



Primula

プリムラ山の会

Primula 86

PRIMULA CUNEIFORIA BULLETIN

プリムラ山の会(通巻86号)2012年4月4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

クローワール	002
In A Shot (岡 孝雄)	003
86号特集 私の〇〇を変えたかもしれない山の本	004
新人紹介 (桜井 弘)	008
ビギナーズブラックなアイスクライム (佐藤 正俊)	010
積雪期のマイナールートも楽しいワンU ^E Uその8 南ア・仁田岳南尾根の巻 (初鹿 裕康)	017
ハヶ岳、阿弥陀岳広河原沢右俣登攀 (佐藤 正俊)	019
今シーズンの山スキー (前編) (北原 浩平)	022
景色を見ながら! (初鹿 裕康)	026
なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記 ちょっと病気編からの復活編 (2) (水野 奈保美)	036
山行一覧(2011年12月~2012年3月)	030
編集、後記。	031
Google Web アルバム (Picasa) の使い方	032

クローワール Couloir

—経験を積むということ—

山登りを長く続けていると、自然と身についてくることがある。それは初心者頃は山の歩き方であったりする。同じ歩くにしても、だんだんと疲れない歩き方が自然と身についてくるようだ。クライミングも然り。

経験を積むということは、どんなスポーツにとっても大事なことだが、山の経験はなかなか積み上げていけない。アイゼンを履いて山に行くことが出来るのは1年で何回くらいだろう。

「一歩ずつが教えてくれることは雑草のたぐいにもある。コンクリートを割って出てくる名も知れぬ植物があれば、かがみ込んで見入る。ゆっくりとした弱い力が一歩ずつ堅固なものを破壊する様子。自然が見せるこの種の力が、無量の励ましの声をかけてくれる。

目に見えない速度というのがいい。雑草の芽吹きも、蕾が花となるころも、一枚の葉の色づきも誰もその瞬間を目撃した者はいない。それぐらいゆっくりだから誰にも止められない。本当の偉大な力はそういうもので、人に瞬時の刺激を与えるような演出や作意とは対照的だ。

ただ、スポーツの試合では、瞬時の感動をもらうことがある。でもそれを成し遂げた選手は、そこに至るまでの何千日を、植物の成長速度にも等しい地道な練習に費やしてきた。だから瞬間的な飛翔が可能なのであって、最初からかつこよさばかりを目指す人は、とうていその領域には近付けない。

山をゆっくり登ること。植物を育てるおおらかなリズムを感じる。葉の色づきや地味な花の中に、宇宙に通じる巨大な仕組みが現れている。いつ実るのかわからない自分は、その力を信じることでようやく生きていける。」明川 哲也

山は逃げない。逃げるのは、いつも自分。

In A Shot

by Takao Oka



霧氷の赤城・黒檜 2011.12.28撮影

この数年奥深い山・高い山に登っていない。特に積雪期においては尚更だ。気力(ヤルキ)がなくなったのは言うまでも無いが、反面今まで思っても抛らなかつた山域に眼が向き、行って見ると新鮮で感激新たである。

此処赤城山もその一つで、関東平野から立ち上がる上毛三山の一つである。赤城山とは大沼を囲む幾つかの峰の総称で、黒檜山(1828m)が一番高く且つ風格がある。特に冬型気圧配置が弱まった翌日、寒気と風雪が創り出す霧氷に被われた山体は、夏には想像つかない高山の様相を施す。

枯れ灌木に雪花の咲いた山道を登れば、二時間ほどで山頂に立て展望もすこぶる良い。氷結の大沼からの眺めも、午後の斜光線、夕陽に染まる山様と飽きることは無い。中でも地藏岳での

昇陽の刻は、宙と手元の雪が薄紫・青赤・黄赤と連続に変化し、寒さを忘れシャッターを切る。(この一瞬のために早朝に登るのだが、中々チャンスは少ない)

谷川岳の帰りに庵で一泊し、赤城山の撮影。その足で赤城の大滝に向かうというのが此の所の行程だ。落差30mはありそうな大滝は、落ち口から滝つぼへとダイレクトに落水する。扇状に競り上がる側壁には、水飛沫が凍り付氷柱が発達する。陽光が差し込むとあちこちから落下し、危険な状況となる。川床には寒気が創り出す様々な形の氷が現れ、面白い形の氷体を探し、光を利用して撮影するのも面白い。

こんな訳で今号は今までとは異なった写真です。(実を言うところ写真が撮れていないのです)

86号特集 **私の〇〇を変えたかもしれない山の本**

Special

小森康行『日本の岩場』

(昭和42年初版、東京中日新聞(現)発行)
定価2,000円上製本(岡の42年初任給が20,800円)

確か45年頃購入。と言う事は月税込み額の約「1/10」を出費したことになります。『岳人』に2年間掲載された「モノクロ写真で日本を代表する岩場・ガイド」で、再撮影・再調査を綿密に行った後、出版されました。

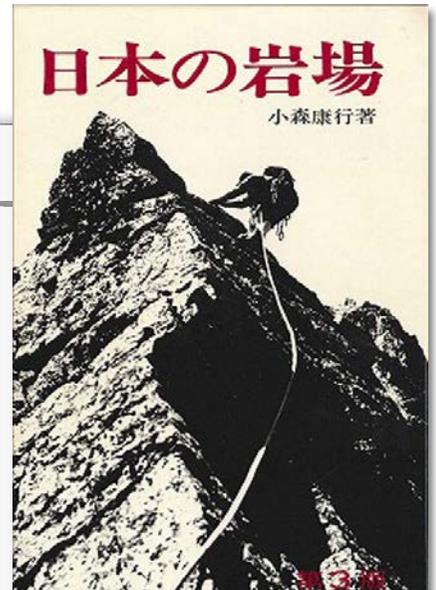
小森康行氏は古川純一氏と共に「JCC」を創立し、日本の登山界にヨーロッパ的アルパインクライミングを取り入れ、戦後初の、積雪期一ノ倉沢の冬期登攀を成し遂げ、実践・普及を図り、剣・穂高などで多くの冬期登攀を成し遂げています。

「JCC」会員には「服部清次・桜井正巳・大倉大八・犬木精一」氏など今でも記憶に残っている人たちがいました。「吉尾弘」「芳野満彦・故人」等とも登攀を共にし、これらの多くの人が「労山」の顧問や会員となっています。

さて何故影響を受けたか、についてですが、当時の岡は、血気盛んな青春真っ只中。「歩行登山」～「四足登攀」へと新たなスタイルを求め、「ヤルキ」十分な自分と仲間、それに登山界の動き(一部のものだけでない大衆的登山)、海外渡航の自由化などが背景にあり、自分も「冬期登攀」を真剣に求め実践しようとしていました。(途中では「草クライマー」になり、今となっては「枯れ草クライマー」でもなくなりました。どうしてでしょうか?)

そんな中『日本の岩場』を手にして、掲載されている写真をスケッチし、それを持って入山しました。(ゼロックスなんてありません。原版を書き青焼のコピーが、職場の目を盗みながらせめてもです)現在の「写真入ルート図集」と異なり、ルート各部分はありません。「一枚の写真でその岩場を表す」といった内容で、おかげで岩場とルートの位置関係、ルートファインディングの重要性、事前に準備することの重要性等多くを知ることが出来るようになりました。

「岩場の情景とルートを写真に現す」には「登攀力・実践力・表現力・努力」等様々な「力」が必要です。「岩場の質感・立体感・ルートの的確な表示」等、写真を撮影するための場所・時期・時間・気象条件等、多くの“力”を割いたものと考えられます。(次頁へ)



86号特集 **私の〇〇を変えたかもしれない山の本**

小森さんは冬期登攀を実践しながらも「表現し伝える」事も成し遂げています。今日でも「日本山岳写真家集団」というプロ写真家です。

「大いに影響を受けた本」に助けられて登攀をしましたが、三流クライマーにもなれませんでした。たまに本棚から取り出して眺めていると、若い頃とは違う「興奮している自分」に気がつきます。やはり影響を受けているのでしょう。

「岡さんの写真はルート図のようだ」とよく言われます。「写真的には優れたものではない」「写真的表現を求めていくべき」という事は認めますが、「自分はこのような写真が好き」なのです。こんなことから、やっぱり影響を受けているのでしょう。

小森康行氏の著作と「RCC」の『日本の岩場』この二冊は影響を受けたというより最も活用した「本」ともいえると思います。(T.O.)

Issue

**志水哲也『黒部へ』**

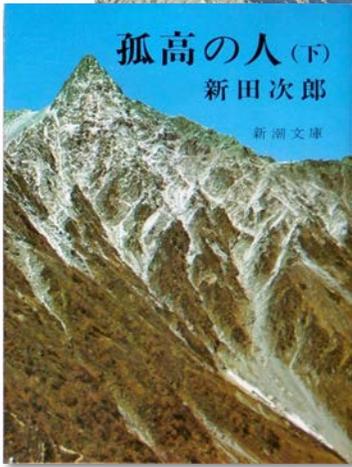
会に入った頃、地図を片手に夢中で読んだ。難所はこの辺りだろうか、この沢はこの山に繋がっているのか、と色々想像しながら読むのが、楽しくてしかたなかった。早くいろんな山に行きたくて、毎週のように登りに行っていたが、それでも、一年間を通して行ける山はそれほど多くなく、なんで学生の頃に山に目覚めなかったんだろうと、悔しく思うこともあった。

丸山直樹著**『ソロ』単独登攀者 山野井泰史**

発売当初、夢中で読んだ。山の内容も面白かったけれど、妙子夫人とのエピソードのほうに記憶に残っているかも(笑)。確かこの中に出てくる厳冬期の利尻登頂記が心に残り、前に敗退した冬の利尻を計画したのでした。(E.I.)

86号特集 私の〇〇を変えたかもしれない山の本

Special



『孤高の人』

中学生の頃、新任の体育の先生が隣のクラスの担任になり、同じ集合住宅に住んでいた友達がそのクラスだったこともあって仲良くなり、いろんな本を貸してもらって読んだ。サマセット・モームの『人間の絆』とか、けっこうヘビーな本ばかり。その中のひとつがこの『孤高の人』。いまさら説明不要だが、あの単独行者、加藤文太郎の物語であり、あの北鎌尾根の話である。読んだからといって登山を始めた訳ではなく、始めたのはラグビーフットボールだったりしたのだが、登山のイメージを決定づけたのはやはりこの本だったろう。その先生と再会したのは、仲良くなるきっかけとなった友達が3月の木曾駒ヶ岳で雪崩により遭難死した葬儀の場だった。(K. K.)



北杜夫著作

特にどの作品というわけではないが、さりげなく山への思慕を刷り込まれたような。(むしろ高校当時は著者に夢中だった。)(M.T.)

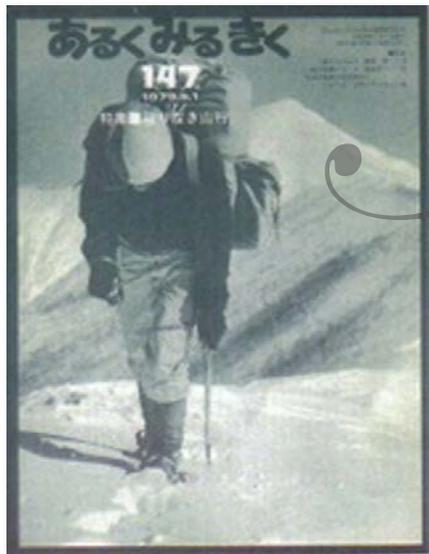


なんで山登るねん

高校時代に借りて読んで、結局自分で買ったという、座右の書です。(H)

86号特集 私の〇〇を変えたかもしれない山の本

Issue

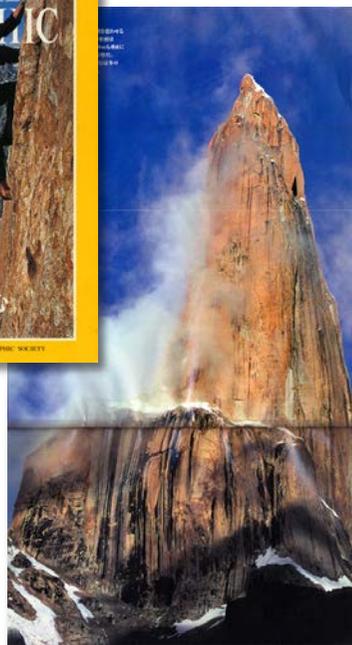
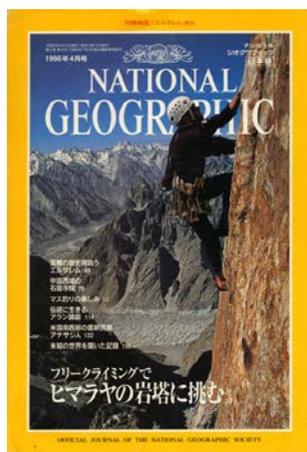


近畿日本ツーリスト編集・発行 『あるくみるきく』 147号特集「限りなき山行」

著者の細貝栄氏は、学校の登山サークルの先輩にあたる人で、一般的には谷川岳の冬のルンゼ・スラブの登攀で知られた人ですが、それ以外の那須～浅間のヤブ山縦走や冬の日高全山縦走などユニークな山行の記録が書かれています。現在、入手困難と思われるので、興味のある方は、桜井まで。(H.S.)

NATIONAL GEOGRAPHIC日本版96年4月号

「フリークライミングでヒマラヤの岩塔に挑む」トランゴ特集。「雪嵐や難所、時間と闘いながら体操競技なみの技と不屈の魂で・・・」とか、クライマー向けの雑誌ではないので、ドラマチックに脚色されているけど、当時は素直に凄いと思った。まず、こんな岩山が存在すること自体信じられなかったし、6000mでフリークライミングだと？今ちよろっと読み直してみたら、登って書いてる人って、06年にヨセミテで墜落死したトッド・スキナーじゃん！すげー。ちなみに、06年にトランゴ・ネームレスを登ったY川・N門ペアもきっかけはこの記事だったそうだ(Y川談)。(N.M.)



新人紹介。

桜井 弘

11月に入会したばかりなのに、集会や山行の後の飲み会で、生ビールを2杯ずつ頼み、ひんしゆくをかっているのではないかと心配している桜井です。

私が山に目覚めたのは、サイクリングに凝っていた中学時代、地元の宮城県と山形県の県境にある花立峠へ行った際、そこからの禿(かむろ)岳を見て、あの山頂まで行ってみたいと思ったのが始まりでした。

その後高校に入り、部活の休みの時に、憧れだった禿岳に登ったり、朝日連峰を1人で縦走したりしていました。

昼は働いて夜、学校へ行くからと親をだまし、本格的な山をやろうと上京したのです。

1983年:

学校の登山サークルに入り、北アルプスの表銀座～キレットへの縦走やハイキング以外は、もっぱら東京近郊の岩場へ通いました。1年間で40回以上は行ったと思います。30年近くたって、同じ様な事をやっているのは、情けないのですが、昔と違うのは、ちゃんと電車賃を払っている事だけです。

1984年:

サークルの先輩の紹介で社会人の山岳会に入り、最初の本番が5月の滝谷出合～4尾根、初めての一ノ倉沢が、衝立岩雲稜第1ルートでし

た。夏には同期の2人で真砂沢ベースの八ツ峰や、源次郎尾根の岩場やチンネなどを登攀し、その後、黒部川上ノ廊下を廻行しました。

1985年:

南米ベネズエラMtロライマ登頂。

山の会の代表に誘われて行きましたが、実力不足で新ルートの登攀には一部の参加のみで、やはり力をつけて自分で企画できなければ満足な山行はできないと反省したのです。

1986年:

近場の岩場以外、ほとんど一ノ倉へ行き、衝立岩は6回程登り、冬はエボシ岩や北鎌尾根へ行きました。

1987年:

6月下旬～8月中旬にヨーロッパアルプスのシャモニをベースに、クルト中央北北東側稜、ミディ針峰フレンド側稜、モンブランドタキュル、ジェルバチッチクロワール、モンブランブレバリッジなど17ルートに登攀しました。

1988年:

6月下旬～7月上旬の3週間でヨセミテに行き、エルキャピタンノーズルート(2ピバーク)、ハーフドーム北西壁レギュラー(1ピバーク、単独)の登攀を行う。

1989年:

6月下旬から8月上旬にかけて、ペルーアンデス ブランカ山群にてワスカラン(6768m)、チョコピカルキ(6400m)、アルパマヨ(5947m)など6000m峰3座、5000m峰3座登頂しました。

1990年:

2月に単独で、北アルプス滝谷出合～4尾根～濁沢岳西尾根。

5月にはアラスカMtマッキンリーウェストバットレスルートからの登頂。

11月下旬～1991年2月にかけて、G登攀クラブの3人と、アコンカグア南壁フランスルートを実アルパインスタイルにて登攀し、引き続きパタゴニアパイネ山群にて、パイネセントラルタワー初登ルートを登攀しましたが、難しいピッチはリードできず、力不足を実感しました。

1991年:

前年のマッキンリーでの南壁を登れなかった事や、南米での自分の力不足を解消すべきMtマッキンリー南壁ハストンスコットルートを1ピバークで登攀しました。

最初は、単独で計画したのですが、現地で知り合いに会ってしまい、パーティを組んでの登山となりました。

1992年以降:

結婚や、不妊治療、子供の誕生などで、自然と山から離れる様になりました。

2011年:

雨で仕事が休みになった日、朝からビールを飲みながら、行きもしないのに、山の資料や雑誌をながめていた時、酔いのせいもあったのか、トレーニングをすれば、昔登った一ノ倉や穂高の岩場が又登れるのではないかと思い、とりあえず山の会を探し、地元の阿佐ヶ谷で集会を行っている「プリムラ山の会」を見つけ、アポなしで集会を見学し、その時いただいた会報の中で、メンバーのみなさんが、普段トレーニングを行っているのに感心し、入会を決心しました。

雪山用の装備は、毎月少しずつ買っているとこころなので、参加できる山行が限られていたり、メールができなかったり、ご迷惑をかけていますが、少しずつ改善するつもりなので、よろしくお願いします。[桜井 弘]

ビギナーズブラックなアイスクライム

佐藤 正俊

日時:2011年12月23日(金)~25日(日)

メンバー:小堀、初鹿、水野、佐藤、小田

[行程]

22日:佐藤車で4名ピックアップ後、須玉山小屋泊

23日:広河原沢(テント設営)→左俣入口付近でアイス練習

24日:小堀、初鹿、佐藤は左俣第3ルンゼ登攀、水野、小田はクリスマスルンゼ散策

25日:クリスマスルンゼ手前でアイス練習、鹿の湯入浴、帰京



1. 須玉山小屋まで

楽しみにしていた八ヶ岳の初アイスクライミング、とうとうその機会が訪れた。

五十を過ぎたおじさんが何をドキドキしているのかとも思いながらも、大枚をはたいて新型クオーク2本を購入し、一応はベツルのガイドブックにも目を通してみる。どうやら片腕と両足が三角形になるように登るとバランスが良いらしい。アイゼンの蹴り込みも踵を上げ過ぎない方が安定するらしい。念のためアイスクリューも2本購入し、インターネットで阿弥陀岳第3ルンゼあたりの登攀記録も2~3件プリントアウトして持参する。アイゼンの歯もしっかり研いでおく。

それにしても総額7万円以上の出費は相当痛いな~などと思いながら、連日の飲み会の合間を縫ってザックと荷物を準備する。しかしながら毎晩午前様が続いてどうしても準備が間に合わない。さっさと帰宅しない自分が悪いので、出発の日には午後休暇を取って最後の食材を仕込み、満を持して7時過ぎに愛車ストリームで自宅を出る。

小田ちゃんも準備に苦戦しているらしく、水野さんからは元八王子のバス停を通り過ぎないでね、とのメールも届く。

約束時刻の15分遅れくらいで小田、小堀、初鹿、水野の4名を無事ピックアップし、中央高速を須玉インターで降り、いつものデイリーヤマザキで飲み物等も調達し須玉山小屋(実は初ちゃんの別荘)に到着する。

今夜も満点の星空で明日の好天が期待できそうだ。

2. 広河原沢左俣入口付近のアイス練習(12月23日)

昨晩も飲み過ぎたようで、何となく体が重い。それとも笑い過ぎて腹筋が弱っているのかもしれない。とにかくデイリーヤマザキの朝食を食べ5人とも元気よく出発する。

雲ひとつ無い晴天で、甲斐駒や赤岳もすっきり見えている。小淵沢まで高速を走り1時間少々で船山十字路の駐車場に到着する。それにしても今年は雪が少ないようだ。

おそらく使わないであろうワカンとスノーシューもリュックに括り付け、広河原目指して歩き出す。テントと食料でザックは30キロ弱か。途中、小田ちゃんの足取りが不安定なのは、肩ベルトやウエストベルトなどリュックの調整不足と左足首捻挫の痛みもあるようだ。メンバー全員からのアドバイスで却って混乱している様にも見える。途中の堰堤では快晴の阿弥陀岳を展望し、なんとか2時間弱で広河原に到着する。そしてわざわざヒト気のない樹林帯にテントを張り午後1時にいよいよアイスクライミングに出発する。

テント場から1時間程の二俣から左俣に入り、程なく落差4~5メートル程度の適当な滝に遭遇する。谷の上部からは冷風が吹き降り結構な寒さだ。気温はマイナス10℃前後。ただ水瀑は一部ミズ氷で軟らかい所もあるようだ。小堀さんは颯爽とノーロープで水瀑を登り降りし、その後、アイススクリューを打ち込み、ロープをセットしてくれる。後はみんなで順番にアイスクライミングを体験する。

水野さん曰く、クオークは打ち込むんじゃなく、氷の上から引っ掛けるようにすれば良く効くのよ、と言うことだ。なるほど力任せにアックスを打ち込んでも氷が割れるだけで、思ったほど食い込まない。狙いを定めて上から引っ張り気味に打ち込むと、確かに氷に良く食い込んでくれる。アイゼンも小刻みにイチ、ニツ、サンくらいに軽く蹴り込んだ方が安定する。

1段目の滝を過ぎ、傾斜の緩い氷床を遡上して2段目の滝に着く。

2回目の水瀑登りになるとクオークの引っ掛け方も概ね会得し、アックスの効き具合も判るようになってきた。それにしてもアックス、アイゼンが効いた時には簡単に体が引き揚げられ、どこまででも登れるような気になってしまう。本当にアイスクライミングは楽しいヨ～！！！！

ただし水瀑の出口ではアックスの打ち込み場所が限定され効きも悪く、難しい。

この頃になると周囲の登り方を見る余裕も出てきた。小堀さんは華麗に縦爪アイゼンをひざ上まで蹴り込み、水野さんはバランス感覚がいい、初ちゃんは結構力任せにアックスを叩き込みアイゼンもガツガツ蹴り込んでいる。私同様、アイスクライミング初体験の小田ちゃんも相当頑張って滝上まで完登している。が、滝からの下降が課題のようだ。

適当に体もカジカンで来た頃には水瀑を降り、途中で夕食用のツララを採取しながら、テント場に到着する。

腹筋鍛錬のための賑やかな夕食が終わり、酒宴を愉しみ、翌日の予定を確認した後、少々窮屈ではあるが、5人用のテントで皆眠りに就いた。

3. 広河原沢左俣第3ルンゼ登攀

翌朝は6時に起床し朝食を済ませます。

小堀、初鹿、佐藤グループは、今日は広河原沢の左俣第3ルンゼを遡行し中央稜経由で戻る予定だ。ただし中央稜からの下山は、第3ルンゼの登攀後に南稜を阿弥陀岳頂上まで登攀してから中央稜を下るため、テント場に戻るのは早くても午後6時以降になりそうだ。結構厳しい行



小堀さん



小堀さん



天狗の頭

程である。ヘッドランプも必携だ。

水野、小田グループは右俣を遡行し、クリスマスルンゼの見学に行くようだ。

第3ルンゼ登攀組は7時30分に水野、小田の両名に見送られて出発する。

1時間で左俣の分岐を通過し、9時30分に最初の滝の登攀に取り掛かる。今日も天候は良さそうだが相変わらず寒気は厳しい。温度計はマイナス17℃を指している。

ハーネス、アイゼンを装着し、小堀さんのリードで初鹿、佐藤の順に、最初の滝を通過する。途中で先行する経験豊富そうな中高年の男女ペアと出会う。小堀さんが情報を仕入れると、先行ペアは南陵を下るらしい。南陵を下る事が出来れば、登攀終了点から阿弥陀岳山頂を經由しないため、かなりの時間短縮が可能だ。

先行ペアの登攀に続いて、3本の滝を超える。核心のほとんど垂直の5m位の滝では、先行パーティの男性は1本もアイススクリューを打ち込まずにリードした。

相当の経験と自信が有るのだろうか。確かにアイススクリューを打ち込まなければ一番危険な打ち込みのリスクを回避する事ができる。ただし万が一落ちた場合には、グランドホールの危険も伴うのであまりお勧めは出来ない方法だ。

小堀さんは少し時間を掛けたが、セオリーどおりアイススクリューでランニングビレーを2本取り核心の滝をリードで通過する。

順調な登攀が続き岩小屋を11時30分頃通過する。次の緩い氷瀑は小堀さんの指示で佐藤がロープを2本引いてリードする事となった。

1段目の氷瀑を通過するとちょうどロープの中間だった。適当なビレーポイントが無く、この上の2段目の氷瀑上部の立木でビレーが出来そうだ。アイススクリューを1本ねじ込んでランニングビレーを取り立木を目指すか、あと5m程でロープが引けなくなりロープが一杯になってしまったようだ。

仕方なく途中の岩にスリングを掛け確保点を作るが、あまり安定しない。遠すぎてコールも良く届かない。ロープも凍ってしまい、両手でいくら引いてもATCガイドの中で引っかかって上手く滑らない。時間だけがどんどん過ぎてしまい焦りが募る。

そうこうしている間に小堀さんが登って来るので、肩絡み確保に変更して確保し、小堀さんに続き初ちゃんも到達し、二人とも更に上部に登っていく。小堀さんのお蔭で事なきを得て、ホッとする。

本番は、登攀よりビレーの取り方や状況判断の方が難しい。改めて自分の経験不足を痛感す

る。貴重な時間も相当ロスしてしまった。しかしまだまだ登攀は続くので、気持ちを切り替えて先に進む。

その後、氷瀑はなくなり、急な雪面を佐藤と小堀、初鹿の一人対二人の変則ツルベ方式で交互に登る。新雪がもっと深ければ雪崩れてもおかしくない位の急なルンゼで、登行は結構息が苦しい。すぐ先に見える稜線にも中々到達せず曇天の中、段々風も強まってくる。

ようやく14時20分に阿弥陀岳の稜線に到達する。テントを出発してから7時間が経過した。氷点下17℃の強風の中、3人で震えながら地図と睨めっこをしてルートを確認し、南陵の方向に下る。

権現岳をバックに小堀さんの写真を撮っていると、一瞬赤岳方面に日が射し、天狗の頭が陽に輝いてくれた。まだまだ暫くは、結構な岩場を降りなくてはならないが、危険が無さそうなのでここでロープを外す。

約55分で下降点がある青ナギに到着する。ようやく強風も収まり人心地を取り戻すことが出来た。行動食を口の中に放り込み、鋭気を養って広河原への下降を開始する。

急斜面だが結構踏まれたいい道で、雪もほとんど無い。阿弥陀岳を登り返す事無く広河原に下る事が出来て相当な時間短縮だ。青ナギから45分でテント場に到着すると水野さんと小田ちゃんが周囲に恥ずかしいくらいの大声で迎えてくれる。なんと午後4時に戻ることが出来た。

そして今夜も賑やかな大宴会で一夜が更けていく。

4. クリスマスルンゼ手前のアイス練習

翌日は、昨日水野、小田組が到達出来なかったクリスマスルンゼに全員で出発する。

佐藤、小田が準備に手間取っていると、小堀さん早々にテント外に出て準備の遅い面々を催促しているかの様だ。

二俣を右に入りテントを出てから2時間弱でクリスマスルンゼ手前の氷瀑に着き、小堀さんのリードで全員、氷瀑を登攀する。その後傾斜の緩い谷筋を遡上するとクリスマスルンゼが見えてくる。

この辺りに適当な氷瀑があったので全員でアイスクライミングする。ただ今日も気温が低く手や足がカジカンでいる。暖かいアイスクライミングが理想だが、暖かければ氷瀑は出来ない訳で、寒くなければアイスは出来ない。そんな事を考えていると昼近くとなり、帰りの渋滞も考慮してクライミングは終了となる。

テントを撤収し13時30分に船山十字路に到着する。車に乗り込み鹿の湯に浸かって体を温める。普段はカラスの行水だが、今日はサウナで十分温まってくれと体が言っている。中央高速、境川パーキングで遅い昼食を食べ全員帰宅の途に就いた。

5. 感想

はじめてのアイスクライミングは気心の知れたメンバーにも恵まれ、思った以上に楽しい体験となった。

また、小堀さんと初ちゃんのお蔭で、初体験の私がいきなり広河原沢左俣第3ルンゼを完登して稜線まで到達する事が出来、この上もない僥倖であった。

次はどこに行こうか、アイスクライミングの夢がどんどん広がる山行となった。

南アルプス仁田岳南稜

佐藤 正俊

日時:2011年12月29日(木)~2012年1月2日(月)

メンバー:初鹿、小田、佐藤

[行程]

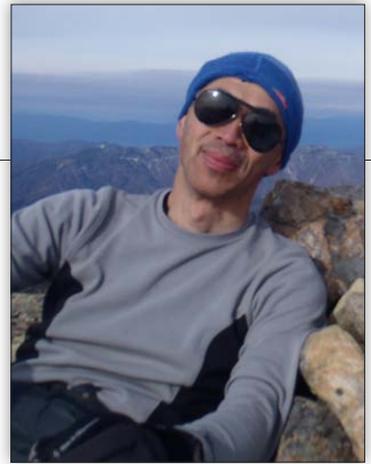
12月29日:佐藤車で小田、初鹿をピックアップ、井川手前の県民の森でテント泊

12月30日:草薙第1ダム発、大ヨギ沢源頭を越え、南稜の1845m地点でテント泊

12月31日:南稜を登高し、仁田岳手前の2428m地点でテント泊

1月1日:仁田岳、希望峰、茶臼岳を越え、茶臼小屋内でテント泊

1月2日:ウソッコ沢小屋、ヤレヤレ峠、畑薙大橋を経由し下山、白樺荘入浴後、帰京



仁田岳で

1. 静岡県民の森まで(12月29日)

お正月に家を不在にする初めての山行、しかも南アルプスの南のはずれの聞いた事も無いマイナーなバリエーションルート。初鹿、小田、佐藤のデコボコなメンバー構成もあり、なんとなく何かが起こりそうな予感である。

ともかく5日分の食料とテント、寝袋、スノーシューにワカンも積み込み12月29日、午後5時過ぎに小田ちゃん、そして初ちゃんをピックアップして出発する。

用賀までの混雑と年末の東名の下り渋滞を回避するため、中央高速、御殿場経由で静岡に向かう。談合坂で食べたスタ丼はボリューム満点でお腹がキツイ。順調に清水インターを降り南アルプス前衛の山道を北上するが、ここからが遠い。

既に午後10時を過ぎ何処でテントを張ろうかと考えていたら、暗闇の189号線で通行止めとなってしまう、山道を途中まで戻って登り直し、1時間以上時間をロスする。口坂本温泉を経て県民の森を目指し、ようやく午前1時、トイレ横の芝生にテントを張り一夜を過ごす。

2. 予定変更だが大ヨギ沢源頭を越える(12月30日)

昨夜の就寝が遅かったので、少しゆっくり目に起床し出発する。それにしても県民の森は遠回りだったが、快晴の天候と抜群の眺望に気を良くして車を運転する。

冷えた体には井川駅で暖かい飲み物を流し込み、ついでにトイレも借りて、草薙ダムを目指す。白樺荘を過ぎた最終駐車場では、一般車両通行止めの看板が気になったが、そのまま進むと無事、草薙第1ダムに到着した。

正面には目的の山、仁田岳が良く見える。例年になく雪は少ないようだ。テント、ワカン、スノーシューにストックまで括り付けた佐藤のリュックは30キロに近いので、昨夜の残りの日本酒を口に含み、ガンガン気合を入れ、9時50分、3人元気に出発する。

佐藤が先頭となり林道を進むが、崩れた斜面をロープ頼りにトラバースする場面が続き、そして何とその先の林道は崩れて崩壊している。前進して大ヨギ沢を遡行するルートは断念せざるを得ない。そこで仁田岳の南稜にルートを



南陵



仁田岳からの上河内岳と茶臼岳

変更し、今来た道をずっと戻って草薙湖の吊橋を渡る事とした。やっぱり前途多難の滑り出した。(実はガイドブックを良く読むと、林道ではなく河原に降りて進めば、大ヨギ沢を遡行できる、ヤブ漕ぎは大変そうだが…。皆さんもガイドブックは良く読みましょう。)

しかし吊橋を渡り稜線に取り付くと山仕事用のしっかりした踏み跡があり、順調に登行する。ルート中、唯一の核心である大ヨギ沢源頭の痩せたガレ場もロープを張って無事、通過。そして午後4時前、ほぼ予定どおりの標高1845m地点でテント泊。

夕飯は小田ちゃんの雑煮で大満足。

3. 仁田岳の手前まで(12月31日)

1800mを超えると稜線にも雪が着いてくるが量は少ない。大したガレ場もなく危険な箇所は少ないが、密集した木立が行く手を阻み遅々としてスピードは上がらない。斜面もどんどん急になり、我々の体力を消耗させる。先頭の初ちゃんは道に迷いそうな所で待っていてくれるが、段々その姿も見えなくなってしまう。

急な雪壁では小田ちゃんのバランスはあまり良くない。また午後は特にシャリバテ気味にふら付いている。ただ天気は良く風も無い。途中では富士山も見えて元気が出る。

ただし、今日は仁田岳までは届きそうもない。

仁田岳手前のピークを越えた2428m地点の立派なテントサイト(実は初ちゃんが整地したもの)で幕営。

今晚の夕食は初ちゃんの高野どうふとペミカンに感謝。

4. 茶臼小屋に到着(1月1日)

年が明け、3日続いた晴天も今日からは下り坂のようだ。初ちゃんのリードで仁田岳の東面をトラバース気味に登り、ハイ松や岩稜を乗り越え、午前10時に山頂に到達する。南から光岳、易老岳、茶臼岳、上河内岳、聖岳が良く見えるが、西からは雪雲も近づいている。稜線ではかなり風も強くなってきた。

計画書では今日は光岳往復の予定だが、トレースは無さそうだし、そもそも1日で往復するには我々のスピードが、絶対的に足りない。天候も明日からは崩れそうなので、あっさり光岳は断念し茶臼小屋を目指す事となった。

光岳、上河内岳、聖岳の勇姿を心に刻み、いつかまた来ようと念じておく。トレールランでもいいかも知れない。

仁田岳の山頂からはトレースもあり、積雪も膝上位になったので初鹿、小田はワカン、佐藤はスノーシューを装着する。この3日間で小田ちゃんも見違える程歩きが安定してきた。今日はワカンを付けたまま不安定に雪を被った

ハイ松の枝を踏んで、急な昇り降りも出来ている。

強風と寒さに耐え茶臼岳の山頂を經由し、下りはワカンを外して、午後2時に茶臼小屋(解放の避難小屋)に到着する。単独行の先客が男ばかり5~6人いるが小屋奥にテントを張る。小屋内の幕営は、あまりの快適さに嬉しくなってしまう。テント出入りの際に、頭をぶっつけるのが唯一の難点だ。なお屋外のトイレ使用にはヘッドランプが必携。

今晚は佐藤のトマトスープで空腹を満たし、周囲への配慮から小声の酒宴とする。

5. そして下山(1月2日)

翌朝は吹雪となり、小屋周辺も膝下位までの積雪となった。単独行のおじさん達は不必要に色々な事を聞いてくるので適当に無視するが、間合いの取り方が難しい。

予備日はあと1日あるが、天候が悪いので今日の下山に迷いはない。3人ともアイゼンを付け少し遅めの8時45分に出発する。

積雪と天候に多少の不安があったが、横樺沢小屋に着く頃には天気も回復し雪も無いのでアイゼンを外す。南に下るに従って天気は回復してくる。

ウソッコ沢小屋の吊橋からは見事な氷滝の造形を眺め、ヤレヤレ峠では3人して「やれやれ」と言いながら畑薙大橋に到着する。絶対にワイヤーが切れる事は無いはずだが、高度感もあり風も吹く中、斜めに傾いた吊橋を渡るのは結構な恐怖感である。林道に出て美味しそうなカレーの匂いが漂う沼平で下山届を提出し、午後3時、無事、畑薙第1ダムに到着する。

ようやく4日間の両肩の重荷から解放され、感動的な体の軽さを味わう。

建替えて立派になった白樺荘には午後4時に到着し、午後5時の終了時間までゆっくり入



ウソッコ沢の結氷

浴を楽しむ。体重は2キロ程減っていたが、白樺荘の窓からは夕焼けに染まる南アルプスの山々が名残を惜しんでいるかの様にも感じられる。白樺荘を午後5時過ぎに出発し、井川駅を越え、口坂本温泉への降り口で少し道に迷うが、小田ちゃんの地図読みで正解のルートを見つけ出し、清水インターから東名高速に乗る。

安藤広重の浮世絵で有名な由比ヶ浜のパーキングにも午後8時の終了間際に辿り着く。食堂が店じまい間近で麺類しか残ってなかったが、ミカンを買ったお蔭か、或いは我々がよっぽどひもじそうに見えたのか、無料でおにぎりをサービスしてくれる。親切な対応に感謝し、機会があればまたこのパーキングに寄ろうと思う。

疲労と眠気はガムを噛んで紛らし、川崎インターで東名高速を降り、何とか日付が変わる前に初ちゃんと小田ちゃんを自宅に送り届ける。

帰宅後に飲んだスーパードライは、格別の味わいだった。

山道具は、明日、箱根駅伝の復路を見ながら手入れする事とし、結構な疲労感と無事山行を終えた満足感に浸りながら、自宅ベットの余りの心地よさに、アッと言う間に眠りに就いてしまった。

積雪期のマイナールートも楽しいワンU^E^U その8 —南ア・仁田岳南尾根の巻—

初鹿 裕康



茶白岳

日程:2011年12月30日~2012年1月2日

メンバー:初鹿、小田、佐藤

【コースタイム】

12/30:晴 畑薙第一ダム(9:50)--吊り橋(11:35)--B.P(16:00)

12/31:晴 (7:25)--2250m (12:46)--B.P(15:24)

1/1:晴のち曇、雪 (8:07)--仁田岳(9:38)(10:25)--希望峰(10:55)(11:16)--仁田池(11:50)(12:33)--茶白岳(13:16)--茶白小屋(13:51)

1/2:曇のち晴 (8:44)--横窪小屋(10:30)(10:51)--ウソッコ小屋(12:05)--ヤレヤレ峠(13:34)(13:53)--吊り橋(14:14)--沼田平(15:06)--畑薙第一ダム(15:34)

今年は秋の台風の影響で畑薙第一ダムまで入れないとの情報もあったものの、通行止め区間を回避しながら、なんとかダムまで入山できた。ダムの駐車場で山行計画書を出すように求められたので渡すと、「台風15号の影響で道が荒れているので気をつけて」と言われる。

当初の予定通り、吊り橋を渡って南尾根から登ることにする。見た目はなんてことのないこの吊り橋なのだが、渡るにつれて傾斜が斜めになっていく。まさにインディジョーンズ。高いところが苦手な人は、怖いよこれ。

吊り橋を渡ってから、右側に回り込んで踏み跡らしきところを登って行く。思いの外、快適に登っていくことができる。雪がないと水が作れないので、心配していたが、何とか雪を取れそうなので、予定通り大ヨキ沢の頭の三角点の所での幕営となる。素晴らしい。

2日目。コルまでの下りが問題だと思っていた。2カ所ほどFIXを張って下る。何とかコルに降りて、登り返し。が、その先も岩稜上の上り下

りがあり、小田ちゃんは佐藤ガイドに縄をつけてもらっての歩きとなる。やせ尾根のアップダウンというところか。

今回の山行の問題は、このパーティでの山行は初めてなので、お互いの考えやコミュニケーションが、うまく取れているかどうか…。山登りのパーティがうまくいくのには、ある程度の阿吽の呼吸が必要だよ。

上部も意外とブッシュが濃くルート取りに苦勞する。だんだんと2人との距離が離れて行ってしまうが、暗くなる前にテン場適地を探さないとならない。後続の2人はどう思っているだろう？ この辺が初パーティの意思の疎通…？

仁田岳が見える辺りのところで、テン場を整地して後続を待つ。その間にちょっと明日のルートを偵察しておく。しばらくして元気な2人が登ってきた。「テント跡地ですねえ」と佐藤さん。私が整地したんですけど…。ここまで登ってきた感じだと、この尾根を下降路として小田



2012 年元旦



おじさん2人

ちゃんが下るのは難しいと判断し、稜線から出来れば光岳往復して、茶臼経由で下山しようということにする。

3日目。いよいよ仁田岳の登りにかかる。昨日偵察した感じだと、真正面の雪の付いた窪み沿いに登ったほうがいい感じなので、いったんコルに降りて、窪みを登る。途中から這松の藪こぎあり。上部の岩場を右に巻くようにして、右側の尾根に出る。尾根から山頂に向けて左寄りに登っていくと見事に頂上の一角に着く。踏み跡を山頂の標識に向かって歩き、仁田岳山頂へ。山頂の標識に着いた時には久しぶりの達成感を感じた。このメンバーでよくここまで来られました。

光岳往復は天気も悪くなっていることだし、時間的にも体力的にも無理と判断し、茶臼小屋へ向かう。茶臼小屋にはそこそこ人がいて、残念ながら貸切にはならなかった。

翌日は、のんびり下山。でも結構遠かった…。

マイナールートは行ってみなければわからないことが多く、結構リスクだが、人に会わないことが多く、自分たちのトレースで山頂まで登れるという達成感もある。今回は仁田岳南尾根をトレースできただけで十分満足できた。



仁田岳

八ヶ岳、阿弥陀岳広河原沢右俣登攀



右俣の出口付近

佐藤 正俊

日時:2012年1月28日(土)~29日(日)

メンバー:小堀、佐藤

[行程]

1月27日:午後8時、佐藤車で出発するが、佐藤が山靴を忘れ大月ICからUターン

1月28日:午前4時再出発、広河原にテント設営、右俣の2300mまでトレースを付ける

1月29日:広河原から右俣登攀、南陵経由で下山

1. 再出発まで(1月27日)

週末の土日を利用し、広河原をベースに阿弥陀岳の広河原左俣、右俣を二つとも登るという贅沢な山行に行くこととなった。初心者にくせに欲張りだと言われそうだが、小堀さんと二人なら十分登れそうな気がする。

喜び勇んで2~3人用のメスナーテント、寝袋、アイスクライミング用冬靴、縦爪アイゼンを衝動買いする。大枚十数万円。冬靴は小堀さんと同じスポルティバのトランゴエクストリームを買ってしまう。前日の木曜は荻窪Bパンプでクライミングし、新品の冬靴に、新調したペツルのサルケンアイゼンのサイズを調節し、装着確認も済ませ満を持して金曜の夜に出発する。

しかし何たるミステーク!!!新調したばかりの冬靴を忘れてしまったようだ。談合坂で車内を確認するが、全く見当たらない。忘れないよう玄関に置いた冬靴を、何と忘れてしまったのだ。

「明日の朝出直せば大丈夫だよ」との小堀さんの暖かいお言葉に甘え、翌朝4時に再出発することとした。小堀さん本当に申し訳ありませんでした。トホホ・・・。

2. 右俣のトレース付け(1月28日)

昨夜の大月Uターン2時間のドライブは極力思い出さないように努めながら、午前4時に善福寺で小堀さんをピックアップする。

何となく明るい会話は無いものの、雲ひとつ無い快晴の天候に恵まれる。八ヶ岳周辺は前回とは比べようも無いほど雪が深い。船山十字路の駐車場のすぐ手前で車が止まってしまう、小堀さんに押ししてもらってやっとの思いで7時半過ぎに駐車場に到着する。

この時間では左俣の登攀は無理なので、今日は右俣の偵察が良いだろうと話しながら、荷物を整え広河原に向け出発する。今シーズン3回目の広河原行である。

それにしても今日は本当に雪が深く、なおかつとても寒い。広河原に到着しテントを設営するとテントから外に出たくない程の寒さである。マイナス20℃前後だろうか?

手袋を外すとテントの中でも手が凍えてしまう。お湯を沸かし今日は停滞でいいカモ、などと考えていると、小堀さんから「ビバークも出来るようツエルトを持って右俣登攀のつもりで出発しよう」とのご発言。小堀さんのクラ



2300m 付近

イミング魂は素晴らしすぎる！！

が、この一言に身も心も引き締まり、身支度を整え10時30分にテントを出発する。

二俣を過ぎクリスマスルンゼの手前まではトレースがあるが、その先は太ももから腰以上のラッセルとなる。午後2時までのトレース付で、2300m付近まで到達しテントに戻る事とした。

テントには午後3時半に着き、翌朝は3時起床と決め夕食を済ませ、早出に備えて午後6時に就寝する。早過ぎてなかなか寝付かず、今回は広河原にテントが3張しかないネ、などと話していると夜6時半頃、男性二人のパーティが帰ってくる。中央稜登攀が胸までのラッセルとなり時間がかかったとの事。なおかつ、これからテントを撤収して下山するそう。この寒空の下、本当にご苦労様です。

雪が氷瀑を埋め尽くし、今期の広河原のアイスクライミングシーズンは、もう過ぎ去ってしまったのかもしれない。

3. 阿弥陀岳広河原沢右俣の登攀 (1月29日その1)

睡眠中に何度も目が覚めるが、寒過ぎてなかなか小用に立つ決断が出来ない。意を決して午前零時頃に外に出ると、風も無く満天の星空である。手早く用事を済ませテントの中に逃げ帰



青ナギ付近

るが、その後は眠れなくなってしまう。

小堀さんも眠れないようなので、午前2時に起床し朝食を作り始める。

新品のメスナーテントは通気性が悪いのか、締め切るとバーナーの炎が弱まるため、少し入り口のファスナーを開けておく。

そしてアプローチの時間を考慮し、午前4時30分に出発する。

満天の星空で北斗七星が見おろす中、深々と底冷えのする雪道のトレースを辿りクリスマスルンゼを通過する。6時半頃からは腰から胸までのラッセル登攀に取り掛かる。

幸い今日も快晴無風である。夜明けとともに谷筋も明るくなるが登るにつれて右俣ルンゼは傾斜を増し、一歩足を踏み出すのも大変な労力となる。氷瀑は全く見当たらず、登攀のスピードは遅々として上がらない。幸い雪は湿っていてかなり重く、こんな急なルンゼでも雪崩の心配は無さそう。しかしながら出来るだけ早い時間にルンゼを抜けるに越した事はない。

ガイドブックに載っていたチョックストーンの滝やゴルジュ帯、ナメ滝は垂直な雪壁となって我々の行く手を阻んでくれる。ダブルアックを握る両手の感覚は、大分前から無くなってしまったが、ともかく登らなくてはならない。急斜面のラッセル登攀もようやく終わりが見え、4時間の苦闘の末にルンゼ右側の稜線に到達する。

時間はようやく午前10時半だ。稜線に出ても相変わらずのラッセルが続き、もう降りたくなってしまうが撤退するには、あまりにも時間が早すぎる。

雪に覆われた急傾斜の草付きは滑落の危険があり、ここで初めてロープを結ぶ。雪と岩と凍土の混じった急斜面にアイゼンとダブルアックスを突き刺し、小堀さんと交互にツルべで高度を稼ぐ。晴天で風も弱いのが、驚くほど冷気が厳しい。

ビレーの最中は足先や指先がジンジン凍えてくるし、登りは急斜面を一気に2ピッチ分登攀するため、体力的にも相当厳しい。登攀ルートは段々右寄りになり、二人で合計8ピッチを数えたところで、ようやく阿弥陀岳南陵の稜線に到達する。本当にやっと辿り着いた!!!という感じだ。

南陵の到達点は何と12月末に登った、左俣第3ルンゼ終了点と全く同じ場所だった。

時刻はちょうど午後1時。ただ稜線には雲が広がり始めており、また強風で一段と寒気も厳しい。稜線一帯もかなり雪は深い所幸トレースはしっかり着いているので、手早くロープを撤収し青ナギ目指して下山を開始する。12月の経験があるので下山路には全く迷いが無い。

4. 青ナギからの下降路(1月29日その2)

青ナギ手前のテント場まで来ると風も弱まり、二人とも「やれやれ」と休息ができた。行動食を食べテルモスのコーヒーを飲み干すが、ジュースやエナジージェルはカチンカチンに凍っていて水分補給が出来ない。もうじき行動時間も10時間となる。

午後2時に青ナギに到着し下降点を探すと、目印の旗はすぐに見つかる。しかしながら広河原までの下降路も雪が深く、所によっては首までの深さになっている。12月には殆ど雪がなかったのに道に迷わぬよう、慎重に下降を開始する。

おおよその記憶を頼りに下降すると、奇跡的に12月のトレース通りに下降し、最後の急斜面はアイゼンとダブルアックスでクライムダウンし、無事、下降を終了することが出来た。広河原までの所要時間は45分だった。

ところがここでアクシデント、佐藤の左足のアイゼンが無くなっていたのだ。戻る元気も無いので、このまま下山しましょうよと言うと、小堀さんが見てきてくれると言う。

とんでもないと固辞するが、小堀さんは探しに行ってしまう。

片方のアイゼンを外し、トボトボとテントに辿り着き、撤収準備を始めると、小堀さんが戻りアイゼンは無かったとの事。小堀さんには又々お手数をお掛けし、重ね々々、本当に申し訳ありませんでした。

なお、撤収中も両手の感覚が無く、テントが畳めないで、無理に手袋を外し、素手で畳んだため、その後指先が軽い凍傷となってしまう、今も痺れが続いています。皆さん素手は絶対にやめましょう。

5. そして下山(1月29日その3)

午前4時半から11時間に亘る結構厳しいアルパイトが終了し、凍結を免れたテント内のジュースで水分を補い、船山十字路駐車場に45分で到着する。

鹿の湯で入浴、食事し、車内に置いておいたノンアルコールビールで乾杯。

最後の最後まで小堀さんにご迷惑をかける山行となり、反省材料ばかりの右俣登攀となってしまったが、ビギナーのアイスクライマーである私は、今シーズン2本目となるバリエーションルートの完登を、素直に少しだけ喜んでいた。

今シーズンの山スキー (前編)

北原 浩平

平標山頂は見えない (上越・平標山)



その1 上越・平標山

三国小学校～平標山稜線直下～樹林帯滑降～稜線直下～ヤカイ沢～三国小学校
 日程:2012年1月21日(土)
 メンバー:北原、他3名

昨夏に知り合った20歳台のスキーボーダーから、数日前に突然メールが届きバックカントリーに滑りに行きたいという。そこそこ経験もあるようなので、誘ってみたら即「行きたい」との返事、RSSAのメンバーも了解ということで参加が決定した。

天候不順のため当初予定の尾瀬西山を平標山に変更し、二居の三国小学校前に午前7時集合する。小雪まじりの天候の中、出発いつものルートでヤカイ沢を詰めていく。先行トレースありがたい。主稜線直下まで来たが上部はガスの中で、樹林帯を1本滑ることとする。それぞれパウダーの中を250mほど滑りまた登り返すが、やはり天候は回復しない。無理して登っても、となりヤカイ沢本流の1本東側の沢を滑り、二居へと戻った。今シーズン初のbcで新雪、足がなじんでないせいか自分の滑りは散々だったが、新人くんはなかなかだった。

その2 北信・黒姫山

黒姫スノーパークtop～外輪山稜線～下降ポイント～黒姫スノーパーク
 日程:2012年2月5日(日)
 メンバー:北原、他5名

ドカ雪の後で妙高周辺の道路脇には3m位の雪の壁ができています。今日はなんとか天気が良くなりそうだ。野尻湖畔の宿をあとにし、黒姫スノーパークへ向かう。リフト終点には50名くらいのbcスキーヤーらが準備しており、次々出発していく。中腹のガスを抜け外輪山の稜線に出ると視界が開け、となりの妙高山がよく見える。それどころか苗場山、八ヶ岳そして富士山まで見えている。



隣の妙高山 (北信・黒姫山)

ドロップポイント（北信・黒姫山）



樹林帯の中（北信・黒姫山）



上部のパウダー（北信・黒姫山）

ドロップポイントの位置を慎重に確認し、滑降に入る。30cm位の新雪が積もっておりフカフカだ。底なしではなく快適に滑れるから、みんなニコニコだ。ガスに包まれた樹林帯の中もGPSでルートを確認しながら、気持ちよく滑りおりドンぴしゃりでゲレンデの脇に着いた。



勢至平（東北・安達太良山）

その3 東北・安達太良山

登山口～勢至平～峰の口～矢筈の森直下～
滑降～くろがね小屋～登山口
日程：2012年2月11日（土）
メンバー：北原、他10名

RSSA(スキーアルピニズム研究会)主催の山スキー祭、今シーズンは東北支援のため岳温泉にステイし、安達太良山を滑る初級者向けの企画だ。晴れてはいるものの強風のためゴンドラは動かない。予定を変更し登山ルートから登ることにする。勢至平からはトレースがなくなり稜線をめざすがガスと強風のため、矢筈の森直下から滑り降りることにする。強風でバックされた雪でスキーが走らない。四苦八苦しながらくろがね小屋まで滑り、小休止し一般登山道ぞいに下山した。



箕輪山頂直下（東北・箕輪山）



会津駒はガスの中（会越・会津駒ヶ岳）



雪崩れた斜面（会越・会津駒ヶ岳）

その4 東北・箕輪山

箕輪スキー場リフトtop～箕輪山直下～
スキーセンター

日程:2012年2月12日(日)

メンバー:北原、他7名

山スキー祭2日目。計画は箕輪山から鉄山、そして西尾根を滑り降りるものだったが、やはり天気は回復しない。土湯トンネルを抜けると雪模様、スキー場に着くと風もあり、西尾根ルートのための車のデポはやめて、すでにあきらめムード。Cリフト600円で上がり、夏道ぞいに箕輪山を目指すことにし、1370mのゲレンデトップを10時15分に出発。最初は晴れそうな気配もあったが、登るほど風雪が強まり視界もきかず、頂上直下100mの地点で下山を決定。クラスト混じりの尾根筋をスキー場へと滑る。最も楽しめたのは、Tバーが動いていない最上部のゲレンデでした。第2案としてゲレンデトップから横向温泉へと滑り込む案もあったけど、そのままゲレンデをあっという間に滑り下

り、12時10分にスキーセンター着。横向温泉で露天風呂を600円で堪能して、14時に現地で解散した。

その5 会越・会津駒ヶ岳

滝沢登山口～1990mピーク～登山口

日程:2012年3月10日(土)

メンバー:北原、他6名

今シーズンは毎週末が悪天でチャンスに恵まれない。松枝岐は遠く、自宅を午前3時に出て、7時15分にアルザの里に到着。曇天の中、ぶな林を抜けシラビソ帯から無木立の稜線へ出るが、やはり山頂はガスの中。1990mのピークから滑り降りることにするが、源六郎沢を滑り登り返す案もあったが、登りの時にスキーカットで斜面が崩れたところがありスノーテスト

の結果、20cm下に弱層があるため却下。尾根筋を忠実に下りたが、樹林帯であれば大丈夫かと下の沢側に滑り込むがターンの度に斜面が崩れる。安全を考慮し尾根に登り返し、登りトレース沿いに滑り降りた。宿は桧枝岐の檜扇で食事が美味しかった。

その6 会越・三岩岳

大戸沢出合～中沢出合～1800m主稜線(往復)

日程:2012年3月11日(日)

メンバー:北原、他5名

11日は低気圧の間に入りつかの間の晴天に恵まれ、素敵な雪山日和。下大戸沢の源流域は人も入らず、大戸沢岳から三岩岳までの無木立の斜面が望め、bcを張り何泊かしたい場所だっ

下大戸沢源流域 (会越・三岩岳)



た。昨日より気温が下がったため、弱層が改善されたかと思いきや、やはり雪の状態は悪く、見かけは20～30cmの新雪が積もり締まりつつある段階なのだが、たぶん6日の雨が弱層を形成していて、スキーカットでも簡単にずり落ちる状態だった。

標高1800mの主稜線まで登り、上部の尾根斜面こそ快適に滑れたが、そこから下は樹林の中でも、スキーカットで斜面が雪崩れてしまい、安全地帯まで滑るのにそうとう難儀した。こんなに沢山の雪崩を見るのも初めてだし、1回巻き込まれたのも初めてだった。素敵な雪山での厳しい体験。樹林の中でも容易に斜面が雪崩れることがよく解った。

主稜線に登る (会越・三岩岳)



素敵な斜面だが (会越・三岩岳)



大戸沢岳 (会越・三岩岳)

景色を見ながら 走る

初鹿 裕康

江東シーサイドマラソン

23 回目の参加。ついに今年から、壮年の部になってしまった(^_^;)今年も体重も重いし、とてもベストを狙える状態ではないが、基本的にはペースを守って行けば楽に走れると思う 1km4 分 20 秒で設定。落ちても 30 秒くらいにはしたい。7km 位走ったところでリズムカカルに走れてきたが、今年はその先の道が工事中らしく公園の中に誘導される。せっかくリズムカカルに走っていたのに台無し。土の道は走りにくい。15km 位のところで小堀さんとすれ違う。100m 位後ろでにやにや笑っているイメージ。やばいかなあ。追われるほうは辛い、なんとかペースを守って逃げ切り。ゴールで小堀さんを待っているがなかなかこない。結局小堀さんは 15km 過ぎから切れてしまったようだ。女子は病み上がり(?)の二人が完走。よく頑張りました。

11/27 第31回江東シーサイドマラソン大会

ハーフ 壮年男子の部

出走者数:527名 完走者数:507名

33位 初鹿裕康 1時間35分24秒

84位 小堀和貴 1時間42分40秒

10km 一般女子の部

出走者数:382名 完走者数:363名

153位 水野奈保美 1時間00分01秒

334位 市瀬江利子 1時間08分48秒

板橋 City マラソン (旧荒川市民マラソン) 速報

体重が重いので、気も思い。2008 年以來の参加となった。申し込まなきゃよかったと思っても後の祭り。100km マラソンなんかより、フルマラソンの方が気が重い。走るの嫌いなんだよね。

とりあえず会場入り。5km23 分 30 秒くらいで走ればいいのかと、時計をセットする。前日の雨で水たまりも出来ているが、曇天、無風。荒川にしては絶好のコンディション。しかし、自分が絶好でないのが残念。

スタートの号砲が鳴ってもなかなか動き出さないのは仕方がない。最初の 1km は 6 分強かかってしま

う。最初のうちは、時間的にゆっくりとしたペース設定なので、同じくらいのペースの人を見つけて気持ちよく走れる。「天候もいいので、自己新記録を狙えるぞ」と沿道から声がかかる。まあ、あわよくば狙いたいけど、体重的に無理でしょう(;_ _)

ハーフを 1 時間 38 分強で折り返し。江東シーサイドより 3 分位遅め。まあまあかな。頑張れば、10 分位も狙

えるかなと期待するがやっぱり後半落ちてくる。35km 辺りからは走っていて、どんどん抜かれていく。やっぱり体重重いなあ…。残り 2km が結構長かった。ラストスパートする力はなく、ゴール。走る前は速く走れても 30 分後半くらいかなと思っていたけど、コンディションが良かったこともあり、今の状況では記録的には十分かな。

でも何とかゴール出来てよかった。しばらく気持ちも解放される (*^_^*)

体重 74kg 前後、体脂肪率 22%前後でも何とかかなります(;_ _)。

3/18 板橋Cityマラソン(42.195km)

一般男子 759/10312 年代別50代男子 ???

結果↓

5Km 24'39 24'39

10Km 47'15 22'36

15Km 1° 10'05 22'49

20Km 1° 33'20 23'15

25Km 1° 57'01 23'41

30Km 2° 21'23 24'21

35Km 2° 47'05 25'41

40Km 3° 14'06 27'00

ゴール 3° 25'56 11'46

ネット 3° 24'45



なほみさんのいつまでやってんだ

クライミング日記 ちょっと病気編からの復活編 (2)

水野 奈保美

今年はクライミング完全復帰を目指したいと思われま。

- (1) 高額医療費の還付金で冬山装備を揃えました。
- (2) アイスクライミングははじめました。
- (3) パートナーが復帰したいクラックにも復帰予定。

12月

12月6日(火)久々バーチ

5時から3時間くらい軽くと思ったが、1時間半で何もつかめなくなってしまった。酒買って帰宅。若いお兄ちゃんに「もう長くやってらっしゃるんですか？」などと聞かれる(赤面)

12月8日(水)杵——(° ∇ °)——!!



昼くらいにちょっと師匠とお散歩に行っていたら不在票が。おおっ～？急いで電話して、夕方に届く。しばらく山に行っていないのでオーバースペックかとも思ったが、誰に聞いても今風冬装備はこのセットなのだ。力のない奴は道具で勝負じゃ。いろいろと骨を折ってくれたM川さんMモト君、特にユキちゃん、どうもありがとう!! 出来たらあとはザックと寝袋を新調できたらな。

12月10日(土)日和田→山田大橋キャンプ場

すごく久しぶりの日和田。7～8人で。松の木ハンクねらい^^だったのだが一撃ならず(しゅーん)まあこんなもんか。トップロープだったら楽勝だった。えーんどプリムラ祭。

12月11日(日)池田フェース with 桜井

桜井さんの車に乗ってもらって池田オジサンズの待つ(ってないか)池田フェースへ。寒山寺Pから歩くのすごく遠く感じた。あー歩けねーなー。10aと、スティンガーをトップロープで登りました。久しぶりのスティンガー、全然登れなかったけど、気持ちよかつた～

12月17日(土)日向山 with 小堀・はつ・佐藤

水を求めて行ってみたけど、陽だまりハイクとなりました。残念。

12月23～25日 八ヶ岳 広河原二俣泊 小堀・はつ・佐藤・小田礼子

- (1) 三ルンゼ手前の凍ってるトコでお試しアイス。
- (2) 男子3人は三ルンゼ～阿弥陀南陵。その間私と女史の2人はそのへん歩く練習。
- (3) クリスマスルンゼに向かい途中の小滝でお試しアイス。結局クリスマスルンゼへは辿りつけませんでした。リハビリなのでこんなもんで良かったと思われ。帰ったらUtahからMarmotの寝袋とOspreyのザックが届いてた。23日到着だったらいい。1日遅いよっ!ま、これで、冬の道具はすべて揃ったもんね。

12月30日(金)池田フェース

8日の仕事納めにあわせてバタバタとR山のイラストを送りつけ、それなりにあわてだしかった年末を納め、さて湯河原でも…とオモタものの、寒いしなんか面倒だし、お師匠の体調も良くないみたいなので、池田Fなどへ行く。トップロープをはってもらって10aとスティンガー1本。

やっぱり奥多摩は寒し。はやくO山さん復帰してほしい。

12月31日・1月1日(土、日)

頭がいたい(風邪か?)ゴロゴロTV見てすぞす。

1月

1月7日(土)船山十字路～クリスマスルンゼ with はつ・佐藤

1月8日(日)美濃戸～林道最初の滝 with はつ・佐藤

他の人の会話を盗み聞いていると、今年の八ツの水は



尾田先生のワークショップ



阿弥陀山頂からのぼる月。



湯川の氷。

いいらしい。ラッキーである。2日とも男子（奴隷？）にトップロープを張ってもらって遊ぶ。まだまだギアの特性に慣れるテスト、というカンジ。しかし縦爪はゴイス〜足が決まるととっても気が楽。手も上手く使えるようになれば…順次リードクライミングへの道ですかね。そういやフリーですらまだリードクライミングしてなかったっけ。

広河原からの帰りにふと振り向くと、阿弥陀岳から月が昇っていた！美し杉。最初は稜線に人がいて、ヘッドランプの明かりかと思った。カメラ持ってなかったので、iPhoneでボケボケだけど…

1月14・15日(土・日)赤岳鉱泉、尾田学氏のワークショップにドタ参加

with カサゴ まっちー、まみお（ブナの会）大変、お世話になりました。

25人ほど集まってアイスクャンディー三味の2日間。しかも、はじめての【赤岳鉱泉：個室泊】うーんまんだむ（古）心配だったアプローチも、小屋泊の上、ロープもギアもいらないうちほとんど空身なのでなんとかいた。まー、にぎにぎ力がものすごく低下していて、せつかくの登り放題なのに、大して便数出せず残念ではあるけど。しかし、やっぱお山は寒い。ちょっと城ヶ崎に遠い目…

1月18日(水)ランナウト with 小堀・佐藤・小田礼子・その他2人

2年ぶり？もつとかな？ランナウト。そりゃ 西国村に子供が出来るわけだ。古い記事にアクセスしてみると、10aの難しいこととか書いてある。ちつとも進歩してねーじゃん（ま、10年前からだけど）とはいえクライミングはたのしいなあ〜（易しいのしか登ってねえからな）

1月21日(土)湯川 with M川

前日に降った雪で、アプローチの林道は四駆でないと入るのを躊躇するような状態。お腹を少し摺りつつジムニー de ラッセル。アイスには初めて行ったけど、

ほんとにいつもの岩場の真下なのね。わかりやすいわあ。川の向こうの水でアップして、川のこっちの水に移る。労山の4人パーティー、Mさんカップル（M川さんの知り合い）、元VAC常連カップル、私らの4組のみだった。こんだけしかいないのに（から？）知ってる人ばっか。川のこっちの水は、この2.3日の暖気のせいかな、でっかい氷の塊が沢山落ちていて痩せていた。対岸の水も薄くて釣鐘草みたいになっていた。ビール買って小淵沢道の駅で泊まる。（写真：M川）

1月22日(日)角木場

出かけようとする、むかひの車からY嬢が出てきた。南沢大滝に行くと言ってたけど、わたしが角木場に行くというと心動いていた。美濃戸口から例の坂道を下りて滝へ向かう。先日はびよんびよんで渡れた川が、今日はいまいち悪くて、ええいめんどうだ！とじゃぶじゃぶで渡り始めたら、後ろからただならぬ気配が…振り向くとM川さんが川に落ちていた（尻まで）ぎゃははは〜！「帰るか」水没したアックスも面倒なので手袋をしたまま拾ってやり、そそくさと帰る。帰り道、Y野嬢の車とすれ違った。あのぐちゃぐちゃの踏跡（しかも対岸に渡ってない）を見て瞬時に全てを理解することでしょう。

1月25日(水)ランナウト with 師匠

師匠と行くのはすごくしきしぶり。いろいろ遊んできた。

1月29日(日)初鷹取 with 桜井・平

たくさん登りました。

初めて行ったけど楽しかった。午前中は気温が低くて風も強くとっても寒くてどうなることかと思ったけど、昼すぎから日がでて暖かくなった。

電工クラック、ダブルジュールドル（2回）、弓型クラック（3回）、マジックマッシュルーム下部、親知らずの凹角、同右から3本めのルート、計9本も登ってしまった。



鷹取の電光クラック



廻り目の涸沢の滝。



しらびそ小屋の上



初参加雪洞まつり (岡さんの写真)

2月

2月1日(水) 師匠と十里木。

- (1) ぼる。
- (2) 十里木の石で遊んでみる

2月5日(日) 小川山唐沢の滝 with はつ、佐藤+小田礼子(金峰山)

はじめての積雪期廻り目平。金峰山へ行く2人に便乗してみた。

初めて行ってみた涸沢の滝はでかかった〜。3分の1だけ登ってもらいフォロであがってあとは振ったり蹴ったりラーメン食べたりして終了。

2月11日(土)

仕事関係の勉強会が渋谷であったので、終わり次第カモシカに寄って、おこづかいはたいてスクリュウを買ったりしたあと、開店無料日に行ったきりの荻窪パンプへいきました。

2月14日(火)

初めてヨセミテに行った2006年にキャンプ4で世話になったM氏とアイスに行くぞ!と朝早くから起きていましたが、天気が悪くてそのまま日常生活へとつなぐ。残念。M氏とは2007年O氏とヨセミテでいろいろ登って以来だったから、楽しみにしていたのにやー。

2月18・19日(土・日)北八ツ with はつ・平・小田礼子

レンタカー借りて、稲子湯からしらびそ小屋と中山峠の間くらいにテントはって、天狗あたりのちよいパリのつもりだったのだが、雪大杉でしょ。天気はよくてステキなスノーハイクでした。

2月25・26日(土・日)阿能川岳 雪洞de宴会

9人分の雪洞。阿能川岳へは途中までしか行かなかった3名のうち1人。

3月

珍しく仕事がたてこんでしまってほとんど遊びに行けませんでした。

3月8日(木)

おねえたと河又

3月10・11日(土・日)

谷川行ったら雪が悪くて仏岩(の反対側の山)に転進

3月18日(日)

M川、S木君と南沢大滝

医療費が戻ってきたので、思い切って一気にアイスセットとザック、寝袋を購入。本当は母に返さなくちゃいけないんだけど、今買わないと一生買わない気がして…。ほぼ10年ぶりに復帰したのに、みんな心よく一緒に行ってくれて嬉しかった。

本当は5月までまだまだ雪山だけどそろそろフリークライミングに戻ります。今戻らないと大変なことになりそうなので…ここ数カ月の冬山と、急に忙しくなった不摂生のせいで絶賛増量中な体重をなんとかするのが核心だ〜。

2011年12月~2012年3月

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
2987	12月4日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
2988	12月10日	奥武蔵	日和田	小堀・山里・水野・平・佐藤・伊藤・他2	岩トレ
2989	12月11日	奥多摩	池田フェイス	水野・桜井	フリー
2990	12月11日	中央線	嵐山	初鹿・他2	ハイク
2991	12月17日	南ア	日向山付近	小堀・初鹿・水野・佐藤	ハイク
2992	12月18日	八ヶ岳	赤岳	平・他1	雪山
2993	12月18日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
2994	12/23-12/25	八ヶ岳	広河原沢左俣三ルンゼ/クリスマスルンゼ手前	小堀・初鹿・水野・佐藤・小田	アイス
2995	12月27日	富士	富士山	岡	撮影山行
2996	12/28-12/29	上越	赤城・地藏岳	岡	撮影山行
2997	12月30日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・桜井	岩トレ
2998	12/30-1/2	南ア	仁田岳南尾根	初鹿・佐藤・小田	雪山
2999	12/29-1/2	南ア	鳳凰三山-甲斐駒ヶ岳	平・他1	雪山
3000	1月3日	中央線	高尾山	北原	ハイク
3001	1月5日	南ア	苗藪山	初鹿	ハイク
3002	1/7-1/8	八ヶ岳	黒百合平/北横岳	岡	撮影山行
3003	1月7日	八ヶ岳	クリスマスルンゼ	初鹿・水野・佐藤	アイス
3004	1月8日	八ヶ岳	美濃戸口	初鹿・水野・佐藤	アイス
3005	1月14日	信越	湯の丸山	佐藤・小田	雪山
3006	1月14日	奥武蔵	武蔵横手-日和田-宮沢湖温泉	初鹿	トレラン
3007	1/14-1/15	八ヶ岳	赤岳鉱泉アイスクャンディー	水野・他3	アイス
3008	1月15日	中央線	景信山	初鹿・山里他多	ハイク
3009	1月15日	三浦半島	鷹取山	小堀・桜井・平・小田	フリー
3010	1月21日	上越	平標山	北原・他2	山スキー
3011	1月22日	八ヶ岳	編笠山	岡・佐藤・小田	雪山
3012	1/21-1/22	上越	湯川	水野・他1	アイス
3013	1/21-1/22	八ヶ岳	高見石・にゅう	平・他1	雪山
3014	1月28日	奥多摩	青梅-名郷峠	初鹿	トレラン
3015	1月28日	中央線	大鹿山	平	ハイク
3016	1/28-1/29	八ヶ岳	阿弥陀岳広河原沢右俣	小堀・佐藤	アイス
3017	1月29日	三浦半島	鷹取山	桜井・水野・平	フリー
3018	2月4日	八ヶ岳	天狗岳	西本	雪山
3019	2月4日	中央線	甲州高尾山	平・他1	ハイク
3020	2月5日	奥秩父	金峰山	佐藤・小田	雪山
3021	2月5日	奥秩父	小川山唐沢の滝	初鹿・水野	アイス
3022	2月5日	信越	黒姫山	北原・他5	山スキー
3023	2月5日	三浦半島	鷹取山	平・他5	訓練
3024	2月5日	奥多摩	つづら岩	桜井	岩トレ
3025	2/11-2/12	八ヶ岳	権現岳	平・他1	雪山
3026	2月12日	奥多摩	越沢バットレス	桜井・佐藤	岩トレ
3027	2/11-2/12	東北	安達太良山・箕輪山	北原・他7	山スキー
3028	2/18-2/19	八ヶ岳	天狗岳東壁(撤退)手前	初鹿・水野・小田・平	雪山
3029	2月19日	八ヶ岳	石尊稜(撤退)	佐藤・他4	雪稜
3030	2月19日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3031	2/20-2/21	上越	那須岳	岡	撮影山行
3032	2/24-2/25	上越	阿能川岳	小堀・岡・初鹿・山里・水野・北原・小田・佐藤・平	雪洞訓練
3033	3月8日	奥多摩	河又	水野・他	フリー
3034	3月10日	上越	会津駒ヶ岳	北原・他6	山スキー
3035	3月10日	上越	谷川・一ノ倉沢出合	小堀・岡・初鹿・水野・小田・佐藤・平	雪山
3036	3月11日	上越	吾妻邪山	小堀・岡・初鹿・水野・小田・佐藤・平	雪山
3037	3月11日	奥多摩	越沢バットレス/氷川屏風岩	桜井	岩トレ
3038	3/17-18	八ヶ岳	天狗岳西尾根	平・他1	雪山
3039	3月18日	八ヶ岳	石尊稜	小堀・佐藤	雪稜
3040	3月18日	八ヶ岳	南沢大滝	水野・他2	アイス
3041	3月18日	奥多摩	高水三山	西本・小田・他1	ハイク
3042	3月20日	八ヶ岳	赤岳	佐藤・小田・平	雪山
3043	3/24-3/25	南ア	地藏岳(鳳凰三山)	佐藤・小田	雪山
3044	3月20日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3045	3月25日	丹沢	広沢寺	桜井・西本・他1	岩トレ
3046	3月25日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン

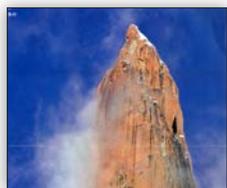
編集、後記。



自分の昔の原稿を読み返してみると、いつも言っていることは「努力」「努力」「努力」だねえ。。。久しぶりのフルマラソン。最後は本当にきつかった。でも、その時は目一杯だった様に感じていたけれど、走り終わってしまえば、もっと頑張れたような気がするし…。やっぱ「努力」が足りないかも(笑)。(H)



年が明け、シーズン到来とばかりに、毎週のように雪の山に出かけた。平日は仕事かトレーニングで早く帰宅することはなく、週末は不在。常に次の山行の準備に追われ、飲み会はお断りせざるを得なかった。そんなこんなで、山には数多く行っても原稿は1本も書けず。言い訳です。(T)



うへー久しぶりに怒涛の年度末だった。谷川以来夜中までやら朝までやら(これでガッポリだったらまだ許せるが…)会報だって2日でつくらねば。せっかく復帰したのにまた逆戻りかよ！こんなその日暮らしだと、日々の努力やトレーニングどころか毎週末の山行さえまならない。だからいつまでたっても…(どうせやらないけど)(M野)

原稿の書き方と送り方

1. 入稿テキストについて

- ★プレーンテキスト形式推奨。
- ★文章中の「数字」「アルファベット」「記号」に「全角文字」を使わないこと。
- ★機種依存文字は使用しない。(下図参照)



機種依存文字

※これらの記号はWindows以外では正しく表示されない。

★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する。

★記号の前後にスペースは入れない。

【重要】本文中に作者の氏名を必ず入れること。

【重要: つうか常識】文章の適当な場所に段落を作り、読みやすく書く。段落頭の1文字下げは不要、つうか禁止。(編集時に制御します)

2. データ送付について

★ データのファイル名

【原則】略式年号+月+日+名前(通番号)拡張子
必ず「半角英数字」を使用し、「スペース」「.」「/」「¥」は使用禁止。

★記録が複数日にまたがる場合は入山日。

例) 120105mizuno.txt

★画像データの場合は下記を参照。

例) 120105mizuno01.jpg

120105mizuno02.jpg

3. 写真キャプション

★ キャプションは必ず本文中に記述し、可能であれば挿入位置も指定する。その際本文を改行したり、段落の最後に記述するなど、文章に埋まらないように工夫すること。

Google Webアルバム(Picasa)の使い方

1 <http://www.google.co.jp/>にアクセスして、右上の「ログイン」をクリック。



2 メールアドレスとパスワードを入力して、ログインボタンをクリック。



3 ログインした状態です。メールアドレスが表示されています。



4 メニューの「その他」にマウスをあわせるとプルダウンメニューが表示されます。「写真」を選択します。



5 アルバムのページです。「アップロード」ボタンをクリックします。



6 ブラウザの上にウィンドウが表示されます。「新規アルバムを作成」をクリックします。



7 新しいアルバムを作成するウィンドが表示されますから、アルバムのタイトルや日付を適宜入力して、「続行」ボタンをクリックします。このとき、一般公開を避けたほうがいいでしょう。



8 ここで、ファイルをアップロードします。「Browse...」ボタンをクリックして、指示に従ってアップロードします。



あとは、適宜いろいろいじってみてください。また、パソコンから直接データを送れるソフトもGoogleが無料で配布しているので、お好みでインストールしてみてください。

