

82

プリムラ山の会

Primula

PRIMULA CUNEIFORIA BULLETIN



Primula

プリムラ山の会(通巻82号) 2011年01月12日発行 発行人:大坪邦久
編集/デザイン:ミズノデザイン 発行所:東京都八王子市散田町3-38-6B
primula.ac@gmail.com <http://primula.mizunodesign.com>

Contents

クロワール 66.....	001
In A Shot (岡 孝雄)	003
82号特集 山で一番驚いたこと。	004
新人紹介(西本 りえ).....	005
マイナールートは 楽しいニャンニャン (初鹿 裕康)	006
積雪期のマイナールートも楽しいワンワン その7峰の松目南西尾根の巻 (初鹿 裕康)	009
厳冬期知床縦走 (初鹿 裕康)	010
知床半島縦走 (市瀬 江利子)	014
景色を見ながら!.....	027
復活・なほみさんのいつまでたっても うまくならないクライミング日記 (ま、ウメ草ですな)(水野 奈保美)	031
山行一覧.....	034
編集、後記。.....	036

クローラル 66

覚え書き「5.9マスター」

先日、肩を壊してなかなか治らないクライマーAさんを励ます会(という名目で美味しいごはんを食わせてもらう)ということで、Aさん邸にKちゃんと押しかけた。うんまいもの食わせてもらって、好きなだけ飲んできた(ああなんて幸せ)。

女3人、尽きるとこのないおしゃべりの中でヨセミテの5.9マスターの話がでたので、改めて出所を覚え書き。

ちょっと前の菊池ガメラさんの公式サイトの記事より(2010年9月20日の後半)

ついでにヨセミテの「5.9マスター」の話の一つ。

この称号は、昔、ロイヤル・ロビンスが初めて冠されたものなんだけど、これって普通に考えれば、ヨセミテのすべての5.9を登ったから与えられたもんだと思うでしょ？

でも本当は違うんですよ。

なんと、ヨセミテの、すべての5.10を登って初めて与えられるものらしいんだよね。

要するに、ここの5.10がすべて登れりゃ、5.9は「登れる」と言ってあげて良いだろう、ということらしいんですね。

いや〜、厳しい。

でも向うのマルチ登る連中って、みんなこういう考え方してると思うな。

「すべての5.10を登ってはじめて5.9マスター」なのだ。ふうかちょっと待て。10aじゃなくて5.10？これを10前半から中盤ってことで理解したとしても、これは大変なことだ！だからといって、これ登れた？はい次はこれ、的なグレードアップや高グレード課題をしつこくトライするのが悪い訳でもないのだが…

グレードを追うだけがクライミングじゃないし、向こうでマルチ登ってる連中だけでなく、アルパインスタイルにも言えることだよな、これ。

In A Shot

by Takao Oka



錦秋の鏡池(戸隠・鏡池)2009.10.19.撮影

交通機関の発達した現在、谷川岳と同じように「近くてよき山」ともなった錫丈岳は、冬季を除きアルペン的な環境にはないものの、クライミングにはもってこいの条件を備えている。冬場は麓の鍋平からの見参では、標高の低さから氷の発達が著しく、まさに雪と氷の鎧を纏った岩壁に豹変する。「新穂高橋」から見る錫丈岳は気高さを感じる。

2006年9月、プリムラで登りに行った際、岡は写真撮影でのみの参加だったが(途中の渡渉点での転倒は体力とバランスの退化を感じさせた)、ブナを交えた樹林が色づく時期に、峻立する岩峰を背景に解放的な錫丈岳を撮影したかった。又20代の頃、穂高・槍・笠を越へクリヤ谷を下り、槍見温泉の露天風呂に浸かって疲れを癒した思い出のある場所でもある。

事前に撮影地と決めていた場所は、傾斜と灌木類が妨げとなり手持ちの撮影しか出来ない(2006年の時はフジのZIだったので可能だったのを思い出した)。他のポイントは沢筋のBC地点だ。懐かしさの残るBC地点はこの時は乾燥していて快適な場所となっている。まして眼前には最盛期には少し早いものの、秋色に染まった樹林と登攀意欲を高める岩壁群。一日居ても飽きることはない。太陽の光が創る陰影が、岩壁を立体感のある存在として変化させていく。雲が多くなりそうで潮時と思った時にシャッターを切る。何かカットも撮影したが、今が一番と思った時の物がやはり一番だった。

冬場に錫丈沢出合までならそれ程の危険はないと予想されるので是非とも行きたいものである。

82号特集 **山** で一番驚いたこと。

沢登りに行く時。接続時間が短いので電車から降りてきたYさんと大慌てでバスに乗り込んだ。バスの発車後しばらくしてYさんがおもむろに「イヤー実は昨日探したんだけど、沢登りの靴がなかったんだよねえ」だって。急いでバスを止め、釣り道具屋へ走りました(@_@;)

その次に驚いたこと

雪山。テントの外に食器を放り出しておいた。朝起きたら食器が(舐めたように)綺麗になっていた。(H)

T嬢がノンアルコールビールをわざわざ劔沢まで持ってきたこととか、Y氏が北鎌の途中のピッチにザックを忘れてきたこととか、でもそういえば、岩手山に山スキーに行った時、頂上から麓まで、尻セードで手を振りながら、弾丸のように滑って行ったおじさんを見た時はかなり驚いた。最初は落石かと思ってしまった。世の中には普通にすごい人がいることを思い知らされました。(I)

びっくりしたこと：野生のめざめ

いまはなき「愛犬Kai」と八ツの天狗岳に登ったときのこと。前日、本沢鉱泉にテ泊し、翌朝に夏沢峠を經由して天狗岳の頂上を踏み、黒百合平から白びそ小屋へ下った。その途中に立派な牡鹿が現れ颯爽と去っていく、その途端に、野生に目覚めたかのごとくKaiが追いかける。シラビソの緑陰を背景に、あの「もののけ姫」に登場するSunのごとく優雅で神々しく見えた。消えてしまわないように引き止めるのがやっと。でも、あれから数年後の昨年6月14日にほんとに消えてしまった。(K)

小川山レイバックをカメラ2本(#1と#2)で登り、終了点にクリップせずにクライムダウンしてくる某氏をはじめ見たとき。(あたしも今はクライムダウンもカメラ2本もできるけど、さすがに終了点にはクリップする)エルキャピタンの頂上で宴会する余力のある白人さんたち。上級な?クライマーの方々にはいろいろ驚くわ。(M)

“いちばん”という条件付けがキビシイ。忘れがたいのは、井戸沢の入渓地点でテントを張り、焚火の前で宴会をしていたら、M峰山岳会のおじさんが花火を打ち上げたこと。穴だらけの銀マットと、Tシャツの焼け焦げを見るたびに思い出す。(T)

新人紹介。

西本 りえ

10月に入会して早3ヶ月、新人のわりには態度がでかいと噂されているのではないかと心配しておりますが、改めて西本と申します。

前会には、同じ労山ですが足掛け5年在籍。それ以前では個人山行でハイキングから縦走までとマイペースで山を続けてきましたが、今年の春に労山の登山学校岩登り講習に参加したところ、すっかりクライミングの魅力に取り付かれ、また縦走だけの山行に物足りなさ感じていた頃で、消極的な自分としてはかなり行動的に活動した結果、プリムラ山の会にわらじを脱いだと言う訳です。

そして、この短い間に期待通り岩トレ、沢(初体験:今シーズンの最終回に参加)、八ヶ岳バリエーション、おまけに皇居RUNと経験し豊富なメニューの中、楽しくハードなスケジュールを何とかこなしております。

最初に例会を見学した際に機関紙のバックナンバーを何冊か頂きました。その中で(78号かな)「山の会にいるといふこと」というメッセージが目にとまり、果たして自分は何?...

今後、一会員として目的を持って山を続けて行きたいと思っています。

微力で会の平均年齢を下げる力もありませんが、未永く宜しくお願い致します。

追伸:「山で一番驚いたこと」、お題はちょーだいしましたが、無感動なほうなのでしょうが、思い浮かばず今回は失礼します。来年はプリムラに入会した暁に是非、驚く事に遭遇したいです。

マイナールートは楽しいニャン=^_^=

初鹿 裕康

その4北ア・六百山

日程:2010年10月8日～11日
メンバー:初鹿、山里

1日余分に休みを取って、小槍のクラシックルートを登りに槍沢のキャンプ場へ。しかし天気は悪そう。2日目は完全な停滞となった。山ちゃんラジオを忘れたので、3日目の天気を槍沢ロッジに聞きに行ってもらおう。ネットで調べるようになっていたらしく、調べてくる。「長野と大町は明日も雨だって」って山ちゃん。ところで松本の天気は?(@_@;)でも、まあ明日のクライミングは無理だろうな。

どこに転進しようか検討。そー言えば、上高地の近くに登っていない山があったことを思い出し、ちょっとしたバリかもと、山ちゃんに提案。あっさりと、決定。

3日目はとりあえず小梨平に移動。上高地の登山案内所で取付を確認すると詳しく教えてくれる。帰りのバスの予約もOK。

4日目にしてやっと山登りらしくなった。山ちゃんの朝飯はマーボ春雨一袋。「2、3人分だから足りるでしょ」って、言われてもこれって主食じゃなくおかずだし…。仕方ないので、手持ちの小さい餅を5個入れるが足りないうしよ。「僕はこれで十分」とか言いつつ、なぜか自分の行動食のパンを齧っている山ちゃんなのだった。河童橋の近くが取付。下部は踏み跡をたどって行き、やがて、ガレ場に出る。ガレ場の途中でケルンがあって再び踏み跡に戻る。稜線上に上がり、左に折れるとコル。ここのコルは、ガレを登ったところの、どん詰まりにある。ガレからも登ってこれそうではあるが、無理はしないほうが良い。岩場を左から回り込むように、滑りやすい踏み跡へ。トラロープ有



パエリア(初鹿作)

り。ここを登ると、ちょっとした岩場に行き詰まるので(右から踏み跡が来ているので帰りは要注意。実際間違えてちょっと下ってしまった)、左に回り込むと核心部。上部に懸垂下降用のシュリングあり。それが過ぎると這松の藪漕ぎだが、下道はしっかりしている。藪を漕いでの頂上は景色抜群。欲を言えば周りの這い松がちょっと、うっとうしい。

秘密の情報??。小梨平に最近入浴施設ができた。ビールはここで買うとロング缶が300円。上高地よりはるかに安い。

〈コースタイム〉六百山のみ
10/11晴 小梨平(6:30)--六百山(9:41)(9:58)--コル(10:55)--小梨平(12:28)



ただの景色



こんなガレ場

その5西上州・焼岩、大山

日程:10月16日
メンバー:初鹿、市瀬

高速を降りてからが長い。秩父経由の方が早かったりするかもって、感じます。天丸山登山口の駐車場に車を止めて就寝。

翌日は林道歩きから始まる。車も通れそうだが落石が多い。歩きが無難。

太尾トンネルからの登りは、最初なぜかワイヤーと階段が付いているのでわかりやすいが、その後はザレの登りとなる。朝一でこの登りはきつい。頂上直下はガイドブックによると、いったん右に下ってルンゼを登ることになっているが、何とか正面突破する。最初の2、3手が核心。後は折れそうな木に触らないようにして頂上を目指すと、単独行の人が…。何やらGPSでも見ているのか、なんかの画面をみて固まっていた。下降途中で岩場の下り。トラロープがあるが最後ちょっと届いていない。懸垂下降するまでもないが、チョンボシュリングがあるとよい。国境稜線まで行くと、大山方面には結構しっかりした道がある。途中から看板が出てきたりしてハイグレードって感じではなくなくなってしまう。大山手前で天丸橋への矢印があるので帰

りはここを下ることに決める。頂上まで2、3のピークを越えると大山。下りは大山の手前にも、天丸橋へ下降する道があったので、先ほどのところまで戻らなくても済んだ(荷物デポしないでよかった)。大山からの下り道が作られたらしく、わざわざハイグレードハイキングのガイドブック通りに行かなくても可だったので、ずいぶんと楽ができた。

〈コースタイム〉

10/16晴 天丸橋(10:20)--太尾トンネル(11:06)--焼岩(12:18)--県境尾根(13:25)--大山(14:19)(14:55)--天丸橋(15:51)

その6西上州・高岩

日程:11月20日
メンバー:初鹿、市瀬



六百山頂上 拾った空き缶



焼岩頂上直下



高岩の鎖場

出発がだいぶ遅れてしまったけど、明日は3時間ほどのハイキング。なんて感じで碓氷軽井沢インターへ。しかし、軽井沢は24時間営業のコンビニがないのだ。そーいえばそんな条例があったような気がしてきた。結局うろうろして軽井沢から離れた所のコンビニで今宵の酒をゲット。佐久インターから高速に再び乗ってパラダの駐車場に泊まる。

翌日再び、碓氷軽井沢インターへ。高速を降りてすぐ登山口である。路肩に駐車する。結構赤布や黄色いペンキもあり意外とわかりやすい道だ。分岐から高岩に向かう。切り立ったルンゼ状の中に鎖がある。ERIKOさん明日から大事な出張があるらしく、ここで待っているとのこと。補助ロープがあればなんてことないのだが、たしかにビビります。やっぱり普段ザイルで登っている人間にとっては、一層怖

さが増すのかも。一般しろーとの方が簡単に登ったりするかもしれない。鎖4本で登山道に出る。頂上の景色は抜群、でもちょっと狭い。下りを考えると安心して休めない(+_)下りは足場を確認しつつクライムダウン。結構怖いわ。下に戻ってやっと安心。

雌岩の山頂は3つ位ピークがあるので、どこだか分らない。一番奥のところを山頂としましょう。真ん中の山頂らしきところには、ペトルが打ってあるのでザイルを持ってくれば、上までクライミングで行ける。結構楽しいかも。また来ましようか。陽の短い秋のハイキング?にはびったしかも。

〈コースタイム〉

11/20晴 登山口(10:38)--コル(11:08)--雄岩(11:30)--コル(11:53)(12:05)--雌岩(12:20)(13:01)--コル(13:08)--登山口(13:39)



不安そうな ERIKO



高岩山頂

積雪期のマイナールートも楽しいワン U^E^U その7…峰の松目南西尾根の巻

初鹿 裕康

日程:2010年12月4日~5日

メンバー:初鹿、山里、市瀬、西本

〈コースタイム〉

12/4晴 河原木場沢出合(10:05)--ゲート(10:50)--取付(11:25)(12:12)--稜線(13:12)--峰の松目(15:40)--B.P(16:00)

12/5晴 (8:17)--オーレン小屋分岐(8:34)--赤岩の頭(9:28)(9:45)--硫黄岳(10:12)--夏沢峠(11:50)(11:23)--オーレン小屋(11:43)(12:07)--夏沢鉱泉(12:41)--ゲート(13:01)--河原木場沢出合(13:42)

当初は杣添尾根に向かうはずだったが、昔行ったことがあるので、誰も行ったことがない峰の松目に行くことにする。ルート自体もマイナールートだ。取付きさえ、わかればなんとかなるかな。

雪があるかどうか心配だったが、途中の道路脇にちらほらと積雪の跡。何とかかなりそうだ。車の事情で、桜平の駐車場まで入れなかったが、河原木場沢手前の空き地に車を止めて宴会。

翌日は早速、取付で1時間くらい迷う、結局登山道らしきところ(すぐに倒木で道はなくなる)から右上していくことにする。なるべく右に登って地図上で見るところの平坦地に出たいが、倒木を避けて登っていくとそうもいかない、何とか稜上に出るとしばらくは登山道のような道が続く。なんか、あつけないなあと思っていたら山頂直下で細かい樹林帯にはまってしまう右往左往するはめに……。なるべく

明るいほうへと、赤岳方面の景色が見えるほうに登って行ったのが間違い。なるべく左寄りに登って行ったほうが良かったかも。山頂に看板と人の足跡。少し下ったところを本日のテン場とする。

オーレン小屋への分岐からはトレースなし。足首あたりの雪なのでサクサクと歩く。遠くに見えた硫黄岳も案外あっさり到着した。天気は良かったがここからは富士山が見えないのが残念だ。夏沢峠からはわかん歩きの練習をしながら下る。オーレン小屋は冬季小屋もある立派な小屋だった。ゆっくり休んで、さて出発と、ちょっと歩いたら目の前にカモンカ!!びっくりした。

厳冬期 知床縦走

初鹿 裕康

年末は結構長く休みが取れそうなので、ぼちぼち海外も行きたいなと思っていたのだが、海外と言っても「10日位なら行ってキナバルあたりしかないじゃん」と言うことで却下。で、北海道はどうだろうという話になる。私の中では漠然と暑寒別、日高あたりかなと思っていたのだが、ERIKO案は知床。

「知床いいじゃん」と言うことで、決定。資料探しにかかる。北海道の地理がいまいちわからなかったりするので、フライトを取るのも大変。どこの飛行場から行くのがいいのか??

ところで、知床岬って道ないんだね(厳冬期の知床縦走。こんなことでいいのか)(@_@;)。厳冬期の剣や立山のように、久しぶりに緊張



知床岬目前

した山行になりそう・・・。

前日。今年は雪が少ないらしく、先日降った大雪も雨で解けてしまったらしい。でも、今夜から雪になるような・・・。

初日。北海道にしては珍しい湿った雪が降る。大雪になりそう。出発を躊躇するが、計画がタイトなので、出発するしかない。知床自然センターでパッキングをして、知床岬に向けて出発。ワカンで荷物を置いて覆いてラッセルは遅々として進まず。途中でテント泊となる。雨のような雪で初日から身体が濡れる。まいった。ラジオを聴くと大雪警報が出ていたようだ。

2日目。今日はどうしても知床岬にはたどり着かねばならぬ。天気は回復してきており、昨日降った雪は歩きやすくなってきた。最後林道をショートカットして何とか知床岬。トイレ脇でのテント泊となる。今夜はクリスマスイブ&ERIKO誕生日

\\(^o^)/

3日目。天気はだいぶ回復してきた。岬から樹林にはまりながら、アイゼンでの行動になる。風は時折強く吹く。羅臼岳のガスが取



羅臼側の海と国後島



羅臼岳の登り 雄大な景色

れると神々しいばかりだ。しかし、登れども登れども、羅臼岳は遠く気持ちも萎えてくる。最後の方はちょっとした壁になっているところもある。頂上直下正面からは、とても登れそうもない。ザックを飛ばされないようにデポして、裏側から頂上へ。頂上には何の標識もなかったが、とりあえず一つ目のピークが踏めて良かった。これから向かう知床岳は遥か遠くに見える。国後はやっぱり日本の領土だよなあと、領土問題を憂う。

強風の中、羅臼平に降りて、テントを張る。フードポストは凍っていて開かなかった。知床の風は強烈らしいので、岩の後ろにテントを張る。ブロックを積みたくても、硬くて掘れ

ない。14時だが、あっという間に冷え込む。

4日目晴れ。朝はガスっていたがすぐに回復。右も左も海だ。三峰山、サシルイ岳は左側を巻くようにして越え、南岳へはオッカバケ岳の右側から巻いて、二ツ池を通らないコースで、登山道通りではなく歩く。陽が当たって暖かい。知床別岳を眺めながら東岳へ。風が吹き出すと怖いので、なるべく標高を下げるべく、しばらく下って今日の幕場とする。ルシャ岳がよく見える。

5日目。そろそろ疲れが出始め、あまりないことだが、夜中にお腹が空く。行動食の消費量も増えてくる。ルシャ岳を越え、平原に出ると



羅臼岳山頂



サシルイ岳、羅臼岳、三峰山



南岳へ向かう

とても素敵なところだった。しかしここから踏みぬき地獄だった。稜線上は結構切れている。ルシャ乗り越え手前で一回左側に大きく下降し、トラバースして、ルシャ乗り越えにたどり着いたときには、もうへとへとだった。縦走中最も低い、標高265m。ここから少し登った所を今日のテン場とする。陽がまだ出ているので、シュラフを乾かしたりする。明日の踏み抜きは少ないように祈る。

6日目。疲れがたまってるのか、寝坊。途中広い樹林の中、道に迷う感じになるが、視界が開いているので美しい樹林の中何とか歩ける。視界がなければここは最悪だろう。稜線に出ると今日のテン場が遥か向こうに見える(1159P)。雪に埋もれた、相泊沼も真下に見える。登って下って、疲れた体に鞭打ちつつ、テン場に着いたときには15:30。知床岳は目の前だが、時間的にはもう日没だ。明日の朝まで天気を持ってくれることを祈って眠る。

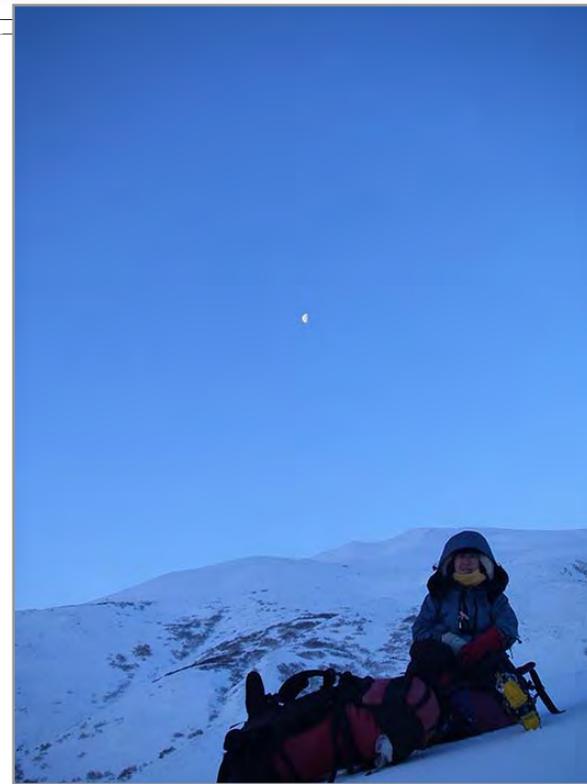
7日目。朝1:30に寒さで目が覚める。そのまま起きて外を見ると、満天の星。やった。あわてて朝飯を食べて、支度をしたときにはもう、外の天気は荒れてしまっていた。朝飯食べないで出ればよかったけど、途中で吹雪かれた



ルシャ山手前のテン場。国後の山をバックに

ら、ここから知床岳への道は方向が分からなくなる。そのまま明るくなるまで待機して、ガスの中下山。夏道なんか当然ないが、カモイウンベツ川に向かって下っていく。最初下り道がわからなくなるが、降りるに従って視界が開けてくる、下り道の尾根に出てからは、又踏み抜きが激しくなる。二股からはワカンに履き替える。海岸線に出る前の凍ったところで、こける。海岸に出る。海は荒れている。エゾジカしかいない相泊に着いたのは、日の落ちる寸前だった。

「百聞は一見にしかず」とはよく言ったもので、知床に来てみないとわからないことが、たくさんあった。まず、日没が15:45。太陽は見た目、水平に登って、右に移動していき、最後はじゃぼんと海に落ちてしまう感じ。10時位が一番暖かく、あとはずーっと夕日状態。14



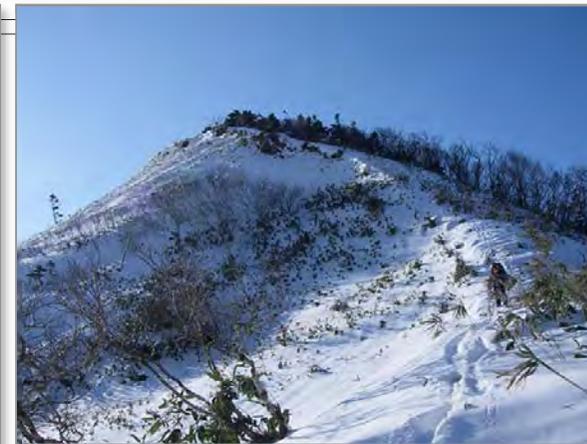
空には月

時くらいにテン場に着いていないと、一気に気温が下がってきて、自分も凍ってしまう感じ。テン場に着いたときが大体-18度。

知床岬までの予定だったが、帰りの海岸線歩きが最低でも2日かかることを考えると、知床岳からの下山はやむ追えなかった。もし突っ込んで行ったら、下部の踏み抜きでかなり痛い目に逢っていただろう。今年は雪が少なかったようだ。

登山開始以来、最後まで誰一人にも会わなかった。日本の山で、こんな山行は稀。天気はよく持ってくれた方だと思う。でも、こんなに休養日がなく歩き続けられるのも稀だよ(疲れが取れなかったけど)。

「百聞は一見にしかず」。厳冬期の知床の美しさは言葉では表せられない。また、雪のある



踏み抜き地獄



知床岳は遠い

時期に行ってみたいと思う。

大晦日を下界で過ごすのは30年ぶり位か。昔の会報なんかを読んでいたら、登ってみたい山の特集でERIKOさん積雪期・羅臼岳の記述が……。やられたり(*^_^*)

ネットの功罪

厳冬期の知床縦走なんてほぼ引っかかりらない。引っかかりた単独縦走の人は縦走中アイゼ一度も使ってないとか。我々は全行程ほぼアイゼンを履いていた。アイゼン履かなきゃ縦走は不可能。積雪状況によってそんなに違うのかな?? まあ、年内に流水も着岸していたようなので、時代が違うのかも……。

知床半島縦走



市瀬 江利子

山域:知床半島縦走

日程:2010年12月22日~31日

1/25000地図:知床峠・羅臼岳・知床五湖・羅臼・硫黄山・ルシャ川・知床岳・知床岬

Jmapシリーズ:羅臼・知床

メンバー:初鹿、市瀬

知床半島はいつか行ってみたいと漠然と思っていたが、世界遺産となってしまった今、人が大勢いる時期には行きたくない。それに、夏はヒグマが怖い。だったら、冬に行けるのか？

今年の年末はどこに行こうかと言う話になった時、年末年始、海外は旅費が高い、北アルプスは天気が悪い、わくわくするようなルートはないか？以前敗退した利尻は？と思ったら他の北海道の山、知床の縦走は？という話になる。調べてみると、12月のこの時期に行っている記録はほぼ見当たらない。でもこの縦走を思いついた時点から、もうここしかないと思えるくらいの魅力があった。

準備期間2ヶ月。記録や、本を捜し、地図を購入、めずらしく入念な準備をして望んだ。厳冬の2月に清水哲也が単独で望んでいる記録があった。が12月に行っている記録は単独の大阪の男性の記録しかなかった。この記録と3-5月の記録を合わせて計画を進める。

知床岬から相泊までの海外線が厳しく、ここの通過がキーポイントである。流水が来ていれば流水の上を歩けるらしいが、1月も下旬にならなければそれも望めない。マイナス20

度の世界。荒れ狂うような風が吹くらしい。凍傷にならないだろうか、命を落とさないだろうか、近づくにつれ、不安が募った。

12月22日晴れ時々曇り

羽田(7:55)JAL1173=女満別空港(9:45)(10:05)=連絡バス=網走駅前バス乗り場(10:32)--網走駅(10:39)=JR釧網本線=知床斜里(11:25)--斜里バスターミナル(11:30)=斜里バス知床線=ウトロ温泉ターミナル(12:20)--ウトロ泊

ついに出発の日を迎える。この日はウトロまでの移動。ウトロの駐在所に計画書を提出する。事前にガスボンベを8個、ピッケル、スナップ等を宅配で送る。この日は宿での最終荷造り。機内持込と手荷物で持ってきた荷物だけでも25kg。これに送った荷物等が加わり、30kg近い荷物になった。しかし、明日は朝から雪の予報。

今回の山行は知床岬まで6日間、海岸線を2日間の予定。初日は羅臼岳の南面1100m付近の予定だったが、明日は知床峠泊りかな、などと思っていたが、この考え自体が既に甘かった。



知床横断道路のゲート

12月23日湿雪

知床自然センター(9:50)(10:30)--3km地点C1(14:00)

朝から雪。宿のご好意で、知床自然センターまで送迎車に乗せてもらう。が、この雪で行くんですか？と心配される。自然センターを見学後、最終的に準備をして出発。

予定では知床峠まで10キロの道のりを3時間のはずだった。知床横断道路はこの時期既に閉鎖されており、ゲートには人も立ち入り禁止の表示がされていた。このゲートから、わかんを使うことになる。初端から30cm程のラッセル。重荷でしかも雪はこの辺では珍しい湿雪。重くて思うように進まずなんと1時間にたった1km。途中、空荷になりながらのラッセルもむなしく、3km地点、ついに道路脇に幕営することにする。

時間は午後2時。既に夕方の気配で、雪も激しくなってきた。この湿雪のせいで、大事な初日に着ているものはもちろん、ザックや装備も濡らしてしまう。これは結構なダメージで、この日はガスを一本使う覚悟で必死に乾かす。

しかし一度濡れてしまったものはなかなか乾かない。明日からは雪も止む予定だが、濡れたまま風に煽られてしまったら致命的になっ

てしまう。この日、大事な毛の手袋を一つ駄目にしてしまった。

12月24日雪のち曇り

3km地点C1(10:30)--知床峠C2(15:00)

明け方になってもまだ雪が激しく降っている。どうにも動けないなので、様子を見てみると9時頃ようやく、雪が小降りになる。昨夜で新たに15-20cm程の雪が積もり、先が思いやられると思ったが、昨日より乾いた雪で、若干歩きやすく感じる。それでもラッセルには変わらない。

今日は40分で1kmを進むことができ、夕暮れ時に知床峠に到着。最後のうねうねとしたカーブは赤イ川を渡ったあたりからブッシュ帯を登り直線につつきる。この辺りに来ると踏み抜きも激しくなる。風が強い。知床峠は当たり前だが、人っ子一人いない。閉鎖されたトイレがあり、その脇にあったスペースにテントを張る。今まで雲に隠れていた羅臼岳頂上が見え始める。

しかし、寒い。全てが凍り付いている。この二日間で分かったことは、テン場は14時くらいまでに探しておかないといけないということ。もうその頃になると急激に気温が下がって、何もかも凍りついてしまうのだ。そして、



知床横断道路から羅臼岳へ

16時にはヘッドランプが必要な暗さになってしまふ。

この日、食当のはっちゃんがなにやら、かきまぜたりして、作っているのだが、一向に出来上がらない。で、それつまみなのか？等と聞いても、ちゃんとした答えがないので、じゃあ、マグラーメン出すよ、等と言って勝手に進めていたら、実はサプライズの誕生日ケーキでした。ちっとも気づかず、ごめんなさい。レアチーズケーキにホイップまで用意してあった。こんな大変な山行中にほんと、ありがとう。こんな優しい一面もあるんです。

12月25日快晴

知床峠C2(7:00)---羅臼岳<1661m>(13:30)---羅臼平C3(14:00)

翌日、明るくなり始める6時半には出なければと言っていたのに、出発できたのは7時。何もかも凍りついているので、準備にいつも以上に時間がかかってしまう。

今日は、今回のハイライトというか、一番心配していた羅臼岳までの登り。今日までで1日以上ロスをしている。知床峠まで行くには、

ほぼ不可能と思われる距離を進まなければならない。まずは羅臼岳を越え羅臼平まで行くことを目標に歩き出す。

朝日を浴びた羅臼岳は本当に綺麗で、惚れ惚れする。雪が降ったばかりなので、西ルンゼは避け、知床峠からやや右寄りに、東南東方向を目指して登っていく。1100mくらいまでは踏み抜きとの戦い。なんとか踏み抜かない場所を探しながら一步一步進む。

だんだんと日差しがぼかぼかとしてきて、暑くなるが、気温自体は低いので怖くて服を脱げない。そのうち、傾斜もきつくなり、アイゼンを斜めに置き登っていく。上部はガレかと思いきや、やはり這松の踏み抜き。急な上に踏み抜きがあるので、気が抜けない。

右へ右へと向かっていたが、1300m付近から上部の岩場を右から回り混む感じで、今度は左上部に向かって登って行く。傾斜の緩そうな斜面を拾って登っていくと1550mの台地上に出る。風が冷たい。油断していると、耳や頬が痛くなる。ここまで、トップで元気に登っていたのだが、急にシャリバテとなり、力が入らない。テルモスの紅茶を飲み、チョコレー



知床峠側から羅臼岳を望む



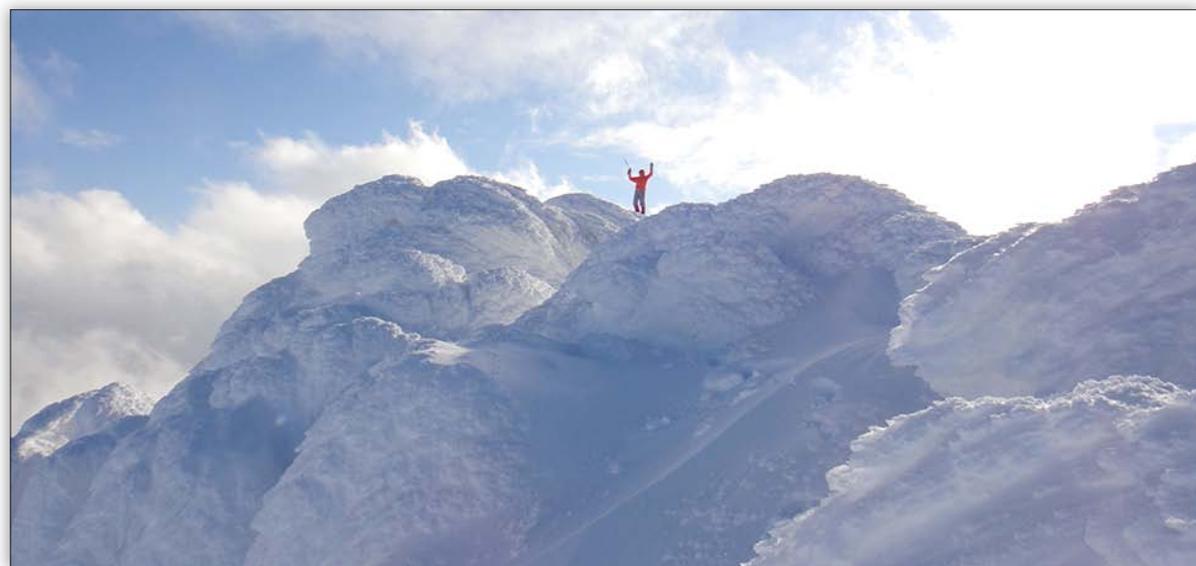
羅臼岳への最後の登り

トを頬張り、エネルギーを補給する。はっちゃんに先に行ってもらおう。ここからあと一息と思っただけの斜面は結構嫌らしく、左側から捲くように登る。

そして、ついに羅臼岳か！と思いきや、何やら奥のほうに大きな岩場が見えてくる。まさか、あれじゃないよね？と思いつつ、どうみてもそこが一番高い。こちら側からは急峻すぎて登れそうもない。こんな情報仕入れてないよお...と、暫く嘔然。よく見ると回り込んで羅臼平側から登れそうなので、空身でトライ。下部は雪崩そう。途中の岩場の登りも、ロープあ

ってもいい感じのぎりぎりの登り。下りが心配だ。上部は岩の上に雪が付き、きのこ雪のようになっている。この間を縫って、今度こそ、正真正銘、羅臼岳の頂上に立った。眼下に海が見え、これから向かう縦走路が見える。すごい！感動する景色。

凍傷にもならず、無事にここまで来られて良かったと思う。そして、写真を撮った後は、恐怖の下り。やはり悪い。ここで落ちたら、下まで落ちて行ってしまふので、雪を崩さないよう、慎重に降りる。荷物まで戻り、次は羅臼平までの下り。予定では今日はずっと



羅臼岳頂上のはっちゃん



サシルイ岳から見る三ツ峰。中央奥は羅臼岳



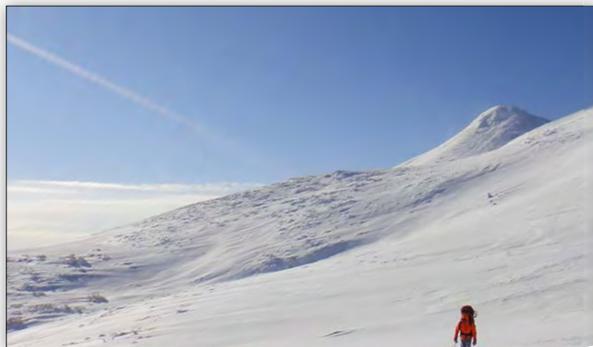
サシルイ岳から硫黄岳方面

先まで行っていなければならなかったが、既に14時。もう夕暮れ時の空気で、次の山を越える時間は無い。風除けになりそうな、岩を見つけ、その脇にテントを張る。この雪は全て風で吹き飛ばされているようで、本気で風が吹いたらと思うと恐ろしい。

とにかく寒いので、今晚は2回目のペミカンでクリームシチューにする。温かいものを体が欲している。しかもすごくお腹がすく。いつも食べきれないアルファ米を食べきってもまだ、空腹状態。寒さの為にエネルギーをどんどん奪われているようだ。初日の湿雪とテント内の結露等で、既にシュラフはびっしょりと濡れていて、夜は寒くて眠れない。自分の息をシュラフに吹き込み最初の2~3時間寝られれば、後はうつらうつらするだけだ。

12月26日快晴

羅臼平C3(6:30)---三ツ峰---サシルイ岳(8:40)---オッカバケ岳---南岳(11:00)---東岳(13:00)---ルシャ山手前850mC4(14:45)



南岳南面の広大な雪原。奥はサシルイ岳



南岳から見る波形の知門別岳

今日も朝から快晴。寒いので、外ではテントを畳み、アイゼンを付けるだけにして、大方のパッキングをテント内で済ます。3時半起床。今日は目標の6時半に出発。

三ツ峰左側のルンゼを登っていく。100m程の標高差を登って下ると、今度はサシルイ岳へ向かっての登り。ほぼ夏道通りに行ける。背後には三ツ峰の間から朝日を浴びた羅臼岳がピンクに染まって綺麗だ。向かうサシルイ岳にも朝日が当たっている。

サシルイ岳を過ぎた時、地図を読み間違え、オッカバケ岳を既に越えたと勘違いして、右の台地にどんどん下って行ってしまった。ここが二つ池と勘違いしてしまったのだ。途中で何か変だと気づき、地図を見直し間違いに気づく。既に大分降りてきてしまっているのに、通常左から捲くオッカバケ岳を右側から捲くことにする。高度を落とさないようにトラバース気味に越えていくと、広大な南岳南面の台地に出た。ここから直接南岳の南稜を登っていくことにする。距離的には近くなるので、も



26日のテン場。奥に小さく見えるのがこれから向かう知床岳

しかすると二つ池を通るよりも楽だったかもしれない。

さて、南岳を越えると、正面に知門別岳と硫黄山が現れる。遠い・・・まだあんなにあるのか。既に夕方の気配がする。なんと言っても、この時期、日が昇って朝日だと思っていると、そのままずっと横に太陽が流れ、昼にならないまま、夕方になってしまう感じだ。10時ごろにほんの1時間程度、日が照るイメージだ。

当初、時間があれば硫黄山の往復も思っていたが、とても時間が無い上、縦走路からは、かなり外れている為、パスして、東岳へと進む。途中までは登山道沿いに進み、後は、東岳まで直線距離を狙う。この東岳を抜けると、後は出来るだけ下って今日のテン場を探すことになる。東岳から最後の硫黄岳の写真を撮り、そのまま直接東面を1228mピークを目指してひたすら下る。アイゼンが決まるので、さくさく下れる。

少し手前で、ルシャ山への尾根を外さないよう、少しルート进行调整する。上から見るとルシャ山が分からないので、ある程度検討をつけて、海に向かって降りていく。高度を落として行くとルシャ山らしき丸い山が前方に見える。もうすぐ15時になろうとしていた為、

850m付近の海の見える見晴らしの良い場所にテントを張る。

12月27日快晴

ルシャ山手前850mC4(7:00)---ルシャ山(7:15)---ルサ乗り越し250m(13:00)---380mC5(14:10)

ルシャ山まではすぐだった。この先は広大な緩い斜面をひたすら降りていく。所々灌木があり、いかにも熊が眠っている感じがする。出発日の知床センターで得た情報によると、まだ2~3日前まで、熊の目撃情報があったとのこと、そろそろだが、まだ完全には冬眠に入っていないらしい。完全に冬眠していると思っていたので、結構ショックだ。食べ物には注意して、特に匂いの強いものは外に捨てないこととの注意を受けた。

昨日から目標にしていたトッカムリイ岳へ続く尾根を目指してひたすら降りる。もし視界がなければ、この尾根を見つけることは困難だと思う。これはここまでのルートも同様で、もし視界が無かった場合は、羅臼岳から東岳への道のりも相当難しいというかほぼ不可能だった気がする。350mのCOLまで下り、後は稜線を追うだけのはずだったが、ここからが地獄の踏み抜きが待っていた。



硫黄岳をバックに、ルシャ乗り越しへと向かう

稜線沿いは熊笹が生えていて、さらさらの雪の上に厚さ10cm程度の硬い雪が乗っているのだが、いわゆるもなか雪で、ほぼ70%は踏み抜いてしまう。それも膝上から腿まですっぽりと落ちるため、体力的にも精神的にもダメージが大きい。樹林帯の中も踏み抜き、367mピークより先は、本当に地獄のよう。この時期、地元の人も山に入っていない意味が良くわかりました。

ルサ乗り越し手前の382mピークは左側の斜面を大きく捲く。かなり大きく捲くのでルシャ川のほうに降りないように要注意。ルサ乗り越えに着いた時には、二人とも疲れ果てていたが、せめて後、1時間は登ろうということで、気力を振り絞って、再び踏み抜き地獄の中へ。

380m地点で日が山の陰に隠れそうだったこともあり、幕営を決める。ここで、最後の日差しを使って、濡れたシュラフ等を乾かす。多少はましになった気がする。

晴天が約束されているのは、明日までだ。知床岬までは行けないにしても、知床岳までは行っておきたい。できれば明日中にだ。距離にしてぎりぎりの感じだ。明日は早く出発するつもりで眠りにつく。

12月28日快晴

380mC5(7:30)---トッカムリイ岳(捲く)---730mピーク(13:00)---1050mC5(15:30)

ところが、これまでの山行の疲れと、寒さの為に眠れていなかったこともあり、高度が落ち暖かかったこの夜、二人ともぐっすり寝てしまった。私は目覚ましをかけていても、いつも気づかないのだが、この日ははっちゃんも気づかず、二人で5時近くまで眠りこけてしまった。おかげで、体力も回復し、元気いっぱいとなる。

まずはトッカムリイ岳の捲きからだ。思ったより高度を上げてしまい、途中で上がりすぎたことに気づく。すぐにトラバースを開始。隣の尾根へと続く404mコルへと向かう。ここから隣の尾根、783mピークに向かってひたすら登る。この辺りもまだ踏み抜くが550mを越えるあたりから、少し踏み抜きも和らいでくる。左側には国後が見える。国後はずっと見えていた。が、こんなに近いことを今回の山行で初めて知る。これはどう考えても日本の領土でしょう。国後にも雪を被った山々が綺麗に見える。

後ろには硫黄岳が見え、右手には海が広が

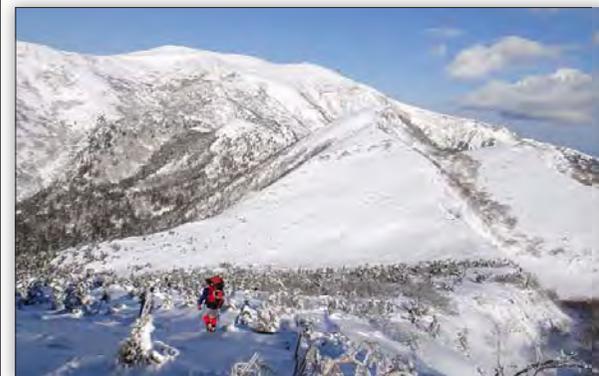


腿まで落ちる踏み抜き

る。この尾根は思いもかけず素敵な尾根だ。そして、この尾根の途中から北に向かってトラバース。尾根の途中で大きな岩場が出てきたので、とりあえず捲いているうちに、人間が立ち入ってはいけないような、原始の樹林帯に突入。

この辺りのラッセルは、雪がさらさらで乾いているので、苦にならない。きらきらとしていて、本当に綺麗で、カメラに写し撮りたくても撮れずにもどかしい。高低差がほとんど無く、どこに向かっていくかわからなくなりそうだ。ひたすら歩いていくと、東側の切り立った斜面に突き当たった。眼下に相泊沼が見えた。ここから735mピークは左側の二重稜線760mピークを行く。

ここで、エネルギーを補給する。なんとしても15時までには、知床岳に登りたい。眼前には知床岳の綺麗な斜面が見える。しかし、まだまだものすごく遠くに見える。730mピークを越え、862m859mピークの丁度真ん中のコル



二重稜線への下り。奥に見えるのが知床岳



トッカムリイ岳からのコル。海の向こうに国後が見える。

を目指して登る。その後は一度下ってから801m。太陽は既に地平線の方向に近づいている。後少しなのに、傾斜がきつい。もうひたすら知床岳を登れることを信じて進む。

急な尾根を登りきったところで、はっちゃんがこの辺からピストンしてはどうかと言う。ここでひと悶着あった後、やはり1050mまで登ることにする。知床岳に雲がかかり始める。途中にある1062mのピークを登った後、振り返るとはっちゃんのシルエットが夕日に映えて綺麗だった。

やっと1050mの広い台地に辿りついた時、太陽は半分沈みかけていた。知床岳までは標高にして200m、距離にして1km。もうすぐそこに頂上が見える。1時間もあれば知床岳に立てる。あそこまで行けば、海が繋がって見えるはずだ。空身で行く？と聞いてみる。ただし、今日のはっちゃんは、私より疲れているようだった。体が冷えているという。確かに体が冷えつつあった。



知床岳をバックに



1062mのピークに立つはっちゃん



1050mに到着。日が沈もうとしている。

結局、早朝まで天気が持つことを祈って、翌日にアタックすることにする。ここで行かなかった判断は正解だったと思う。私はある程度元気でも突然燃料が切れることがある。アドレナリンが出過ぎている時は、その後が危険なのだ。このまま突っ込んだら、危険だったかもしれない。

この後、凍りついた樹木の裏にテントを張る。辺りは急激に冷えてくる。テントに潜り込むとスープ等を飲み、たくさん水分を取って、体を温める。夜、満点の星が本当に綺麗だ。このまま朝までもつかもしれない。この時、全くの無風だった。物音一つしない静かな夜が、かえって風の前の静けさのようで怖い。この辺りは全ての雪は吹き飛ばされていて、樹木も何もかも凍りついている。風が吹いた時のすさまじさを想像する。夜、やはり寒くて眠れない。そういえば昼間見た温度計でもマイナス18度を指していた。



記念写真

12時をまわった頃から風が出てきた。遠くからゴーと近づいてくる風が不気味で眠れない。はっちゃんも起きている様子なので、なんか怖いね。と声をかけると、眠れないから起きようかということになる。もうすぐ2時になろうとしていた。まだ満天の星が見える。常にお腹が空いているので、早々に朝食を取り、4時半頃、空身で出かけようということになる。

ところが、4時近くになると雲が出てきて、



知床岳手前のテン場

風も強くなってくる。5時には完全にホワイトアウト状態。これではテントまで戻れないかもしれないということで、ザックを背負って行くことにし、パッキングを始める。次に出たときには風は更に強く、ホワイトアウトで方向も良くわからない。これは明るくなってからしか行動できないと判断し、6時半になるまで、コンロを炊いて待機する。

結局、天気は悪くなる一方で、知床岳を諦め、下山することにした。ただ、不思議とあまり悔しさは無い。ここまでの道のりが既に十分満足の行くものだったので、私の中では、もう知床岳はおまけでもいいと言う気持ちだった。昨日までの快晴を本当に感謝した。

12月29日曇り

1050mC5(7:00)---474mピーク(9:30)---海岸線(15:15)---相泊(15:50)

下りはカモイウンベ川の源頭部の尾根を下ることにする。この川の意味は「クマ、そこに入る、所」というらしい。怖い沢だ。方向を外さないように、慎重に南東方面へと進む。

この辺かな、と当たりを付けて下っていくと、傾斜がだんだん急になってきた。左に行き過ぎているのか、右に行き過ぎているのか

わからない。何度も地図を見直して検討を付けていると、ラッキーな事に雲が晴れてきて、下を見渡すことができた。しかし地形が複雑で、どこを下ればいいのかわからない。

左に来すぎているようなので、ここから右へとブッシュを伝って、トラバースぎみに急な傾斜を、ブッシュを掴みながら下る。474mピークを目指したいのだが、どうやら606m辺りにいるようだ。ここから更に右へとトラバース。沢筋を何度かわたり、やっと目指すピークに辿り着いた。しかし、視界が開けたからいいようなものの、見えなかったらお手上げの地形だった。

この辺りからまたもや地獄の踏み抜きが始まる。ここから右の沢に近づかないように、左へ左へとルートを取る。沢の二股に近づいた頃、過去に大きな雪崩が起こったらしい、大木がなぎ倒されている場所にぶつかる。この横断は踏み抜きがひどく、ほとんど嫌気が差す。こうなったら、動物のように四つん這いに進んだほうが早いのではないかと思ひ、暫く四つん這いで進んでみる。そこを抜け、ようやく沢の右股を渡り、後は海まで一直線と思ったのだが、それも甘かった。

踏み抜きはどんどん酷くなり、地図上で平らに見えた場所は、意外と起伏があり、小川が

ところどころ流れていて、本当に思うように進めない。鹿の足跡を見つけ、それを辿って行く。途中彼らが逃げるのを見たが、この雪の中、縦に飛ぶように、すごい早さで走っている。やはり動物はすごい。そして、蝦夷鹿は大きい。

この辺りから鹿の踏み後頼みとなる。沢を渡って根気よく一歩ずつ進んでいくと、少しずつ雪が減ってきた。熊笹の間に古木が生えていて、いかにも熊が出てきそうな場所だ。既に5時間近く踏み抜きと格闘している。なかなか着かない。暗くならないうちにここを抜きたい。そして、本当に、やっと、やっと、熊笹の間に海が見えた。お疲れ様でした。下が断崖だった為、カモイウンベ川まで移動し、そこから、鹿の踏み後を辿り、海岸線へ降り立った。この下りで、はっちゃんか転倒。膝を強打したようだ。

海岸線からは、知床岬まで行けば辿るはずだった観音岩の絶壁が見えた。荒い波が打ち付けている。こんな所、歩くの無理でしょ、と思う。番屋はもちろん全て閉まっていて荒涼としている。海岸線を歩いていると前方に牡鹿が二頭、立派な角を突き合わせて、けんかをしていた。ふと右の斜面を見ると、たくさんの鹿がこちらを見て、様子を伺っていた。



海岸線に到着

ここから相泊まで30分。相泊は人っ子一人いなかった。ここも荒涼としていた。辺りはもう暗く、熊料理の店の前にぽつんとあった自動販売機で、久々にジュースを買って飲む。道路まで出ればもう大丈夫。

後は明日、岩見橋詰まで歩き、羅臼に行くだけだ。お疲れ様でした。この寒さと、重荷と、疲労の中、無事に降りて来られて本当に良かった。充実した7日間でした。

今回の踏み抜きを考えると、予定通りの日程でこなせたとしても、知床岳より先に、同じように踏み抜きが待っているわけで、きっと予定通りに羅臼までは戻れなかったのではないかと思う。帰路は羅臼から釧路までバスに乗り、釧路空港から羽田へと向かった。

羅臼の宿で、相泊にあった、熊料理の店は、ご主人が亡くなってしまったことを知らされました。

行動予定	行程
12月22日	羽田(7:55)JAL1173 = 女満別空港 (9:45) / 10:05 女満別空港 (10:05) = 連絡バス = 網走駅前バス乗り場(10:32) 網走(10:39) = JR 釧網本線 = 知床斜里(11:25) 斜里バスターミナル(11:30) = 斜里バス知床線 = ウトロ温泉ターミナル (12:20) ウトロ泊
12月23日	ウトロ温泉ターミナル(9:00)-知床自然センター(9:10) 斜里バス知床線 知床自然センター(9:30)-知床峠(12:30)-C1(1100m 付近) (15:30)
12月24日	C1(1100m 付近) (6:30)-羅臼岳(1661m)(9:30)-三ツ峰-サシルイ岳-オッカバケ岳-C2 二つ池(14:30)
12月25日	C2 二つ池(6:00)-南岳-知門別岳(8:30)-天気により硫黄山ピストン(往復2時間) -東岳-ルシャ山-C3 P367(15:30)
12月26日	C3 P367(6:00)-C4知床岳東1182地点(15:00)
12月27日	C4知床岳東1182地点(6:00)-知床岳ピストン(2時間)-知床沼-ポロモイ岳(12:00)-ウイヌプリ(14:00)-C5 P412(15:30)
12月28日	C5 P412(6:00)-知床岬(9:00-10:00)-知床灯台(11:00)-カブト岩(12:00)-念仏岩(13:30)-C6メオトタツ川(14:30)
12月29日	C6メオトタツ川(6:00)-ペキンノ鼻(8:00)-モイレウシ川(11:00)-C7ワナキベツ川
12月30日	C7ワナキベツ川(6:00)-観音岩-相泊(9:00)-石見橋詰(12:00)=阿寒バス(13:00/16:05)=羅臼(13:25/16:30)羅臼泊
12月31日	日羅臼(6:40/9:10)=阿寒バス=釧路駅前(10:20/12:40)(13:50)=空港連絡バス=釧路空港(14:35) 釧路空港(15:20)JAL1146=羽田(17:05)

エスケープルート

1. 女満別よりレンタカー／羅臼より入山 (時間短縮)
 2. 硫黄山よりカムイワッカ方面下山
 3. 羅臼岳往復
 4. ルシャ山より石見橋詰下山
 5. 知床岳より純の番屋方面下山
 6. ピストンの山を省く (時間短縮)
- ※途中エスケープルートがあり、海岸線の歩きに余裕をもたせているため、予備日なし
※下山連絡は31日とする

食事

12/23夜	韓国ラーメン鍋3/野菜(ねぎ・まいたけ・シメジ・えのき)/豚肉
12/24朝	雑煮/もち6/しめじ
12/24夜	マグラーメン/ペミカン(白菜クリーム煮)/チーズケーキ/アルファ米
12/25朝	塩ラーメン/もち2
12/25夜	ペミカン(クリームシチュー)/アルファ米(赤飯)
12/26朝	カレーうどん/もち2/しめじ/ねぎ
12/26夜	マグラーメン/フリーズドライカレー/アルファ米/ポテトサラダ
12/27朝	汁ビーフン
12/27夜	フリーズドライ親子丼/アルファ米/味噌汁/卵スープ/おしるこ/もち2
12/28朝	お茶漬け/塩昆布/アルファ米
12/28夜	フリーズドライグリーンカレー/アルファ米/ポテトサラダ/オニオンスープ
12/29朝	魚介棒ラーメン/ラーメンの具
その他	しょうが汁/梅昆布茶/ロイヤルミルクティー/コーヒー/しそわかめ/チョコチップス/紅茶/砂糖/塩/ブランデー 1L/90度?のアルコール(350ml)/ビール 500ml2本
行動食	ドライフルーツ/ドライ野菜/魚肉ソーセージ3本/チョコ/のり巻きせんべい/ピーナツ/おかき類/飴/夕張メロン一口ゼリー/レーズンサンド

- * アルファ米は 120g/人をビニールに小分けにして持って行く(チャック付の販売品を 2 ペア持って行き、米を入れ替えて使用)
- * チョコ類はたくさん持って行った。行動中はもちろん、食事の後にも必ず食べた。
- * 行動食のヒットはチョコ、海苔巻き煎餅、夕張メロンゼリー、ドライフルーツ
- * スープやお茶類は大目に持って行って正解。ロイヤルミルクティーをテルモスに入れて行動した。寒すぎるせいで、行動中はほとんど水分を取らないため、テン場では、とにかく暖かい飲み物をたくさん取るようにした。

- ・ラジオ 全てのテン場で電波が入った
- ・携帯 携帯は知床峠以降はほぼつながらなかった

【共同装備】

装備	数	担当者	装備	数	担当者
テント(ツェルト)	1	初鹿	ラジオ		市瀬
ツェルト	1	市瀬	ザイル 6mm×20m		初鹿
銀マット	2	初鹿	カメラ		各自
コップフェル	1	初鹿	医薬品		各自
コンロ	2	初鹿市瀬	スコップ		初鹿
燃料	8	初鹿 市瀬			

【個人装備】

装備	備考(数)	装備	備考(数)
シュラフ	○	カラビナ	○
シュラフカバー	○	シュリング	○
ヘッドランプ	○	下降器	○
替え電池	○	確保器	○
食器セット	○	ハーネス	○
ナイフ	○	アイゼン	○
メタ	△	ピッケル	○
コンパス	○	ストック	○ 必要に応じて
非常食	○	わかん	○
ビニール袋	○	着替え、お風呂セット	○
トイレトペーパー	○ 多	冬靴	各自
酒と肴	○	ライター	各自
靴下	○ 3	携帯電話	市瀬
テントシューズ	○	携帯用電池	市瀬
サングラス/ゴーグル	○	キネシオ	各自・適宜
オーバージャケット	○	マット	各自
オーバーパンツ	○	地図	各自
スパッツ	○	テルモス	市瀬
目出帽	○ 2	手袋	○ 3
防寒具	○	オーバーグローブ	○

景色を見ながら！



EKIDENカーニバル多摩川大会 2010年11月6日(土)

古市場陸上競技場(神奈川県川崎市) ~ 多摩川河川敷サイクリングロード

第1走 初鹿裕康

今年は去年と違う場所での駅伝に参加。今年は距離もバラバラです。

当然第1走は小堀さんと思っていたのだが、あっさりパスされて私が10kmに。それだけでなく第1走はプレッシャーなのに。距離は長いし、二重苦だわ。酒を2日も抜いてレースに備える。結構身体の調子は悪くない感じなのだが、こればかりは走ってみないとわからん。

たすきを掛けて、スタート15分前から並ぶ。号砲と共にスタートするが、コースが狭く前の方にいながらも詰まってしまう状況。どーなってるねん。最初の1km4分30秒ほどかかってしまう。レースはスピードを落とすのは

楽にできるが、上げるのは厳しい。2km目の4分13を最高にどんどん落ちて行く。何とか、4分半を維持していくしかない。いつかアスファルトになると思いきや最後まで砂利道。結構しんどい気がする。45分はせめて切りたい、ゴール寸前ERIKOを探す。一瞬迷うが、声の方向にいた。なんとか最後頑張ってタスキをERIKOに渡す。

第2走 市瀬江利子

今回で二度目の駅伝。距離は10キロ、5キロ、3キロ、5キロで、私は前回と同じ2走の5キロ。

はっちゃんがスタートしてから、暫く時間があり、とりあえず、待機スペースの一番前に陣取る。かなり早い時間帯に喚声と共にトッ

プランナーが走ってきた。前回と違って、かなりの参加者がいて、しかも番号を呼び出さないで、直前にならないと前の走者を確認できない。

そろそろかなあと思う頃には、走者が入り乱れ、しかも待機線からみんなが身を乗り出すもんだから、相手を見つけるのが難しい。たすきを渡す相手が見つからずうろろする走者が続出。しかし、その中でも、はっちゃんはかなり個性的な容貌なので、すぐに見分けられ、はっちゃん、こっち！と叫んで無事たすきを受け取る。

去年のタイムを上回ることを目標に走るが、人数も多くて、土手沿いの砂利道は走りにくい。ゴールが近づき気持ち悪くなってきた。平ちゃんを捜す。いた！私に任しておけと言わんばかりの笑顔でたすきを受け取り走っていった。今度ははっちゃんと一緒にゴール付近で平ちゃんを待ち受ける。最後に活を入れて、次はラストの小堀さん。ゴール付近で待ち受ける。小堀さんは猛スピードでゴールへ駆け抜けていった。結果は999チーム中228位。混成にしてはまずまずです。こんな感じで一体感で走れる駅伝はマラソンとは違った魅力があります。来年の参加者募集中です！

第3走 平真里

今回は最短距離の3km。去年は5kmだったから余裕か？時計を見て頃合を見計らい、早めにコースに出て待機。苦しそうな表情の市瀬さんから、たすきを受け取る。計測のチップ

が入ったタスキが外れそうになるのを手で押さえ、とりあえず5kmペースで走ってみるが、折り返し地点がいつまでたっても現れない。焦ってペースをおさえ気味にする。折り返すと、なんだか安心して、走りながらまわりを見まわした。仮装している走者は、みなわりと早い。デビルマンが楽々と遠ざかっていく。ゴール近くなると、市瀬さんに“ラストスパート”と言われたので、余計なことは考えずにスピードをあげた。小堀さんにつつかるようにタスキを渡す。

第4走小堀和貴

今年は、あまり走りこんでいないので、タイムも、期待できないなと、思っていたら、案の定、21分28だった。暑くて、タスキについている記録用のチップの重さも気になり、走りにくかった。それでも、999チーム中228位なのは、驚いた。

チーム名：	プリムラ山の会		
種目：	23kmロング混成	区間記録	区間順位
1区10km：	初鹿 裕康	44:14	257/1000
トラクション	00:31		
2区5km：	市瀬 江利子	26:18	580/1000
トラクション	00:33		
3区3km：	平 真里	16:35	534/1000
トラクション	00:32		
Finish：	小堀 和貴	21:28	111/999
記録	1:50:11		228位(999チーム中)



江東シーサイドマラソン 2010年11月28日(日)

最近応募者がずいぶん増えた。これもマラソンブームか。コースも毎年変わるのがこの大会の特徴？？とりあえずゼッケン番号順に並ぶが今年は10kmのスタートが別になったので、1から100のレーンの隣に101から200が並ぶという変な並び方(去年の記録の早い順ではなくなったのか)。1km4分20に時計は合わせるが、まあ厳しいかなあ。最初の5kmまでは何とかペースを維持できたが(21分26秒)、段々きつくなってきた。次の5kmでは4分30を維持するのがやっと(22分35秒)コースがまたまた代わって、だんだんと景色を見ながら走れるルートになってきた。葛西臨海公園の観覧車がよく見える。目を凝らせばディズニーランドも見えるかも、でも、そんな余裕はない。今年は折り返しが2回。最初の折り返しで、小堀さんが後ろにいることに気づく。2分位後ろか。ここから変なプレッシャーが始

まる。15kmまでの5kmが22分25秒。小堀さんを見かけてからの1kmが4分37秒もかかってしまう。やばい！！焦っていて19kmの看板を見逃す。残りは何とか4分30秒を守ってゴールへ33分台で何とか走りたいたいと思ひ、34分1秒前にゴールへ飛び込んだ(最後は22分38秒だった)。

今年は年の始めから、体力向上委員会という名の下、皇居を走り始めた。主な参加者は、市瀬代表？を始めとして、小堀、初鹿、平、山里、西本。会員の約半分が参加してるってすごい？まあ、仕事の関係もあるので、勝手に各自皇居を何周か走っているだけなんだけど。でも4周走ると20kmになります。最後に銭湯集合で、反省会して終了。ただの飲み会って感じもしますが、モチベーションは上がりました。

江東シーサイドマラソンは22回目の参加となりました。プリムラに入室して、このマラソン大会に参加を強要？されたのがトレーニングの良いきっかけになったことだけは確かです。来年はいよいよ壮年の部の参加でございませぬ(@_@;)。次の目標は30回目の完走か??

(初鹿)

皇居マラソンを月1回のペースで始めてから早一年。そんなこでもしなないとかなかトレニングしないからと思って始めたが、やっぱり継続は力なり。膝を痛めて以来、不安に思っていたハーフを走りきることができた。何があっても月に一度、必ず企画するという思いで始めた。みんなと走れたことがとても励みになった。絶対に着ることはないと思っていた、スカートも、ついに先日、買ってしまった。

今回の江東シーサイドマラソンは、一般女子ハーフだけでも448人という大人数。男子ハーフは1662人、壮年ハーフは653人。スタートラインに立つのがちょっと遅れただけで、かなり後ろに並ばされてしまった。結果、スタートラインを越えるのに1分以上かかってしまった。スタート地点を過ぎても途中だんごになってしまい足踏みを食らう。

前半はとにかく脇を縫ってどンドン抜かしていく。7キロ地点でようやく同じペースの人達に追い付く。13キロを過ぎたあたりか、途中、折り返してきた、はっちゃん、小堀さん

を目にする。15キロ地点までは、順調に走れるが、その頃から足に出来たマメが痛みだす。同時に筋肉が辛くなってきた。給水所でスポンジを取り頭から冷やす。ラスト2キロ。最後の上り坂が辛い。最後のトラックに入る。ここまで来て倒れたらもったいない。しかし、ラストスパートをやる元気も残っていなかった。

記録は女子448人中84位。ネットタイムで1時間55分11秒。初めて走ったハーフにしては、満足の行く結果だった。記録証を見たときは、嬉しかった。久々にがんばった気がする。

来年は、ちゃんと気合入れて並ばないと。来年、再来年、この記録を抜けるようにしないとね。

(市瀬)

ハーフ一般男子の部
出走者数：1,469名 完走者数：1,416名
119位 初鹿 裕康 1時間33分59秒

ハーフ一般女子の部
出走者数：400名 完走者数：378名
84位 市瀬 江利子 1時間56分14秒

ハーフ壮年男子の部
出走者数：586名 完走者数：560名
51位 小堀 和貴 1時間37分48秒

10km一般女子の部
出走者数：434名 完走者数：408名
219位 平 真里 1時間01分54秒

復活・なほみさんのいつまでたってもうまくならない クライミング日記 (ま、ウメ草ですな)

水野 奈保美

今年も9月はヨセミテのはずじゃなかったのか？
年末年始はジョシュア代替→プランナ代替→大堂
海岸じゃなかったのか？
つうか欲しがりませぬよ金ないんだから。

三倉のおかしなモニュメント (FRPハリボテ)



9月第4週

9/17 あさたかお

養生中のAさんと朝高尾、稲荷山コース。夕方新宿の出力センター行って会報作って、のんで(しかもハシゴしてしまった失敗)明日は朝5時半に出発。

9/18 瑞牆・不動 with O山

太いのリハ。すんませんなあとツブローパーで。ロープ張ってくれたO山師匠感謝でございます。
・愛好会ルート5.9
・よろめきクラック10a

9/19 瑞牆・不動 with O山・M川ほか

・愛好会ルート
・よろめきクラック
・岩小屋ルーフ11a:離陸できずw腹筋ねえ~(O山・M川は一撃してたガス。

9/20 小川・岩前衛 with O山

・バンザイジャム10c
・ハサミ虫10c
成果はないけどワイドつつうものがやっとなつて北。今迄登ってきたワイドって何だったのか？

9月最終週

9/23 上げえ雨やら雷やらのワケは

ふっふっふっふ、それは私がランナウトに行ったからなのだ。くみえさんが実家に帰るっていうから3時間コース。くみえさん元気だね。

9/25 小川 with 大師匠・O山・カブ

・レイバック→予期プレ(再)
カブちゃんにとっておいてもらったキャンプサイトで宴会。

9/26 小川 with 大師匠・O山・カブ・Kani

・レイバック→クレージージャム→イムジンちょっとだけ 後雨。

9月最終週~10月第1週

三倉行ってきたヨン様 with O山

9/28 4時ごろ八王子出。

吉備SAでいったん仮眠

9/29 大竹着

買い出ししてキャンプ場。ここで岩場まで行くところなのだろうが、やっぱまずはビールでしょ。

9/30 雨。温泉へ行く。

10/1 青白ハング

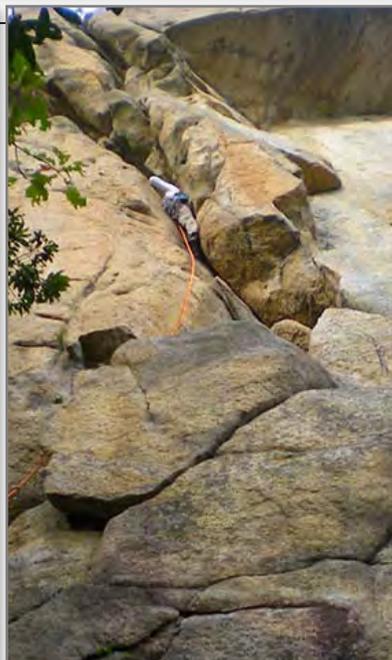
・兵隊クラック10a○
・ノーマルチムニー5.8フォロー
・モスクラック10aフォロー

10/2 源助崩れ

・モアイクラック5.9○
・ヒップクラック5.9敗
1週間かけて5本。右胸筋がいてえっす。



ヒップクラック (核心は上部)



モスクラック



キャンプ場入り口から三倉岳

10月第2週

10/10 小川 with O山

晴れたので午後から小川へ向う。16時頃到着。

10/11 小川 with O山

・完全なる酒乱10c

- (1)入れない
- (2)入れたけどそのあと2度ほどはき出されてしまった。なんとか最後まで。
- (3)入るの練習。一回失敗したけどできた。途中で向きを変えたあと体をいれるとこまで。入るところを自動化しないと怖くてリードできないよ。体がすっかり入ったあとは癒されます。ものすっげーおもしろかった。体中アザだらけだわ。サイズはは#1、#1、#2、#5、#6(RCCにクリップ) #6(#5)。

11月第1週

11/3 小川 with O山

ここのところお仕事ばかりでお外に行けるだけでもあんなてしあわせ。
 ・レイバック
 ・イムジン(ビレーだけ)
 かぶちゃんと合流してクジラ岩でボル。シーズン最後なのでふじもとで焼肉定食。のんちゃん(猫)もいじれたのですごく満足。



→使用后 (翌日の腿の様子)



完全なる酒乱 太いヨ〜。

11/5 午後から御嶽ボルダ with お師匠

ジャンピングフックとか。

11/6 瑞牆山 with O山

調和、アストロ(x)

11/7 今熊山 with お師匠

11月第2週

11/13 池田フェイス with お師匠・こーちゃん・つか兄(イケメンおじさんズ)

- ・10cでアップ(TR) 落ちるかと思った
 - ・足は出してもは出すな 12a(TR)×2
- そーかこーだったね、でも無理です。ごボーでTR回収。夜、瑞牆帰りのたっちゃんが酒持ってきて、無料動画サイト見ながらつい夜更かす。

11/14 障子岩 with お師匠・たっちゃん

思ったとおり使いものにならない3人(師匠:歯痛、私&たっちゃん:二日酔い+過労)お弁当を作って障子岩を見に行く。ついでに近所の岩も見に行つて足湯入って帰る。障子岩静かでいい。

11月第3週

11/18 天王岩 with お師匠

11時ごろ天王岩着。先客:小林瓶さんらしき男性と賑やかな女性3人、あとから男女1組。準備して登ろうと思ったらいきなり土砂降り。岩場は小パニック。パワーシフトあたりは濡れないから気をとりなおしてトライするが、師匠はけっこう本気に怒っていた。
 ・パワーシフト11b/c×3

11/20 池田フェイス with イケメンおじさんズ

- ・10c
 - ・足は出しても手は出すな×2
- すぐく少しだけ進んだよん。ロープ張らせ回収までさせる女王様クライミングに関わらずたつた3本ですごい疲労。

11月第4週

11/28 池田フェイス with イケメンおじさんズ

- ・10c 回収フォローあp
- ・10a
- ・足は出しても手は出すな×2

12月第1週

12/4 某岩場 with こーちゃん・お師匠

- ・11a
- ・10dとか数本。

12月第2週

12/11 城ヶ崎 オーシャン、日蓮 with O山ほか

- ・ミストレル
- ・ホッテントット×
- ・SSJ×

12/12 あかね with O山ほか

- ・増長天
- ・ラッキーストーン 10a
- ・↑となりの5.8をフォロー回収

12月第3週

12/18 城ヶ崎 オーシャン with カサゴ・O山・Y子 Mつだ・ウッチ

・カラス5.9その後O山さんが足グキしちゃったので(中略)熱海の病院で処置してもらい、宿にもどっていったん宿泊。

12/19

いがいが根で皆さんに合流(ご挨拶)後O山号運転して帰京。O山さんは結局足首を骨折していた。養生してる間あたしは奥多摩トレだわね...

年末年始覚え書き(障子岩始めました)

12/25 障子岩 with こーちゃん・M川・お師匠

1/31 障子岩 with お師匠

1/1 日影沢から高尾山 with お師匠

1/2 障子岩 with お師匠

障子岩、なんとびつくりな10cやら11aやら11bやら多数。ざわざわざわ...しかも冬場の奥多摩で一番暖かいと思われ。二子に行かなくてもじゅうぶん筋トレになるでしょう。春まで増量中で被り系って感じですかね。

山行一覽

2010年9月～11月

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
2803	9月11日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・他1	岩トレ
2804	9月11-12日	奥秩父	滝川曲沢	初鹿・市瀬	沢
2805	9月12日	奥秩父	小川山	平・他多	フリー
2806	9月20日	上州	榛名・黒岩	小堀・初鹿・市瀬・平	岩トレ
2807	9月23日	奥秩父	二子山	初鹿・市瀬・平・他1	登山
2808	9月26日	富士山	富士山	北原・他1	登山
2809	9月26日	奥武蔵	日和田山	平・他6	岩トレ
2810	9月26-27日	北ア	唐松・八方尾根	岡	撮影山行
2811	9/28-10/3日	広島	三倉	水野・他1	フリー
2812	10月2日	上越	谷川岳馬蹄形	北原・他1	トレラン
2813	10月3日	奥武蔵	日和田山	平・他1	岩トレ
2814	10月10-11日	奥秩父	小川山	水野・1	フリー
2815	10月3-4日	上州	上州武尊山	初鹿・他多	登山
2816	10月11-13日	北ア	槍ヶ岳	岡・他1	撮影山行
2817	10月11日	北ア	六百山	初鹿・山里	バリ
2818	10月11日	奥武蔵	武川岳	平	ハイク
2819	10月16日	西上州	焼岩・大山	初鹿・市瀬	バリ
2820	10月17日	奥秩父	小川山	平・他8	フリー
2821	10月18-19日	北ア	錫丈岳錫丈沢	岡	撮影山行
2822	10月23-24日	北ア	蝶ヶ岳	岡・他4	撮影山行
2823	10月23-24日	奥秩父	ナメラ沢	市瀬・初鹿・山里・北原・西本	沢
2824	10月23-24日	八ヶ岳	真教寺尾根～赤岳・権現岳・西岳	平・他2	縦走
2825	10月24日	奥武蔵	大霧山	西本・他1	ハイク
2826	10月25日	北ア	明星山・海谷	岡	撮影山行
2827	10月30-31日	尾瀬	山の鼻	市瀬・他4	ハイク
2828	10月31日	箱根	沼尻峠	初鹿・他多	ハイク
2829	11月3日	奥秩父	小川山	水野・他1	フリー
2830	11月3日	丹沢	広沢寺	西本・他3	岩トレ
2831	11月3日	甲信	三ツ峠	平・他2	岩トレ
2832		奥多摩	青梅丘陵	初鹿・他	ハイク

山行一覽

2010年11月～2011年1月

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
2833	11月4日	上越	谷川・一ノ倉沢	岡	撮影山行
2834	11月5日	奥多摩	御嶽ボルダー	水野・他1	フリー
2835	11月6日	奥秩父	瑞牆山	水野+1	フリー
	11月6日		多摩川駅伝	小堀・初鹿・市瀬・平	駅伝
2836	11月6日	北ア	海谷山塊	岡	撮影山行
2837	11/6-7	日光	那須岳・茶臼岳・朝日岳	西本・他1	縦走
2838	11月7日	奥多摩	今熊山	水野・他1	ハイク
2839	11月8日	秩父	陣見山	初鹿・他5	ハイク
2840	11月13日	奥多摩	池田フェイス	水野・他1	フリー
2841	11月14日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
2842	11月14日	奥多摩	氷川屏風	初鹿・北原・山里・西本	岩トレ
2843	11月14日	奥武蔵	天覧山	市瀬・平	救助訓練
2844	11月20日	西上州	高岩	初鹿・市瀬	バリ
2845	11月20日	中央線	扇山	山里・他1	ハイク
2846	11月20日	奥多摩	池田フェイス	水野・他1	フリー
2847	11月21日	湯河原	幕岩	平・他8	フリー
2848	11月23日	西上州	鹿沼	小堀・初鹿・山里・北原・平・西本	救助訓練
2849	11月27日	奥多摩	セーメーバン	平・他2	ハイク
	11月28日		江東シーサイド	小堀・初鹿・市瀬・平	マラソン
2850	12/4-5	八ヶ岳	峰の松目南西尾根～硫黄岳	初鹿・山里・市瀬・西本	バリ
2851	12月11日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・市瀬・平・西本	岩トレ
	12月11日		プリムラ祭	岡・小堀・大坪・初鹿・山里・市瀬・平・西本・他4	会行事
2852	12/11-12	伊豆	城ヶ崎	水野・他	フリー
2853	12/12-13	大菩薩	大蔵高丸	初鹿・山里・他1	雪山
2854	12/18-19	上越	谷川・一ノ倉	岡	撮影山行
2855	12月18日	伊豆	城ヶ崎	水野・他	フリー
2856	12/18-19	南ア	甲斐駒ヶ岳	西本・他2	縦走
2857	12/23-30	北海道	知床縦走 羅臼岳～知床岳手前	初鹿・市瀬	雪山
2860	12/30-1/4	北ア	蝶ヶ岳	岡・他5	撮影山行

編集、後記。



今更、区別する必要もないが。フリークライミングは見せるスポーツで、登山は見せるスポーツじゃない。って言うのが一番区別しやすいかもしれない。フリーのウェアって結構、いい感じだし。昔、冬山用の「アンダータイツ他の色ないですか」って聞いたら、「人に見せるもんじゃないからねえ」って山の店の人に言われた(@_@);(H)



ただいま故障中。越年山行(蝙蝠から塩見)も年明けの連休(天狗尾根)も台無しに。悪化するので、走ることもハイキングもできず。山一辺倒の生活をしていてと何して良いかわからない。いまの楽しみは、ラジオで落語を聴くこと。山登りを始める前は、よく寄席に行ったものだ。(T)



最近いいことを思いついたので出来る人はぜひお試しを→「壁に設置されている照明スイッチのオンオフをいちいち足指で行う」これ結構ムズイ。バランスも必要なクライミング実践的な柔軟系ストレッチと思われ。出来れば自立して行うよろし(壁に手を付いたりしない)(M野)

原稿の書き方、送り方について。

1.入稿テキストについて

- ★ブレーンテキスト形式をお願いします。
- ★文章中の「数字」「アルファベット」「記号」は半角で入力して下さい。
- ★機種依存文字は使用しないで下さい。(下図参照)これらの記号はWindowsパソコン以外では正しく表示されません。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩
⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳

I II III IV V VI VII VIII IX X
i ii iii iv v vi vii viii ix x

ミリ キロ セン メートル アーヘンクリッパ
カロド ルド センバ ミリベ
リ

mm cm km mg kg ccm²
平成 ” „ Na.Kk.Tel ㊦㊧㊨㊩

(株)(有)(代)明治大正昭和
≡ ≡ ≡ ≡ Σ √ ⊥ ∠ ⊿ ∴ ∵ ∪

機種依存文字

- ★コースタイムなどの矢印「→」「⇒」などを使用する場合は書式を統一して使って下さい。
- また、記号の前後のスペースは入れないでください。こちらで削除するなど手作業で統一しています

- ★本文中に作者の氏名を必ず入れて下さい。
- ★【重要】文章の適切な場所に段落を作って、読みやすく書いて下さい。段落頭の1文字下げはしなくても結構です。(編集時に一括制御します)

2.データ送付について

- ★ データのファイル名
ファイル名は「半角英数字」で15文字以内。スペースや「.」「/」「¥」は使わないでください。
- 日付+名前+ナンバリング+拡張子でよろしくです。
例) 090101mizuno.txt
090101mizuno01.jpg
090101mizuno02.jpg

3.写真キャプション

- ★ キャプションは本文中に記述してください。文章のどのへんに入れて欲しいかも、ご指定頂くと助かります。