

もみじ

-広島県山岳・スポーツクライミング連盟会報-



一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟

〒733-0011 広島市西区横川町2丁目4-17

電話・FAX (082) 296-5597

E-Mail : hgakuren@lime.ocn.ne.jp

URL : <http://hiroshima-gakuren.or.jp>

郵便振替口座 01380-6-37958

題字デザイン 今村みずほ

編集 西部伸也

本号内容

1. クライミングスクール (11/28 三倉岳) 報告
2. 登山教室 (2年 12/4~5 大山、1年 12/19 恐羅漢山) 報告
3. 登山部顧問安全登山講習会/研修会 (12/10 広島市東区民文化センター、12/11 五日市高校) 報告
4. 岳連短信 (寄贈御礼 1~2月行事予定)

1. クライミングスクール報告

(指導部長 森本 覚)

11/28(日)

場所:三倉岳Bコース6合目周辺

人数:16名 (スタッフ含)

講習内容

山田会長、岡谷顧問にもお越し頂き Bコース6合目周辺、旧Aフェイス.7, Bフェイス.9, 練習クラック.6, ジャジヤマー.8, ポンタ.7, ゴン太.6の6本をトップロープ 終了点結び替えの練習ルート図、グレーディングの説明を行いました。(指導部 塩田 徹)

【感想文】

(受講生 今岡 かおり)

4ヶ月ぶりのスクール、久しぶりの岩登りに緊張しながら当日を迎えました。

まずは練習クラック、旧Aフェースノーマル、Bフェースノーマル、ポンタ、ゴンタなど6本のコースを登りました。指導して下さる方より「今日はアドバイスはしないから自分で考えて登ってみて」と言われ頭の中が真っ白になりました。しかも1本登るタイムは10分まで。

私は最初ビレイヤーだったのでパートナーの方が登られるのを見て足や手を置く位置をイメージしましたが、やはりいざ登ってみるとどこにどう足を置けばいいのか定まらず時間だけが過ぎていく始末、時間が経つにつれ腕も疲れ結局登りきれたのは2本だけでした。

6本目を登る頃には自分の体を支えるほどの握力もなくなり何度も岩から滑り落ちてしまいました。まだまだ岩にしがみつくような体勢で登っているので、岩と体の間に空間を作り足場を見る事、手より足を使って登る事、登る前に岩をしっかりとみて手や足の置く場所、どういうルートで登るかイメージする事が大切だと思いました。

終了点でのロープの架け替えではリングに通したロープにエイトノットを作りハーネスに連結したあと、元連結していたエイトノットをほどく作業を忘れたままセルフビレイを外そうとしてしました。

ひとつの間違いが命取りになるかもしれないということを常に意識し、セルフビレイを外す前に何度もチェックする事が重要であると実感しました。またビレイヤーに声掛けするときは大きな声で伝えること。これからも安全第一で楽しく岩に登っていきたいと思います。

今年一年指導して下さった皆さん、ありがとうございました。

(受講生 蔭田 由美子)

今期最後のクライミングスクールでした。駐車場に着いた時の外気温は何と4℃! ビレイ中や待っている間が寒いだろうといつもより暖かい服装でABCフェ

ースへ。寒いだろうと思っていましたが、結果的には日中はかなり暖かくなり暑いぐらいでした。

午前中はBフェース・ノーマル、練習クラック、旧Aフェース・ノーマルに登りましたが、いずれも途中敗退、落ちたら振られるところでは、恐怖心から手を離すことができずに動けなくなってしまいました。午後からはポンタ、ゴンタ、じやじや丸に登りました。1本は登りきることができましたが、他はやはり途中敗退。最後、右手が何とかかかる状態で大きく右足を出すところで、右足に乗り込もうとすると落ちるのを何度も繰り返して、結局は越えられなかったですが、これまで落ちるのが怖くてトライするのを躊躇していたのが少し進歩できたのかな。普段からつま先立ちして踵を上下させる等のアドバイスをいただいたので、実践していきたいと思います。またガチガチに緊張して登っている中でしっかり呼吸することもアドバイスいただきました。すっかり頭から飛んでいたのでその後は意識して呼吸するようにしました。

今期も新型コロナウイルス感染拡大で開催されない回もありましたが、その中でも感染防止対策をして実施していただき、スタッフの皆様ありがとうございました。

(受講生 高田 正剛)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために2回の中断期間があり、予定されていた9回ではなく6回

(うち1回は登山教室と実施日が重なってしまったので、私は5回)の講習になってしまったことが本当に残念ですが、感染防止対策を講じてスクールを実施してくださったスタッフその他の広島県山岳・スポーツクライミング連盟の皆様に心より感謝申し上げます。

今回の講習では、岩場のルート図により、今日登るルートのグレード、そして、クライミングスクールの最終目標である中岳のマルチピッチルートのグレードについて説明があり、各自が現在登ることができるグレードを知ることを目的の一つとするという説明がありました。

登るのは5.7から5.9までのグレードの6ルート。私は前々回の講習時に登ることができなかった5.9の

「Bフェース・ノーマル」を登ることが今日の目標だと思いました。

1本目 多分5.7。前々回の時に登っていましたし、今回も登ることができました。

2本目 「じやじや丸」5.8。前々回は「Bフェース・ノーマル」にチャレンジした後で腕の力が無くなってしまい全く歯が立たなかったのですが、今回は小さなハングまで登ることができました。ハングの手前で少し粘り、あのホールドをつかんで腕力で登ればいけるかもしれないと思ったのですが、「Bフェース・ノーマル」までは腕の力を温存しておきたいと思い、終了点に到達することなくパスしました。

3本目 多分5.7。前々回は登りやすいところを適当に登り最終的に行き詰ってしまったのですが、今回はルートの誤りに気付き修正できしたこと、そして、腕の疲れがなかったことから登ることができました。登り終わった後、ルート修正のためのトラバースにちょっと苦戦したことをスタッフの方に話したのですが、ボルト等の支点が設けられているのであれば、通常はそこが正しいルートであること、最終的にリードで登れるようになることが目標であるため、トップロープで登るときは、支点の手前でしっかり立って安定した体制をとり、リードでのクリップをイメージしながらロープをカラビナから外して登ることなどの細かいアドバイスがありました。

4本目 「旧Aフェース・ノーマル」前々回に非常に苦労しながらも、粘りに粘ってなんとか登ったルートです。今回はすんなり登れるはずと思いながら勢いよく取りついたのですが、途中で行き詰ってしまいました。身体が岩に近づきすぎいるとスタッフの方からアドバイスがあるのですが、かぶりぎみ?の岩なのでうまく身体を岩から離すことができず、どうしても腕の力に頼ってしまいます。一度は登ることができたルートであり、ここで粘っても腕が疲れるだけなので「Bフェース・ノーマル」のために腕の力を温存しておきたい。そんな理由にならない理由を自分でつけて、ここも終了点に到達することなく、早めにパス。

5本目 多分5.7?今回では唯一のクラックルート。前々回、最後のホールドに手を伸ばすときにはジャミン

グがききすぎて反対側の腕をクラックから抜くことができなくなり、終了点に到達できなかったルートです。その時はスタッフの方からジャミングを使わずに登る方法についてもアドバイスがあったと思うのですが、疲れて握力が無くなってしまってアドバイスされた方法でも登ることができませんでした。

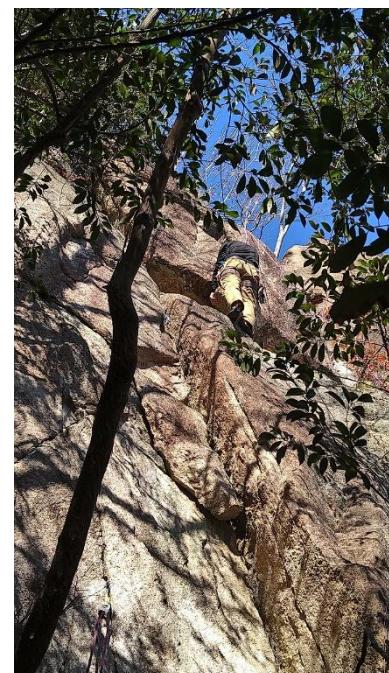
今回も最後の部分で腕を抜くことができなくなりました。これまでであれば腕が疲れる理由にすぐにあきらめていたのですが、ジャミングであれば握力がそんなに落ちることはないと思い、少し粘ってなんとか終了点に到達しました。

6本目 「Bフェース・ノーマル」 5.9。今回の講習で一番の目標としていたルートです。前々回よりは少しだけ、ほんの少しだけ上に登れたのですが、終了点に到達することができませんでした。前々回はこのルートで手の指がつてしまっていたので（生まれて初めて手の指がつりました。）、できるだけ握力を落とさないように気を付けてここまできたのですが、終わってみれば手や腕はそれほど疲れておらず、むしろ足の方が疲れていきました。

頑張れば登れるというものではないのですが、こんなことなら腕の力を温存するために早々とあきらめた2本のルートでもっと頑張ればよかったです。そもそも山頂に立つためには目の前の岩を登らなければ次がないので、その後の難しいピッチに備えて腕の力を温存するという考え方を全くばかげたものなのですが、前々回登れなかった5.9のルートに登りたいという考えに囚われてしまい、現時点では自分が登れるグレードを知るという今回の講習目的を忘れていました。

来年度のクライミングスクールについてはまだ決定されていませんが、次に受講するときは、一つ一つの課題に全力で、取り組みたいと思います。

（写真提供 塩田）



2. 登山教室報告

（指導部長 森本 覚）

第5回 2年生 12/4(土)～5(日)

登山形態：小屋泊山行

山域：大山

人数：7名（スタッフ含）

今回は雪山訓練という事で大山に行きました。積雪量は未だ少ない状態でしたが、風が強く気温も-6度とシーズン始めの訓練には丁度良い気候に恵まれました。

（森本）

【感想文】

（登山教室2年 高田 正剛）

前々回のくじゅう連山、前回の剣・三嶺と同様に大山も今回の登山教室で初めて登りました。

いつもはウェイポイントの到達時間、標高、角度などを地図に直接書き込んでいるのですが、今回は冬山訓練だったので久しぶりにペアリング表をはじめに作りました。

夏山登山道を登り、山頂避難小屋で1泊し、行者登山道を下る計画だったのですが、山行直前のミーティングで状況によっては北尾根を下るかもしれないとCLから言われたので、ミーティングの翌日、配付されていた大山の概念図で北尾根の位置を調べ、YAMAPで見つけた北尾根のログをダウンロードして地図を作り直しました。また、ダウンロードした北尾根のログは行者登山道の途中から988Pに伸びる尾根を進み途中から西に伸びる枝尾根に入り、988Pを迂回するように東側の谷をトラバースし988Pの尾根に戻っていました。そのまま988Pを経由で尾根を下る方が自然だなと思い、とりあえず988P経由のルートを手書きで地図に書き足しました。登山教室2年目のカリキュラムは、山行前ミーティングから山行までの期間が短いので、いつもバタバタしているように思います。

山行当日、県営大山駐車場で準備をして出発。出発の時にCLから天気予報では荒れそうなので状況によつては途中で引き返すかもしれないと説明があり、SLからは登山教室で悪い状況を経験しておいた方がよいとアドバイスがありました。状況が悪い方が訓練の効果があがると思うのですが、私は初めての大山だったので、山頂までは行ける程度に厳しい状況になつてくれればいいなと思いながら歩き始めました。

上空を吹くゴウゴウという風の大きな音を聞きながら樹林帯を進み、これは途中で引き返すことになるかもと思ったのですが、六合目避難小屋以降はそんなに風はひどくありませんでした。雪が思ったよりも少なく、崩落防止用の蛇籠の段差があるため、自分の歩幅で歩くことができず、すこし苦戦しましたが、それ以外は問題がなく山頂避難小屋に着くことができ、無事大山初登頂を果たすことができました。

避難小屋で荷物整理などをした後、石室に行きアイ

ゼンを着けた歩行等の練習をしました。

2日目、下り始めて最初の分岐で道が間違つていなかの確認をされました。いつもは地図を開いて確認するのですが、手袋をしていて地図を取り出しにくつたので確認しないまま感覚で大丈夫ですと答えたのですが、歩き始めてすぐにアイゼン歩行の練習を行つた時のルートと登つて来たルートがごっちゃになつてしまい間違えたと気づきました。本当はすぐに間違いを申告すべきでしたが、前日アイゼン歩行練習を行つた時のログを記録していなかつたので、石室のログがとれるし、石室経由で元のルートに戻れるのでまあいいやと思い、そのまま進みました。下つていけば元のルートに戻れると思い込み、ひたすら下つていつたらとても降りることができない斜面に突き当たり行き詰つてしまいました。元のルートに戻るためにには途中から東に曲がり登らなければならなかつたのですが、下りと思い込み東に登る道を見落としていたのです。夏山登山道は多くの人が通り、道標もしっかりとついているので間違えるはずがないという思い込みから失敗してしまつたのだと思います。

夏山登山道に戻つてからは、前日と同様に自分の歩幅で歩くことができずに苦戦し、何度もころびました。行者登山道の階段状に整備された道が一番辛かつたのですが、北尾根に入つてからは自分の歩幅で歩くことができるようになり大分楽になりました。行者登山道をそのまま下つていたら私にとっては本当に辛い登山になつていたと思います。

北尾根の下りは、YAMAPで見つけたルートではなく、私が自然だと思ったルートでもありませんでした。自然だと思ったルートは十分な雪がある場合のルート、見つけたルートは雪が十分でない場合のルート、今回はYAMAPで見つけたルートを進もうとしたのですが、最終的には雪が少なかつたので谷をトラバースして988Pの尾根に戻らずそのまま谷を詰めるとCLから説明がありました。

今回の山行でもたくさんの間違いをし、たくさんのことを学びました。登山教室も残すところ後3回。今回の失敗を踏まえてしっかり取り組みたいと思っています。スタッフ及び受講生の皆様、よろしくお願ひ

いたします。

(写真提供 森本)



第7回 1年生 12/19(日)

登山形態：日帰り山行

山域：恐羅漢山 人数：13名 (スタッフ含)

今回はタイミング良く寒波到来で積雪がありました。2019年は雪不足、2020年は新型コロナウイルスで中止と1年生の12月の山行としては3年ぶりにワカンが履けました。雪山デビューで雪の装備を確認するには丁度良い環境だったと思います。 (森本)

【感想文】

(登山教室1年 島崎 瞳子)

今回の山行の目的は、雪山に慣れるということでした。

当日は、戸河内に集合して4台の車で牛小屋高原に向かいました。私も車を提供したのですが、久しぶりの雪道の運転なので不安があり、前日から道路状況が気になっていました。現地に近づくにつれ雪深くなっていました。前の車について行くことで、無事到着出き、ほっとしました。現地は、幸い2日前からの寒波で、ふかふかの積雪がありました。

雨具の上下、毛糸の帽子、冬用のスパッツ、メリノウールの薄手の手袋の上に3本指の防水手袋を着用して、ストックを持って登山を開始しました。はじめは、籠漕ぎしながら、尾根を確認しながらルートファインディングして行きました。1年生が交代で先頭を歩くのですが、笹や枝をかき分け道を切り開く先頭は、とてもハードで体力を使いました。後について歩くのと雲泥の差でした。登山道に出てきたときは、ほっとしました。歩きやすさが全然違いました。ふかふかの雪で楽しかったです。ワカンを付け、全員で、片足30歩ずつで、先頭交替し、先頭が終わったら最後尾が来るまで休憩がとれ、疲れなく歩けました。すぐ食べることができるよう、リュックのウエストポケットの中に食べ物を入れていたのですが、取り出すのに手間取ってしまい、口にほうりこんで歩きだすような感じでした。カッパのポケットの方が取り出しやすかったかもしれません。恐羅漢の頂上から少し降りたところで、耐寒訓練をしました。二人ずつの組を作って、30分間寒さを防ぐ実践です。私はKさんと組みました。まず場所を選び、風よけのシートを張るのですが、私が持っていたのは、ビニールシートとカラビナとスリングのみで、最初それを枝に結び付けてやろうとしたのですが、小さくてうまくいかなかったので、Kさんの

ツェルトとロープを使ってやり直しました。なかなかうまく張れなくて手間取ってしまいました。それも私が要領をつかめてなく、うまく手伝えていなかつたからだと思います。実際は、吹雪いでいる状況でやるわけだから素早くしないと、凍えてしまっていたでしょう。

今回、実際、雪山を歩いてみて、説明を受けていたことをいろいろ実感しました。

初めて3本指の手袋を薄手のメリノウールの手袋の上にはめていたのですが、なぜ3本なのか使ってみて分かりました。ストックをもつには、問題ないし、手を使いたいときは、すぐ外せて、はめやすい。そして空気の層ができて暖かい。なるほどと思いました。からだが冷えるので、ゆっくり休憩は摂れないで、行動食は、簡単に取り出して食べやすいものがいいことが分かりました。稻荷寿司は、寒くても大丈夫と言われたので、一口大のものを持って来ましたが、食べやすくて良かったです。ポケットに暖かい飲み物がはいった水筒を入れておくように言われて、今回、自家製のゆず湯を入れていましたが、美味しいで良かったです。栄養があって温まる生姜湯、甘酒、ココアなどもいいかもしれないと思いました。また、装備等不備があってみんなの足を止めることは、雪山ではできるだけ避けたいことであり、登山の事前準備をしっかりとおかないといけないと再認識しました。また、作業中にカラビナやスリングを落として、見失って探すようなことがあり、雪に埋まってしまうと紛失してしまい易いので雪に埋まらないような取扱いが必要だと思いました。ビバークのやり方については、もっと練習しないといけないなと思いました。

藪漕ぎはしんどかったですが、雪景色がとてもきれいで、ふあふあの雪も踏めて楽しい山行でした。心配していた道路も無事運転できて良かったです。

無事山行を終えることができました。

みなさんありがとうございました。

(写真提供 森本)



3. 登山部顧問安全登山講習会/研修会報告

(高体連登山部事務局 内藤 弘泰)

12月10・11日に、「令和3年度広島県登山部顧問等安全登山講習会」が開催され、広島県山岳・スポーツクライミング連盟から講師を派遣していただきました。

この会は、2017年3月27日の栃木県高体連登山部春山講習会（那須岳）での雪崩事故（生徒7名・教員1名が死亡）をうけて、スポーツ庁の主導で始まった講習会で、今年で4回目になります。以下、詳細をご報告いたします。

【1日目】令和3年度広島県登山部顧問等安全登山講習会（スポーツ庁/県教育委員会主催）

12月10日（金）13:00～16:30 東区民文化センター
一議室

講師：前田哲志（県教育委員会 豊かな心と身体育成課・学校体育係指導主事）、後藤裕司（副会長/指導部）

【2日目】令和3年度広島県高体連登山部顧問等安全登山研修会（県高体連登山専門部主催）

12月11日（土）8:30～12:30 五日市高校

講師：森本覚（指導部長）、久保田征治（指導部）

1日目は、まず始めに前田指導主事より、スポーツ庁通知の「高校生等の冬山登山の原則禁止と例外的に冬山登山を実施する場合の条件・留意点」についての確認がありました。例年の講習では、この後、講師の方から安全に登山を行うための知識についての講義を行っていただきましたが、4年目の今年は、各校の顧問から自分が登山部を指導する中で配慮していること、困っていることを共有する時間を持つことになりました。ベテラン、新人のそれぞれの教員から、様々な観点での発表がありました。具体的には、初心者を連れていくのにちょうど良い近隣の山域、普段の練習の方法、引率時に持つて行く救急医薬品、登山用具の修理、保護者との連携の取り方など、興味深い内容ばかりでした。悩みとして、コロナ禍でテント泊などの体験がさせてあげられないこと、近郊の山での熊目撃情報などを共有しました。適宜、指導部の後藤さんからも具体的なアドバイスをいただき、プール指導員の資格をお持ちの前田指導主事からも、沢登り時の水難についての心構えなどもお話をいただき、非常に活発な情報交換が行えました。

2日目は、五日市高校に場所を移し、ロープワークの研修を行っていただきました。昨年度もロープを使

った講習でしたが、さらに発展的な内容を教えていただきました。滑落の危険性がある場所を通過する際に、クローブヒッチやムンターヒッチを駆使して安全を確保する方法、セルフビレイの方法と注意点などを、理論や理由までわかりやすく教えてくださいました。五日市高校の中庭で、実際に実習して、自分の体重をかけても大丈夫であることを実感できたのはとても意義深い体験でした。

講習会にご協力くださいました講師の皆様に、たいへんお世話になりました。顧問が登山技術を高め、自信を持って引率できるように、これからも励んでいきたいと思います。ありがとうございました。

（以下写真は2日目の研修会の様子）





2/22(火)～27(日) 第4回連盟写真展 (広島市 NHK ホール)

2/23(水祝) 第55回県民ハイキング(福山市 熊ヶ峰)

2/26(土)～27(日) 冬山技術研修会 (ひろしま県民の森 大膳原)

編集部より

○この会報は、皆さんの提出原稿を編集して発行しています。岳連行事・山の情報・行事参加の感想など気軽に寄せください。寄稿の場合は所属、役職を記入下さい。編集の都合で一部手直しがあります。ご了承ください。

○会員団体で会報発行されたら岳連事務局まで恵送下さい。随時紹介します。

○この会報はメール配信しています。配信ご希望の方は岳連事務局までメールアドレスをお知らせ下さい

4. 岳連短信

1. 寄贈御礼

三原山の会『筆影』No.502 (2022.1月号)

福山山岳会『会報』R3.12月号・R4.1月号

広島山岳会『山嶺』第877号 (R3.12月)

広島山稜会『峠通信』第751号 (2022.1月)

広島やまびこ会『やまびこ』784

『中信高校山岳部かわらばん』701 (1/10)

2. 1～2月の行事予定

2/5(土)～6(日) 県高体連登山部新人大会 (もみのき
森林公園)