

山行報告書

神戸勤労者山岳会

1. 参加者 CL 湊 大川 桧垣 SL 服部 千賀 奥山
SL 西口 中塚 重留 村田

2. 山行スタイル 雪山 教室

3 目的 2022 冬山教室実技講習 氷ノ山

4. 山城／ルート 氷ノ山 東尾根

5. 交通手段 自家用車

6. 行動記録

<入山日 2023 年 1 月 28 日 ~ 下山日 2023 年 1 月 29 日>

1 月 28 日 福定駐車場 10:40 集合 11:00 出発→(スキー場リフト利用)→東尾根登山口 12:20
→900m 付近 14:20→行動中止→テント適地 850m 付近 : 14:40

1 月 29 日 4:00 起床→06:00 テント場出発→東尾根避難小屋 7:40→11:00 行動打切→下山
→11:50 テント場 撤収 13:00→福定駐車場 入浴後帰神

7. 山行中の問題点・事故に繋がる要因

a) 予定のルート・日程で行動出来たか？

降雪のため、現地集合が 10 時 40 分頃となった。

前日からの降雪により先行入山者がなく、新雪のラッセルによる歩行に苦勞した。

b) 事故に繋がりそうな要因（ヒヤリハット）が発生したか？

体力差があり、グループ間の行動に開きができた。天候が穏やかで避難小屋にて待機し、合流できたからよかったが、荒天時の屋外であれば、低体温症等の事故につながる可能性がある。

装備の選択が充分でなかったため、手足に凍傷の傾向がみられたメンバーがいた。

c) パーティーで、山行中の事故に繋がる要因につき、山行後検討したか？

下山後、万灯の湯で今回の山行について反省会を行った。

8. その他、ルートに関する情報・気がついた事など記す

冬期登山は、非常に環境が厳しい中での山行となる。装備はもちろんの事、基礎技術や体力トレーニングを十分に積んでから望む必要がある。

9. 感想

受講生 奥山さん感想

三室山は欠席でしたのでほぼ初めての雪山山行となりましたが、かなりの深雪でいきなりのレベルの高さにちょっと不安でした。ラッセルも初で、歩けば進む夏山と違いいまいちスノーシューの使い方、原理もわかっておらず斜面では全然進めず苦勞しました。ただ、2日目に千賀さんが細かく足の置く位置や動かし方、腕への荷重の掛け方など丁寧に教えてくださり、なんとか後半は進めるようになってきました。スノーシュー、アイゼンそれぞれ斜面の降り方も基本的な動作を教えていただき、雪に埋もれながらも楽しめるように後半はなってきました。寒さも思ったより感じなかったです。

寒すぎたらと不安のテント泊も、リーダー服部さん、千賀さんのおかげですごく暖かく快適にすごす事ができ、ホッとしました。初めての雪山テントでしたが、とても楽しかったです。心配した就寝中降雪もそこまでなく、良かったです。ペグのセット方法やちょっとした技など色々と勉強になりました。

今回は豊富な雪で苦戦しながらも最終的にとても充実した講習会でした。

課題

ギアの収納が甘く、不安定な感じでしたが案の定上りのリフトでスノーシューを落としてしまい、初めから皆様にご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。装備の収納をもう一度安定するように研究したいと思います。

慣れない雪山でやはり少し速度が遅く待つていただくことが多く、もう少し早く動けるように体力作りをしていきたいです。

受講生 桧垣さん感想

- ① まず最初に1班で面倒をみて下さったリーダー・湊さん、異次元シニア・大川さんには大変感謝です。ザックから物を取り出す事から始まり、テント設営や内部での所作、歩行中でのアドバイス、何から何まで最後部での行動となってしまう、感謝とともに心苦しかったです。三室山で最初から分厚い手袋が不要だった事から、今回インナーだけで最初開始したら一発で濡れてアウト。2重手袋の意味もよく分かりました。ピッケルなんて滅茶苦茶冷たくテムレスだけではダメですね。また、食事にも全く余裕なしでした。
- ② スタート少力でトレッキングポールが折れ、その後もう1つも折れてしまいついでに心も折れ、心情参ってしまいました。西口さんがポールを貸して下さり、大川さんにもお借りしました。とても助かりました。ありがとうございました。
- ③ ズボッと膝まではまり込むと足を1本抜くだけでも体力が要り、歩き方が悪いとどんどん体力を消耗し、汗をかき、暑くて寒い状態が続きました。腰の持病が歩行、テント内での姿勢、中腰でザックから取り出して装着する等、色んな動作に悪影響でした。
- ④ 避難小屋で右手薬指が固くなって感覚がなかったのにはビビりました。千賀さんのおっさんずらぶがとても暖かく、「この人の手は、こんななか何でこんなに暖かいのだろう・・・」と思ったと同時にとてもありがたかったです。指先はまだ腫れた感残っていますが、まあ問題ないと思います。ありがとうございました。

次回以降の対策が悩ましいです。また、西口さんに頂いたつま先カイロも、最初靴下が濡れていてくっつかなかったのですが何とかくっつき、助かりました。ありがとうございました。

- ⑤ 服部さん始め皆さんにお声掛けをいただいておりますながら、必死だった事もあり明るいリアクションができなかった場面が多々ありました。ごめんなさい。ありがとうございました。
- ⑥ 地図をみた、コンパスを取り出したのは1回のみで、ついていだけ・・となっていました。また、歩行中は言うまでもなく、ザックへの収納の仕方ですと取り出し、サッと装着する練習が必要です。人を待たせる心理的影響は大きいです。
- ⑦ 最後も一人リフトで降りなければならなかった事も大変残念でした。帰宅後カミさんに話をしたら笑われてしまいました。またリフトの上から、皆さん隊列を成して一定テンポ（しかも速い）で降りてこられるのをみましたがカッコ良かったです。
- ⑧ 千賀さんには序盤で「冬山教室嫌にならないでね～」と言われ「もう半分ダメです」と答えながら、帰りの車中では西口さんに「今回は450mくらいしか進まなかった。荒島岳はこんな状態で六甲山頂よりもっと長いですよ～」とビビられました。次回はちょっとでも今回よりマシを目指し頑張りたいと思います。

受講生 村田さん感想

※習得できた点※

雪山道具を入れてのパッキング

雪山道具の使用方法

積雪時の歩行方法(ラッセル)

急斜面で登るコツ

進行方向の取り方

雪上でのテントの張り方

冬山に適したレイヤリング

自身に合った保温対策

以上、座学から練習の間、実践に至るまで掴めなかった点が今回しっかり確認でき、自分や登る山に合った道具や衣服調整について見直しが必要とわかりました。

※反省点※

準備や装備の不備で班の方をお待たせした事

余裕がなく、全く地図読み出来なかった事

以上深く反省し、改善致します。

スタッフの皆様には手厚くご指導いただき、誠にありがとうございました。ふわふわの雪の中、泳ぐようにラッセルしたこと、稜線で見た輝く雪庇に描かれたシュカブラ、ダイヤモンドダストの美しさ！一生忘れられない山行となりました。



避難小屋にて集合写真



まったりと食事タイム



2日間の行程