。

4バスの予約…メール確認でもたつく。無理やり押し切った。

5金銭の管理…終盤、数か所の小屋で予定外の飲食をした。後の体調不良や自分の能力から考えて、お金は残す判断をするべきだった。

6衣服…レイヤリングをもう少し考える必要がある。

竹田（2年）

定着：歩荷量は行きも帰りも30㎏程で、行き（室堂→真砂沢）に関してはすんなりと行けたが、帰り（剱沢→室堂）は雷鳥沢からかなりペースが落ちた。合宿での疲れのほかに、パッキングに問題があったように思われる。あと個人用の医療箱は歩荷量に自信のない者は持って行かない。今回の定着は、悪天候も相まってテント内で生活することが多かった。エスパースでは暇つぶし用のボードゲームと、浸水対策としてのスイムタオルと折り畳み傘が大いに役に立った。個人的な改善点として、ライターがうまくつけられないこと、そのライターを紛失したことが挙げられる。後者に関しては他の人の物の直し方を見て努力していく所存である。雪訓では頭先の背面ピッケルストップでピッケルを突き刺した衝撃で手が離れてひもで体が締められることが何度もあった。ひもを肩に通していたから大事には至らなかったが、首に通していたら大事故になっていただろう。今後の雪訓では技術向上とともにその点にも気を付ける。あと雪訓用の捨てカッパでポンチョ型のものを用意してしまった。装備表の備考をよく読んでいなかったということなので反省する。アタックに関しては、源次郎尾根の帰りの平蔵谷でクレバスに落ちかけたことが今合宿で最も反省すべき点である。正しくは、クレバスを飛び越えた先でバランスを崩し滑って雪渓の端に落ちかけた。今振り返ると端の亀裂には気づいてはいたがそれが思っていたよりも内側という認識ミスが命取りになったと思う。

　縦走：日が経つにつれてパフォーマンスがだんだん落ちていったのが気になった。特に二日目の小仙丈ケ岳の登りと三峰岳の登りではかなりペースが遅れた。具体的な原因がわからないので単に実力不足か。それから1日に１～２回くらい靴紐がほどけた。これは山靴の靴紐を通す金具が開いていたことが原因だった。

アキノ（1年）

定着

　室堂に着いてからすぐに縦走の荷物をロッカーに預けるということを把握しておらず、それを考慮したパッキングになっておらず荷物を一度すべて出して初めからパッキングすることになり時間がかなりかかって他の人を待たせてしまったのでそこは事前に主将にでも聞いておくべきだったなと思った。

　行動面ではテントの撤収を行うときにパッキングに時間がかかりすぎていたため改善していく必要のある点だと思う。また、アイゼンの脱着が初めの頃は時間がかかっていたが回数を重ねるごとにスムーズにできるようなっていき良かったのではないかと思う。

　一年生ではあるが体力面と技術面でペースを乱すことなく行動できたことは良かったと思う。

縦走

　縦走では毎日それなりに移動するので1000kcalの行動食では食べ物が足りておらず、追加で食料を持っていくべきだったと思った。テントの撤収作業は定着のときに比べるとスムーズに行うことができるようになっていきテント撤収の場数を踏むいい機会になったと思う。

　何度か先頭を歩いたときにペースを上げ過ぎてしまったりしたので、パーティーメンバーのペースに合わせつつパーティーのペースを底上げできるようなペースメイクを身に付けていく必要があると感じた。

係の反省

＜食料＞

食料係として仕事をする中で、いくつかトラブルがあった．買い出しに行くと目当ての商品がどこにも売ってなかったり，amazonで注文した商品が歩荷分けに間に合わなかったり，食料計画にある日数が行動日数に比べて少ないことに歩荷分けの時に気づいたり，購入した数が食料計画と違ったり，合宿中に，使う食料を間違えて後日の食料計画に支障をきたしたりなどである．

改善案として、計画表の作成者以外も楽にチェックできるように、食料計画用紙のテンプレを作成したい。購入までを考慮に入れたレイアウトにすればミス防止にさらに役立つ．また、購入手段として、ルミエールやトライアルに大量発注をかけると便利であった．予め店頭にある食品を見ながら食料計画を作れば、計画書の食材を探して店々を巡る手間が省け時短になるし、目当てのものが見つからないというトラブルも避けられる。何より、かなり安上がりである。ルミエールは仕入れの頻度が高く、食料の発注から一週間前後で受け取れる．

メニューの評価もこの場を借りて述べたい。

まず、朝食と夕食についてである。

雑炊とうどんは成功だった。簡単で美味しい．ただし、前者は米を炊く分時間がかかり、後者は歩荷量が増えるというデメリットはある。

カレー類の具材として採用した豚軟骨も有用．腐る心配がなく美味しい．ただし，カロリーの割に歩荷量があり、サイズがやや大きいため切り分ける手間があった。

スキムミルクは意見が分かれた．嗜好品とみなして好きな人だけが使うという形がよさそう．

ペペロンチーノは水の吸収が異常に早く、日を止めたあと、十秒もあれば鍋の汁を全て吸い尽くしていた。吸いつくされる前に全ての麺をコッヘルに避難させると上手くいったが、手間だし面倒臭い。具は美味しかったので、ご飯にかけてガーリックライスにすると旨そう。

中華春雨に関しては，まず正直に言うと、中華スープに春雨を入れる料理だと勘違いしていた。申し訳ない．実際は茹でた春雨をお湯から上げてタレと一緒に炒める．時間がかかるし，こそぐ必要もあるため朝食に不向き．春雨をかさ増ししても300kcalにギリギリ届く程度で味も薄くなるため，夕食にも向かない。中華が食べられるメリットは魅力的だが、別の料理で試みたい。

次にエッセンについてである。

カロリーが明らかに不足していた。A,B両案とも900kcal代後半で、ほぼ1000kcalだから十分だと考えていたが、回数を重ねるとカロリー不足を顕著に感じ、ひもじい思いをした。1000kcal以上は徹底するべきである。飽き防止として２種類のエッセンを作ったが、結局飽きるので１種類でいい。Jagabeeと堅揚げ両方を入れるなど、カロリー不足の問題を克服しやすくもなる。

中身に関しては，じゃがいも系は言うことなし。黒棒，ゼリー，ガトーレーズンもおいしかった．黒棒は粉薬のようになるが，九州の郷土お菓子をアルプスに持っていくのが何だか楽しいような．ゼリーも，エネルギー補給と軽量化の観点からみたら不適切ではあるがフルーツ系の甘味はありがたい．

塩キャラメルはなくて良さそう。カロリーと塩分は塩ようかんの下位互換．歯に残って嫌だという声もあった。

ポリッピーは，カロリーは申し分ないが味で好みが分かれた。これ以外にもでん六のお菓子には高カロリーのものが多いので試したい。

最後に蛇足だが、雨天時の調理場をはじめ、テントから出入りする際の降り込み防止、雪落としやレインの拭き取り、テント間の物のやり取りをする場として、タープを持って行ってみたい。少なくとも真砂沢なら，風が弱いから使えそう。

夏合宿の食料の買い出しをもう一人の食料係である青木に全て任せて、一緒に買い出しをしなかったのは良くなかったと思う。このようにしたことで、パスタのゆで汁（以後パス湯と記す）を飲むためのわかめスープを準備し忘れてしまった。このことでパス湯を飲むのがかなりきつかった。また、新メニューのペペロンチーノを夏合宿前に事前に作ってみて調理のポイントを確認しておくべきだったと思った。

　また、縦走のときのお米をアルファ米にするつもりが無洗米を準備してしまったのも反省したいと思う。

（青木）

＜医療＞

医療係の外科を担当した。反省点として、取り組みが遅かったことがあげられる。医療箱の中身の検討をするためには、医療箱そのものが何のためにあって、どのような状況において用いられるものなのかを調べ考える必要がある。外科の場合、骨折や打撲といったけがを負った際に、現場で求められることは出血があれば止血し、患部を固定し、悪化をなるだけ防止することだと思う。また行動時以外でも、予防や治癒を行うことができればなおよいだろうと思う。では医療箱が応急処置とケガの予防や回復のためにあるのだとすれば、どこまでのレベルを求めればよいのか。このように考えて結局、これだという医療箱は考えられず、これまでの中身を踏襲し、分量を増やすにとどまった。現在の医療箱に入っているものは必要だと思うが、過不足がないかといわれると、経験不足と知識不足から判断ができない。過去の記録や遭難事故の事例などをあたってみようかとも思う。結局の反省点は、準備不足と勉強不足にあるといえると思う。それと今回自分は結構テーピングを使用してしまったので、次回からは持参しようかと思う。（安平）

幸いにも誰も大きな病気にならずに終わったため、トラブルはなかった。気になる点を以下に挙げる。

1全体的に量が少ない。胃腸薬などは最悪の場合複数人が同時に必要とすることもありうるため、もう少し多くしてもよいかもしれない。

2ケガの際に必要になる薬の不足。塗り薬（ゲンタシン）を追加すべきとの意見があった。

3アルミシートの薬剤はつぶれてしまった。ゴミにもなるので、出してから持っていくべき。

4健康な人の中には薬についてさっぱりわからない人もいる。最低限の知識は共有しておければベスト。研究発表で持っていく各薬の名称と効果、飲み合わせに触れてもよいと思う。

5夏でもカイロが必要。低体温商対策になる。

（外和田）

<装備>

装備係としては、まず買い出しをするのが遅かったのが反省点として挙げられる。コロナウイルスの影響でテントが生産されていないという状況については盲点であったが、そもそも装備が決まった段階でもっと早く買い出しに行っておけば余裕があったように思う。あとは基本的に装備係の仕事は竹田やってくれていたので、そちらを参照。（河野）

装備係を担当した。装備表は一昨年の夏合宿のものをベースにコロナ対策としてマスク等やモバイルバッテリーを新たに追加した。マスクは下界での移動だけでなく、一部の山小屋ではマスクの着用を義務付けていたので山にいるからと言って使わないということはなかった。剱沢CSではスマホの電波が届き、天気等のより確実な情報を得るために山でもスマホを使う機会が結構多かった。それも含め、定着・縦走を合わせるとバッテリーの消費が激しく個人装備としてのモバイルバッテリーの需要ははっきりしたと思う。私が用意したのは3550mAhのものだが、これだと縦走の途中で完全になくなった。用意するならこれより性能がいいもの、できれば10000ｍAhのものが好ましいのではないか（夏合宿の場合）。装備係の新たな試みとしてガス缶の使用時間の記録を行った。これには問題点が多く、主に合宿開始に突然提案したこと、悪天候により二つのテントに分かれたのでうまく計測できなかったこと（どのガス缶を何時間使ったのか等）、強・中・弱火をどう計測するか、朝の計測し忘れが挙げられる。この計測ができれば自信をもってガス缶の個数を決められると思うので、体系的な記録方法を冬合宿までに完成させることが夏合宿の装備係の課題だと考える。

(竹田)