

# 月報 白樺

ALPINE CLUB / WHITEBIRCH NAGANO

## 4月の活動予定

4月2日(火) 第一例会

4月16日(火) 第二例会

4月7日(日) 創立記念登山 飯縄山

滑落停止雪上訓練

CL…

4月20日(土)or21日(日) 春合宿 三ノ沢岳

CL…

4月29日(月)or30日(火) 春合宿 小日向山

CL…

## 5月の活動予定

5月7日(火) 第一例会

5月21日(火) 第二例会

5月3日(金)～5日(日) 春合宿 立山

(大汝山・真砂・別山・室堂) 2泊3日

CL…

5月11日(土)～12日(日) 長山協雪上訓練

針ノ木岳

1泊2日 テント

5月25日(土)or26日(日) 春合宿 毛勝山

CL…

### 物見朝練が始まります

5月16日～8月1日 物見の朝練をします。毎週木曜日を予定しています。是非、ご参加を！

## 2・3月の活動報告

### 2月24日(日) 佐渡山

参加者:

天気:快晴

ループ橋に集合し、登山口に向かう。道すがら見える戸隠山は、朝の光の中でピンクに厳しく、そびえている。今日は快晴になりそうだ。登山口には、車が4台程。車も無事駐車できた。

林道を歩き始める。雪は圧雪されており、ワカンを着けなくても充分歩ける。ラッセルの必要もなく30分程で黒姫分岐。スキーの跡が幾筋もあり、スキーヤーが大勢入っているのだと思う。途中からはワカンをつけて登っていく。北村さんより地形の様子、過去の登山道などについて話を聞く。次回来るときの参考になる。尾根に出ると急に視界が開け、黒姫・妙高が見える。振り返ると大きな高妻山が、すぐそこにあるかのように迫っている。進む先を見ると、佐渡山の山頂に続くワタガシのような白い雪庇が青空に映えて、こんな晴れた日に登山ができて良かったなど、つくづく思う。山頂では360°雲一つない展望。今日ほどこの山に登っても晴れているだろう。

山の名前を数えながら、それにしても大きな高妻山を見上げる。

山頂でプロローブの練習をした。雪が少ないと言いつつもプロローブで測ると3mの積雪がある。下りは登りと違う尾根を下った。時間も早かったため、ビーコンの練習をして登山終了。帰りはせっかく戸隠にきたのだから、おいしいおそばを食べて帰りました。



ループ橋 5:30 登山口 6:40 黒姫分岐 7:13 山頂 9:40/10:30 黒姫分岐 11:30 登山口 12:20

### 3月2日(土) 赤岳主稜

参加者;  
天気;晴れ

1月の南峰リッジに続き、今年2回目の赤岳。  
今回は主稜(西壁北峰リッジ)でした。

弾丸日帰り強行軍!

2月はいろいろ忙しくクライミング練習も一切出来ず準備不足…不安が残る。

赤岳山荘まで車で入り、行者小屋へ。  
陽の出が早くなりました。行者小屋付近は木曜日に雪が少し降った様です。

アイゼン、ハーネスを装着して取り付きへ。文三郎道から高度感のあるトラバースで緊張感が高まる。

神保、武田の順で登る。

1ピッチ目いきなり核心。さんは左手に長い残置スリングがありこれを上手く使い抜けて行った。

自分はこのピッチはセカンドだったのでチムニーを直上するが、難易度が高かった。

アドバイスを受けながら2ピッチ目を登る。

3ピッチ目以降のリッジは簡単だが距離が長いこともあり、自分の合図の声が届かなく迷惑を掛けてしまいました。すいません。

次のパーティーも登ってきた。やはり人気があるルートです。

休む間も無く、急かされる様に続けて登る。

長時間行動でガス欠気味でビレイする腕も脹脛も疲れてが

溜まってきた。

8ピッチ目。リードで左手の立ち気味の壁を抜けようとしたが、腕が疲れ過ぎていて途中で断念…無難なルートに戻りで登る。ここは自分の中では一番危なかった…

10ピッチ目までつるべの後、コンテで少し登って終了!

山頂ではポカポカ陽気でのんびりして文三郎道を下山。多くの方が登って来ていましたが、この下山時刻でも主稜の下部辺りに何人かいてどういう計画なんだろう?と心配になります。

行者小屋で一息ついて出発するが、美濃戸山荘への下山がまた苦行…昼間溶けた登山道が凍結して難儀する。横



着しないでアイゼンを装着した方が良かったですね。(反省…)  
久しぶりの山行は天候やコンディションにも恵まれ達成感の得られる素晴らしい一日でした。  
神保さん、貴重な一日をありがとうございました!

長野市 1:30=赤岳山荘 3:35-行者小屋 6:20-取付き 8:20-赤岳北峰 13:40-赤岳南峰 14:22 発-行者小屋 15:13-赤岳山荘 17:05=長野市 20:30

### 3月3日(日) 長山協 山のセミナー

場所:

参加者:

午前中は、下りでの歩き方。午後はシュエラプカンリ登頂時の低酸素室の利用について。

下りでは、どういったメカニズムで転倒、スリップ事故が起こるのか。どうの筋肉の衰えが、そこに影響しているのか。実際に関心のあるテーマなので、自身の身におきかえて、実感することができた。予防体操も教えていただいた。家でぜひ実践してみたい。

午後は低酸素室の利用と高所順応のしくみと効果について。シュエラプカンリの例を基に講義を受けた。体の不具合を数値化してみると、客観的な傾向がわかってくる。低酸素室を利用すれば、高所登山の日数を減らすことができるという事だった。実際に低酸素の状態を体験することもできて、興味深かった。



### 3月10日(日)鍋倉山

参加者:

天気:快晴

車は路駐にする。2台目。次から次と車が到着する。やはり人気の山だ。

例年より積雪は少ない。スキーマの跡を辿って歩き出す。少し外れると沈むが、昨夜降ったと思われる新雪と下の雪のしまり具合が調度良い。空も快晴、通常ルートを上がって行く。上り出しはキツイ。徐々に木々の間から温井の集落、津南方面、新潟の山々が見えてくる。樹氷も見られ、青空に映える。気温が高くなると上から、樹氷のかけらが落ちてきた。

山頂付近は吹きさらしの強風で、外した手袋など小物が飛ばされそうだった。展望素晴らしく、先着の方も2、3人しかいなく空いている。妙高山がでーんと目前に、日本海、佐渡島まで見えた。信越トレイルの尾根も長く続いている。休憩の間に続々とスキーヤーが登って来る。歩きは私達の外他に1人だった。下りは歩きたいと思っていた別の尾根を、4人でルートファインディングしながら歩いた。気持ちの良い尾根だ。踏み跡の無い雪尾根を下るのは楽しかった。晴れている日は見通しが良いので助かる。

安全な場所で、雪崩捜索の訓練を行いました。横沢指導員の埋めたビーコンを発見するまで一連の捜索をしました。プローブの差し方、掘り方の連携プレー等を真剣に聞



き入りました。何度か実際に行き習得する事が必要だと意見も出されました。山も楽しみ、訓練もできて有意義な1日となりました。



長野 5:30=温井 6:30 スタート 7:00—山頂 10:00/10:50—  
取り付き点 12:9—雪崩訓練 12:10/13:00—駐車場 13:45