



Primula 85

● プリムラ山の会

PRIMULA CUNEIFORIA BULLETIN

プリムラ山の会(通巻85号)2011年12月21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

クーロワール	002
In A Shot (岡 孝雄)	003
84 号特集 山であった本当に怖い話	008
新人紹介 (小田礼子)	010
新人紹介 (佐藤 正俊)	011
釧岳 (平 真里)	012
ハヶ岳クライミング (会山行) (佐藤 正俊)	018
マイナールートは楽しいニャン $\hat{=}\hat{=}$ その5 西上州・筆頭岩の巻 (初鹿 裕康)	021
二子山西岳中央稜、子持山獅子岩 山行報告 (佐藤 正俊)	022
景色を見ながら！おんたけスカイレース参戦記 (北原 浩平)	026
景色を見ながら！ (初鹿 裕康)	028
景色を見ながら！ (市瀬 江利子)	034
なほみさんのいつまでやってんだ全くクライミング日記 ちょっと病気編からの復活編 (水野 奈保美)	036
山行一覧 (2011 年 9 月～11 月)	039
編集、後記。	040

クローワール Couloir

第2次プリムラを目指して

1984年に創立された「プリムラ山の会」は、「4人の位の弱小会は3年で潰れるよ！」とまでいわれた会であるが、今年で27年目を迎えた。この間どのような組織でも同じだが、活動の高揚期と停滞期があった。当初30歳代だった会員の多くは今や50歳代となっており、活動スタイルも変化している。登山界全体もそうだが高齢化の波は拒めない。(最近若干の若年会員と男性会員の入会もあるが)

発足当初、「自分たちにとって、より前進的な冬季登山」を目標に掲げ、クラブ全体で進んできた。「クラブの目指すものと個人の目指すもの」が大方一致していた。然しながら誰でも歳はとり、生活環境も変り関わり方も変わる。又登山とクラブに関する捉え方も様々な会員が入替る訳で、当然会の体質は発足当初と異なってくる。このことは必然であって、ある意味では発展しているということかもしれない。

個人では出来ない目標を達成するために組織を創る、そして加わる。組織は個人の目標達成のため援助する。この両者の関係がうまくいくことにより、両者は成長する。

登山の多様化がいわれて久しい。プリムラの中でも傾向の異なる登山が行われている。各自が「私の夢はどんな登山なのか?」「どのような登山をどのような形で行うか!」を、もっともっと掘り下げて考えて、クラブの中で主張し、実践しよう。クラブは「どのようなプリムラにするのか」を会員の声を聞き、集約し「目標」を掲げよう。皆で作っている「プリムラ」だからだ。

組織は構成員にとって一番身近で、必要なもの。(単に遭難基金だけではないはずだ)自分の組織はいけませんが、みんなの組織にして行こう。

時代と共に変化する体質と、受け継がねばならないもの(特に犠牲者を出していないなど)を考慮して、そろそろ「第2次プリムラ山の会」の出発の時期ではないだろうか!!

……等と最近考えている。

岡 孝雄

クーロワール Couloir

ー夢を語ろう。私を山に連れてってー

あの山に行きたいとか、あのルートに登りたいとか誰しもが夢を持っている。

高校の頃、山と溪谷の付録についていたマッターホルンのポスターを見て、きれいな山だと思い勉強机の脇に貼っていた。ワンダーフォーゲル部に入っていたものの、山に行くとバテるの繰り返し。その辺のハイキングでも、いつも辛かった。

社会人の山岳会に入って、「沢登りをやりたいのなら岩登りの練習もしないとね」と言われ、騙されて日和田に行ったり、登山学校に通ったりしているうちに、これじゃだめだと思い、体重を 10kg 位落とした。

トレーニングも最初は週に 3 回とか決めて、公園を 30 分位走ることから始めた。登攀に目覚め？、初めての海外、初めてのヨーロッパ。自分達でマッターホルンの頂上に立つことができた。ポスターを見てから 13 年の月日がたっていた。「継続は力なり」。

さてさて、そんなこんなで走ったり、泳いだりしながら、山を始めて早 35 年過ぎてしまった。残りの山、どこに行こう。できれば行ったことのないルートがいい。

今まで行ったことのあるルート発表するから、これ以外のルート誰か探して誘ってね。

私を山に連れてって(*^_^*)

クローワール Couloir

積雪期			積雪期			
12月	中ア	宮田高原～中岳	3月	谷川	武能岳西尾根	
		宝剣岳・和合リッジ		北ア	爺ヶ岳東尾根	
	南ア	仙丈ヶ岳～仙塩尾根～塩見岳～荒川中岳			鹿島槍東尾根	
		聖岳～兎岳			南岳西尾根～大喰岳西尾根	
		北岳バットレス第4尾根			西穂高岳・北西尾根	
		赤石岳東尾根		谷川	一ノ沢左稜～東尾根	
		間ノ岳弘法小屋尾根			一、二ノ沢中間稜～東尾根	
		聖岳東尾根			幽ノ沢V字右	
	北ア	仙丈ヶ岳東尾根		一ノ倉沢滝沢リッジ		
		剣岳早月尾根		白毛門	北西稜	
		立山雄山東尾根		八ヶ岳	旭岳東稜	
	抜戸岳東尾根～笠ヶ岳	赤岳主稜				
八ヶ岳	赤岳東稜	中山尾根				
	小同心右稜	天狗尾根				
	峰の松目南西尾根	知床	知床峠から知床岳手前			
南ア	鋸尾根					
1月	北ア	黒部丸山中央山稜	4月	八ヶ岳	大同心雲稜	
		西穂高岳・西尾根(頂上直下まで)		谷川	仙ノ倉岳北尾根からシッケイ沢(スキー利用)	
	八ヶ岳	杣添尾根	5月	越後	飯土山鋸尾根	
		天狗尾根		黒部丸山中央山稜		
		阿弥陀南稜		杓子岳双子尾根(スキー利用)		
		石尊稜		杓子尾根		
		無名峰北稜		白馬主稜		
		中岳北稜		五龍岳G-1		
		大同心北西稜		G 0		
		小同心クラック		G 1		
		中山尾根		G 2		
		天狗岳東壁右稜		G 5～赤岩尾根		
	谷川	一ノ倉尾根		北ア	不帰岳1峰尾根	
	上越	クロガネの頭北尾根			1峰Dリッジ	
		2月			北ア	爺ヶ岳南尾根
	明神岳東稜					鹿島槍荒沢尾根
八ヶ岳	宝剣岳サギダル尾根				穂高コブ尾根	
	三叉峰ルンゼ		濁沢岳西尾根			
	南峰リッジ		槍ヶ岳硫黄尾根			
	石尊稜		剣岳小窓尾根			
	権現岳東稜～ツルネ東稜		源治郎尾根			
	阿弥陀北稜		赤谷尾根			
	北西稜		他山スキー			
	中央稜～ジョウゴ沢					
	小同心左稜～バンドルルート					
	三ツ頭川俣尾根					
上越	稲子南壁左ダイレクトルート					
	足拍子岳南尾根～荒沢山					

カーロワール Couloir

無雪期		無雪期	
北 ア	穂高奥穂南稜	谷 川	2 ルンゼ
	飛騨尾根		4 ルンゼ
	コブ尾根		中央稜
	滝谷4尾根		凹状
	3尾根		中央カンテ
	ドーム北西カンテ		南稜
	屏風岩雲稜～前穂北尾根		奥壁本庄山の会
	屏風岩東稜		ダイレクトカンテ
	前穂4峰正面松高		コップ緑ルート
	甲南		幽ノ沢左俣中央ルンゼ
	北壁松高カミン		V字右
	槍ヶ岳北鎌尾根		左方ルンゼ
	剣岳南壁A I	荒沢山	風穴沢マイナーリッジ
	A III	八ヶ岳	小同心クラック
	八ッ峰六峰 RCC		大同心南稜～ドーム
	C フェース 剣稜会		阿弥陀中央稜
	B フェース 京大	南 ア	稲子岳南壁左方カンテ
	A フェース 魚津高		甲斐駒鋸尾根
	下半		赤石沢奥壁中央稜
	上半		北岳バットレス第1尾根
	前剣G 4		第4尾根
谷 川	源治郎尾根		中央稜
	チンネ中央チムニー a バンド* ～ b クラック		下部フランケ～上部フランケ
	3本クラック	中 ア	宝剣岳第2尾根
	龍王岳東尾根	明星山	P6 南壁左フェース
	錫杖岳前衛フェース P 2 右岩壁右ルート	会越	御神楽岳南壁V字第2スラブ
	マチガ沢本谷～東南稜	西上州	碧岩西稜
	本谷		赤岩岳正面稜
	シンセン前沢		タカノス岩北稜
	シンセン右俣～東尾根	北 ア	筆頭岩
	シンセン左俣～東尾根		黒部上ノ廊下
	一ノ倉沢左俣中央ルンゼ本谷下部	他沢登り	



四姑娘と仏塔

中国・雲南・四川省の山旅

10月から11月にかけて3週間程、「ヒマラヤの東の果て」といわれる山域(横断山脈といわれている)を廻ってきた。この地域は勿論中国ではあるがチベット族の多く住んでいる地域でもあり、漢・チベット民族間の問題が表面化している地域でもある。

撮影した主な山岳は順番に、梅里雪山(6,740m)仙乃日山(6,032m)四姑娘山(6,250m)ミニヤコンカ(7,556m)で、ホテル・テント泊、騎馬・徒歩を基本とし、雇用したパジェロの走行距離は3000kmを越えた(車で最高高度4,679m・徒歩での最高高度約4,000m)。

生活圏が山奥まで達しており、チベット仏教文

化圏をなしている。四川大地震の復旧工事が各所で行われ、急激に近代的経済の波につつまれそうな勢いである。

唐松と紅杉の黄葉は最盛期を過ぎていたが、降雪があった関係で綺麗なコントラストを作り出しており、多いに写欲を誘ったが、日中には雲が発生し頂上部は隠れてしまい、おまけに光線の角度も良くなく、朝早くからの撮影が基本となった。どちらかというと風景写真的な光景で、山岳写真の撮影となると更に奥地・高地に進まなければならないという認識を大なるものにした。日本ではこの地の多くの写真が発表されてなく未開拓の地域だ。(観光地化が進んでいるが、これより奥地でのものは少ない。)研究を重ね再度訪れたいと思う。

In A Shot

by Takao Oka



降霜の谷（四姑娘山・長坪溝）



四姑娘山北西壁残照



金山染まる



梅里雪山朝焼け

85 号特集 **山** であつた本当に怖い話 ちょっと季節外れ

単身、雲取山から甲武信ヶ岳へ縦走したとき。広い雁坂小屋に泊ったのは、私だけ。突然、戸が空いたりしないかとびくつきながら、床についた。

怖いというより、心細かっただけなのか。むしろ単身より、山で御しがたい人を前にしたときの方が怖いだろう。(T)

沢で怖かったへつりや巻きは沢山あつたけど、どこがどこだか、ぜんぜん覚えていない……。

滝の出口の苔の岩場、枯葉や泥の乗ったスタンス、とにかく後一步が怖くて、足が出ないことはたくさんあつた。

自然の中にどっぷり浸かって遊べる沢は、楽しいけれど、危険もいっぱい。(E)

鳥居峠の出来事

今から20年以上前のスキーバムの時代。まだ上信越道も開通していなくて、志賀高原に向かうには、渋川伊香保ICで関越道を下り、長野原経由で鳥居峠を越え、さらに菅平を越えるロングドライブで行ったものだった。

車は相棒のハイラックスサーフ、厳冬期の1月、深夜2時過ぎ。俗に言う「丑三つ時」に鳥居峠の登りにさしかかった。雪が降り電灯もない雪道に、白装束の女性の姿が目に入る。

運転する相棒を見ると、奴もこっちを見てる。「いま誰かいたよね」って。でも、フェンダーミラーには何も写らなかった。(K)

昔つづら岩に泊まりで行ってた頃、岡さんと女性と私で滝の上にテントを張った。夜中「キャー」とテントの中の女性が、飛び起きて岡さんに抱きついた。「お化けが出た」という。それ以来滝の上でテントを張って泊まったことはない。

それにしても、抱きつくのが僕でなく、岡さんだった。そんな時にでも、抱きつく相手を選択する女性は怖い(^_^;)。(H)

85 号特集

山 Issue
であった本当に怖い話 ちょっと季節外れ

冬の上州二子山山麓

翌日の単独登攀の練習のためビバーク中
 なにやら周りでガサッ・ガサッーと音がする
 目を覚まし、ジーンと息をこらえていたが、そのう
 ちにツエルトを引っ張られた
 ビビッてしまったが、内側からツエルトを払う
 一瞬にして少し遠去る気配
 またしても忍び寄ってくる
 瞬間に懐中電灯をかざす
 今度は相手が驚き、
 キー・キーと尚も遠くへ
 猿だったのだ！大勢の！
 正体は分かったものの、夜明けまで攻防は続いた (O)

今から大分前にA田、N嶋両氏と北岳バットレス
 の最右端にある第一尾根に登りに行った時の
 話である。

リードするA田が登攀の際に、岩屑だらけのル
 ンゼで頻発して石を落とすものだから、確保し
 ている私とN嶋氏に向かって落石が集中して、
 その都度石を避けるように確保していた事を
 思い出す。

結局、どん詰まりの場所でフライを被るように
 緊急ビバークとなった。(Y)

実は、私は山の夜が嫌いだ。まあ、平たく言えば怖い
 のだ。夜テントから出るのは超最小限に控えたい。

先日、平と濃霧のなかビバークとなり、ツエルトを張っ
 ていたところ、霧の向こうから、「おーーい」…平「今
 なんか声聞こえませんでした？」私「気のせい。やめてよ
 もう怖いなあ！」…実は心配して小堀さんと探しに来
 てくれたはっちゃんの声でした。

あと、プリムラに入る前、大学の山小屋で友達と
 2人だけで泊まった朝にも「おーーい」を聞いた。
 その後誰も来なかったけどね。(怖っ！：M)

丹沢広沢寺の岩トレ、終了点でビレー
 確保しロープを引くと末端まで上がっ
 て来る？？？相棒がメインロープを解
 いた\××／度肝を抜かれ暫し茫然。

仕方なくロープを垂らすと周りのおじ
 さんが相棒に届けてくれて、一件落着。
 本番でなくて本当によかった…(S)

小田 礼子

初めまして。9月に入会しました小田です。

社会人になってから、たまにリフレッシュがてら早朝の高尾山を散歩する位で、山とはあまり縁のない生活を送ってきましたが、去年の秋、友人に誘われ行った尾瀬がきっかけとなり、場違いかとも思いつつ、プリムラ山の会に入会いたしました。

最初のお試しハイキングは、日和田山。

ロープの結び方を教わった後は、言われるがまま岩へよじのぼり、懸垂下降を体験。尾瀬に一緒に行った友人と「こんな遊びがあるんだね。」と感心することしきり、それ以上に、新しい遊びに出会ったのが何よりも新鮮でした。

その後、ボルダリングに皇居ラン、そして縦走にバリエーションなどを体験しましたが、何もかも楽しいと言うのが正直な感想です。

一口に登山といっても、山の楽しみ方は色々なようです。できればマルチで山とお付き合いできればいいなと思っていますが、向き不向きがあるかもしれません。

そんな訳で、今はとにかく体力向上に努め、何にでも挑戦する姿勢で会に参加していこうと思っています。ちなみに、今のところバリエーションが頭一つでています。

全くの初心者ですが、皆様とも山とも、末永くお付き合いさせていただければ嬉しく思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新 人紹介

佐藤 正俊

プリムラ山の会の皆様、はじめまして、佐藤と申します。

私が足繁く山に登り始めたのは大学生の頃で、研究室の先輩から日和田山の岩登りや、夏の白馬登山の手ほどきを受け、就職後は職場の仲間3人で年に6～8回程度縦走を中心に四季を通じて登り、3人揃うといつも晴天に恵まれた気がします。

独身時代20代最後の年に、総勢40人のガイドツアーでモンブラン、マッターホルン、モンテローザ3峰登頂に参加しました。しかしながらモンブランではグーテ小屋まで行ったものの翌日は濃霧のため止む無く下山、マッターホルンではツアー客を二組に分け前日組はほとんど全員が登頂し、私を含む翌日組は大雪のため登山中止となってしまいました。朝焼けで山頂が真赤に染まったモンテローザでは4300mの頂上直下まで順調に登ったものの、風が強すぎて敢え無く下山。

技術にも体力にも何の問題も無かったのに想定外のどこにも登れない悲しい帰国となってしまいました。しかしながら朝焼けのシャモニー針峰群や広大な氷河を横断するバレブランシュのロープウェイ、氷河の彼方に聳えるグランドジョラス北壁、エギュードゥミ

ディの鋭角的な山容など、岩と氷だけの素晴らしい山々の雄姿は私の脳裏に深く刻み込まれました。(本当は当時の写真を見て忘れていないと錯覚しているだけかもしれませんが・・・)

そして結婚後の妻との約束は「日帰り登山のみ可、岩登りは不可」というもので、子育てや仕事を理由に登山と無縁の20年が過ぎてしまいました。せめて定年後には再度の挑戦をと思いマラソンやバドミントンで体力維持に努めていたところ、職場の友人が切っ掛けでとある山の会に入会し、会の友人のご縁で小堀さんやプリムラの皆さんと知り合いになり、こんなご縁でこの度プリムラ山の会に入会させて頂く事となりました。

20代の頃12月の富士8合目、尻セードで遊んで滑落が止まらなくなり、九死に一生を得て以降は、山でふざけない事を座右の銘としている不屈き者ですが、妻も最近は毎週のように出かける山登りに文句を言わなくなりつつあります。今後のしつぺ返しが気になるところではありますが、プリムラの皆さんと厳しく楽しく記憶に残る山行を重ねてまいりたいと願っております。既に山行などでお会いした方も、また、まだお会いしていない方も、どうぞよろしく願いいたします。

日程: 2011年8月11日～16日

山域: 劔岳

メンバー: 組長(M.)、平

8/11 8:00室堂→11:00別山乗越→12:30劔山荘13:00→15:30真砂沢

8/12 03:45真砂沢→07:00池ノ谷乗越→08:30チンネ取付→12:00終了点→13:30池ノ谷乗越→15:40真砂沢

8/13 04:50真砂沢→08:00VI峰Dフェース取付08:50→11:30Dフェースの頭→14:30V, VIのコー→15:50真砂沢

8/14 05:00真砂沢→09:00本峰A1取付→12:00劔岳山頂12:30→14:00池ノ谷乗越→17:30真砂沢

8/15 真砂沢→別山乗越→雷鳥沢

8/16 雷鳥沢→室堂

8月11日 曇り

8:00室堂→11:00別山乗越→12:30劔山荘13:00→15:30真砂沢

前夜、新宿駅発の高速バスで室堂に入る。お盆前のわりに座席は空いていた。早朝、室堂のバスターミナルに着いて、一部荷物をコインロッカーに預け出発。荷物29kg、食事の分担も少なくしてもらったにもかかわらず(3食分)全然軽量化できなかった。

重荷を背負って雷鳥坂をあがる。時期が昨年より半月後なので、雪渓は少ない。別山乗越でひと休みしていたら、先月谷川の南稜に一緒に行った、Iさんに会う。劔山荘泊というので、山荘前で再び会って長い休憩をとり、こちらは劔沢雪渓を下る。真砂沢ロッジ前にテントを張って夕餉。翌日は、VI峰Dフェースの予定だったが、混雑を避けてチンネ左稜線に変更した。翌日の長丁場に備えて早々に就寝。

8月12日 晴れ

03:45真砂沢→07:00池ノ谷乗越→08:30チンネ取付→12:00終了点→13:30池ノ谷乗越→15:40真砂沢

4時前にヘッドランプをつけて出発。長次郎谷のレリーフが見えたあたりでアイゼンをつ

けていると、空が明るみはじめた。長い雪渓の登りにかかると途中で再びIさんたちに会った。クレバスを迂回しながら、池ノ谷乗越についていったんアイゼンを外す。注意深くガレ場を下って三ノ窓へ。テントが1張あった。雪渓は踏み跡があるが、(私だけ)アイゼンをつけてトラバースすると取付。ピッケル、アイゼン、登山靴をしまってクライミングシューズに履き替える。ちょっと上に先行者が見えた。

リードは終始お任せすることにして、気楽に楽しく登る。核心の象の鼻あたりに人が停滞しているので、手前で休憩。出だしが微妙だがそこはフォローの気安さで思い切って登る。核心では躊躇なくお助けロープをつかんで(身長が足りなくて届かないし)越えた。傾斜も緩くなり、そろそろ終わりかと思うこと数ピッチでようやく終了点につく。

2回ほどガレ場を懸垂下降して少し登り返し、池ノ谷乗越に戻ってくる。Cフェースを登ってきたIさん一行に再び会って、ビバークするというのでお別れし、長次郎谷の下りにかかる。上部の傾斜は急で、アイゼンは8本爪だったが怖くてかなり腰が引けた。下ってゆくと、熊ノ岩に人が続々とあがってくる。明日のチンネはきっと渋滞だろう。



三ノ窓から（上） ピナクルでビレイ（下）



手がかりがいっぱい

思ったより早く真砂沢に帰還。作ってもらったこの日の夕飯はざるそばだったか。液体の麵つゆの持参にちょっとびっくりしたが、食事と昨年の課題終了に満ち足りた気分で就寝。明日も晴れるらしい。

8月13日 晴れ

04:50真砂沢---08:00VI峰Dフェース取付08:50---
11:30Dフェースの頭---14:30V, VIの科尔---15:50真砂沢

きょうは行程が短いので、昨日より1時間遅い出発。昨日同様に長次郎谷を詰め、クレバスを迂回して取付に下立つ。富山大ルートにはすでに取り付いているパーティーがいたので、しばらく待っていた。隣りの久留米大ルートに登っている2人もいて、この人の多さがお盆らしい。私が登るには難しいと思われたので、きょうは迷うことなくすべてフォロー。散々待って、

次のピッチを先行者が登りだしたところで、こちらも登りにかかる。ハングにたどりつく前にどう登って良いかわからなくなり、ハーケンがベタ打ちなので、誘われるように足を乗せてA0。あとはどうでもよくなり(まだ1ピッチ目)、被っているところはあっさり越えて2ピッチ目に。先行者が逡巡して登れないらしいので、ここで再び待つ。彼らがルートを逸れたところで、その右側から登って抜いてしまった。リッジの手前でピッチを切り、あとは待つこともなく登る。あつけなく終了点について休憩し、登っている人たちを見ながら行動食をとる。

稜線伝いに歩いてV, VIの科尔への下りにかかる。ここも先行パーティを待ちながらの懸垂。この懸垂支点には見覚えが…。昨年苦勞して登り返した場所である。先行者が4,5人はいて、何とかなるだろうと思っていたが、2ピッチの懸垂のあとは明らかに道が悪くなる。やっぱり



長次郎谷の登り

違ったか。雪溪まで下りきらずに、ロープを出してもらってトラバース気味に強引に進み、さらにガレ場を登って、ようやくV,VIの科尔へ出た。敗因は、稜線歩きで途中、戻るように曲がる場所を見逃してしまったこと。その先、立派な懸垂支点があるので、安心して先に進んでしまうのだけれど。

反省しながら踏み跡をたどって下り、雪溪に下り立つ。昨日と同じくらいの時間に真砂沢に辿りついた。休む間もなく夕飯の支度にかかり(私ではない)、食事して片付けをしていると、渋滞のチンネを登ってきたIさんたちにもう1度会う。翌日も天気良さそうなので、本峰を登って山頂に行くことにし、いつも通り早めの就寝。

8月14日 晴れ

05:00真砂沢---09:00本峰A1取付---12:00剋岳山頂
12:30---14:00池ノ谷乗越---17:30真砂沢

出発のころには空が明るみかけていた。いつもの長次郎谷の出合を過ぎて、平蔵谷まで登る。

喧騒の長次郎谷とは違って、登る人が少ない。高度をあげると、登山道に数珠つなぎになった人々が停滞しているのがよく見えた。取り付きがみえたところで、雪溪をトラバースしてゆくと、すでに壁を登っている人たちがいて、A2だという。さらに下のA1を登ることにしてピンがあるところで準備にかかる。もちろん2番手。ルートはあまり明瞭ではないが、忘れたところにハーケンがあるのでほっとする。隣りでは巨大な落石の音が頻繁に起こる。こちらでもリードがバランスを崩したと思ったら、轟音とともに岩が落ちていった。落ちなくて良かったと安心したが、私の方も踏み込んだ足元がそのまま落ちて、両手でぶらさがる。Dフェースよりよほど難易度が高い。

軟鉄のハーケンを渡すと、途中で打ち足してくれた(真新しいハーケン、誰か回収してきて!). 山頂の祠が見えているので、そこを目指して巻くように登るが、屈曲が多くてロープがなかなか流れない。山頂も間近なところようやくロープを解いて、歩いて登る。山頂でゆっくり休憩して記念撮影。ふつうに縦走して以来、2



きょうも快晴、平蔵谷

度目の山頂になった。

八つ峰の縦走路を池ノ谷乗越目指して歩く。逆方向から歩いてくる人が多い。ふつうの道だと思って安心していたら、途中、道を間違えかけた。瓦礫が積みあがったような頂を、右から巻いてゆくところをついて行かず(足もとが切れ落ちていたから)、こちらも道のような左から行こうとして、行き詰まる。コールして分岐に戻ってきてもらい、ロープを出してもらった。その後は、先を歩かされ、ひとしきり小言。大いに迷いながら、池ノ谷乗越にたどり着く。

この道はいつか来た道。安堵して雪溪の下り。急な出だしも、散々歩かれてステップがしっかりある。残業になる前に真砂沢に辿りついた。テント場は隙間なくテントが張ってある。毎日仕事して3日目。さすがに疲れた。

8月15日 晴れのち雨

真砂沢---別山乗越---雷鳥沢

ゆっくり起床してテント撤収。出発したのは

もう8時にもなるころだった。久しぶりの重荷が応え、全然進めない。何度も待ってもらって、劔沢に着いたころには少し雲が出てきた。大勢の登山客と道を譲ったり譲られたりしながら、花の解説もなんとなく聞いて、別山乗越。もう少しで雷鳥沢というところで、雨に降られテント場に着くころには本降りに。賑やかな家族連れの多いキャンプ場で、早くも下界の気分になった。テントから出ることができず、やっぱりいつものように早めの就寝。

8月16日 晴れ

雷鳥沢---室堂

朝起きたら雨もあがっていた。雷鳥沢からの階段が疲れた体にきつい。バスターミナルにたどり着いて荷物を置くと、近くでいちばん早くから営業しているみくりが池温泉に向う。歩くこと10分程度。9時を待って、久しぶりに湯に浸かる。室堂に戻って、バスに乗り立山、さらに電車に乗り継いで富山駅へ。特急と新幹線を使い継いで、帰京した。

ハヶ岳クライミング (会山行)

北原 浩平



大同心

山域:ハヶ岳:小同心クラック+大同心南稜(テラスまで)

日程: 9月17日(土):美濃戸~赤岳鉱泉BC

18日(日): 小同心+大同心~下山

小同心クラック(平・山里・北原)

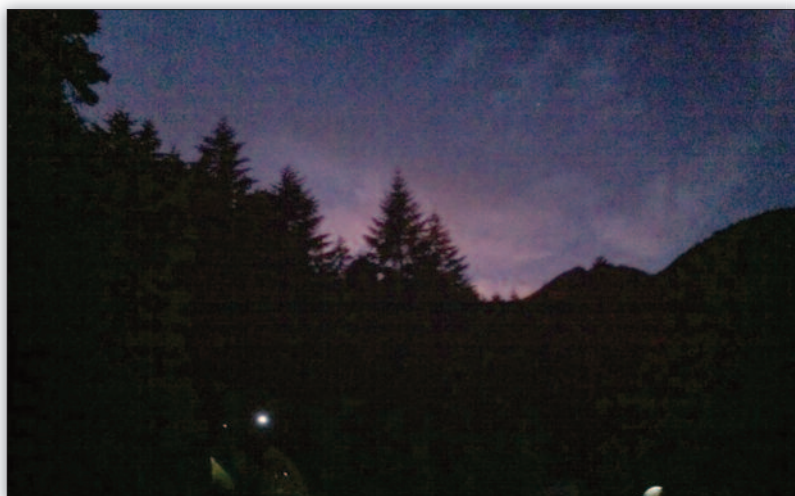
小同心クラックの取り付きがなかなか見つからない。3人のうち経験者は山ちゃんのみ。最初のところが取り付きだと思えるけど、山ちゃんが「ここじゃない」ときっぱり。先に進んでもそれらしきところはなく、むしろ難路になっていく。小堀・初鹿組が偵察に向かってくると「なんでそっちに行ってるの」との声。やはり最初のポイントが取り付きだった。

リードは平ちゃん。クラックというよりチムニーかな。ピッチも切り方が短めでしたか。ザックが引っかかるのが微妙。でも昨日の大雨が嘘のような快晴下でのクライミングは気持ちよかった。大同心を登る西本・佐藤組と小

堀・初鹿組がよく見える。そのまま、横岳山頂まで稜線を詰めて、縦走登山者のいる山頂へ出た。一般縦走路を硫黄岳へ向かい、大同心の付け根でバリルートを下る。ちょうど小堀・初鹿組が南稜ドームを懸垂下降しているところだった。

大同心南稜(平・北原)

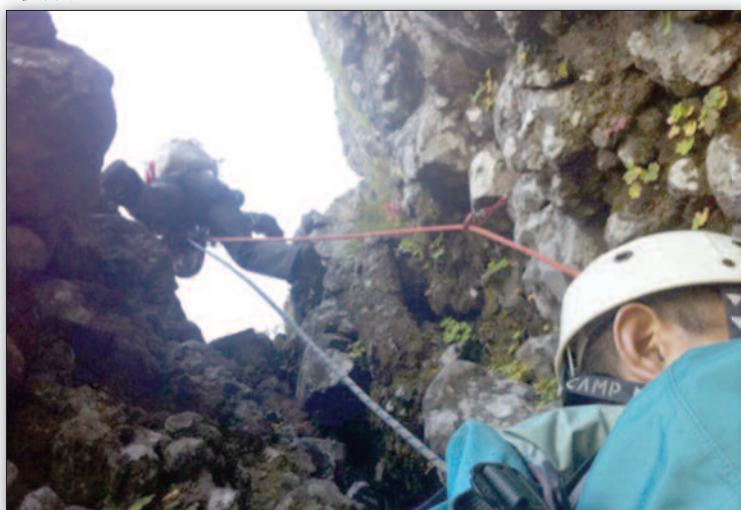
今度は平・北原で南稜をテラスまで登る。リードは1、4ピッチ北原、2、3ピッチ平。通常より短めにピッチを切った。ホールドも豊富で気持ちよく登ることができる。懸垂下降してクライミングを終了した。赤岳鉱泉BCに戻り、のんびりしていると岡・小田組も戻ってきた。



夜明け



小同心



チムニー



横岳直下



ドーム懸垂



クライミングを終えて

ハケ岳、大同心雲稜、南稜の登攀報告

佐藤 正俊

日程:2011年9月17日～19日

メンバー:小堀、初鹿、山里、北原、平、岡、小田、西本、佐藤

【概要】

9月16日(金)小堀、初鹿、小田、西本、佐藤は日野春泊

9月17日(土)は雨のため、赤岳鉱泉でテント泊(停滞)

9月18日(日)4パーティに分かれ登攀後、日野春泊

小堀、初鹿→大同心南稜×2 山里、北原、平→小同心クラック、大同心南稜

西本、佐藤→大同心雲稜、南稜 岡、小田→大同心稜、横岳稜線、硫黄岳

9月19日(月)太刀岡山フリールート(10a、5.9)登攀、帰京

【西本、佐藤パーティの登攀時間】

7:00～10:30 大同心雲稜、登攀(約3時間30分) 11:00～13:30 〃 南稜、登攀(実質は約1時間)

9月17日～19日、3連休を利用して初めて「プリムラ山の会」の山行に混ぜてもらいハケ岳の大同心、小同心の岩場に挑戦する事となった。総勢は9人で私は西本ちゃんとパーティを組み17日は小同心クラック、18日は大同心雲稜に登攀する計画である。

16日金曜日の夜、佐藤車は山手通りで無事小田ちゃんをピックアップするが、都庁前から首都高速に入ったため、都心を遠回りしてようやく午後11時に中央高速須玉インター近くのデイリーヤマザキで西本車と合流する。

この日の晩は日野春の初ちゃんの別荘で一晩を過ごす。日野春は国蝶オオムラサキの繁殖地で有名であり、高校時代に「日野春の蝶」

という本を読んだ事を思い出す。

生憎の雨降りで明日の天気予報も芳しくない。「雨じゃ岩壁は登れないな～」と思いつつ、ついつい飲み過ぎ午前1時頃、就寝する。

あつと言う間に翌朝となり5時半頃目覚めるが、雨足は増々強くなっている。岡さんと北さん、山ちゃん、平ちゃんも合流するが雨の勢いは衰えない。「明日も雨ならインドアクライミングに変更かな」と思いながらも、予定より遅い午前10時頃に日野春を出発する。

車中でも大雨が続いていたが、北上するに従い徐々に曇り空も明るさを増す。昼頃、美濃戸に到着すると時折青空も望めるようになった

た。午後2時頃小雨の中赤岳鉱泉に到着し、テントを張る。夕食は屋根付のベンチを陣取り大宴会となる。気懸りは、明日の天気だけである。台風の影響か時折降雨があるなか、各々テントで眠りに着く。

翌日は3時頃目覚め、テントから首を出して外を眺めると満天の星空だ。ヤッター！！と思いつつ、小用を足す。4時の起床も待ち遠しく、寝袋をたたみ出発準備に取りかかる。朝食のカレーパンとツナマヨのおにぎり、気合いを入れ、粉末コーヒーとレモネードで十分に水分を補給する。喧騒の中40人の大ツアーが出発した後、午前5時過ぎに赤岳鉱泉を出発する。多少道に迷ったものの、順調に朝焼けの大同心稜の急登を辿り、6時半頃、大同心の基部に到達する。大同心稜は立派な登山道となっている。ここからは4パーティに分かれ別行動となる。

西本、佐藤のパーティは、小堀さん、初ちゃんに登り口を教えられ、いよいよ大同心雲稜の登攀となる。

【大同心雲稜の登攀】

雲ひとつ無い快晴だが風が吹いて肌寒いため、Tシャツの上にウィンドブレーカー代わりの雨具をはおる。それにしても本当にいい天気だ。

午前7時に大同心稜に荷物をデポし西本、佐藤パーティで登攀を開始する。他の3パーティは小同心クラック等を登攀する。西本ちゃんは今回が外岩デビューで、私も同ルート及びアブミを使った人工登攀は初体験。小堀さん初ちゃんに教えて貰わなければ雲稜の登り口すら判らず、多少の期待と大きな不安で心が押しつぶ

され自信は全く無い。ルートもこの先にハンガーボルトが1本見えるだけで全く不明である。意味不明の場所に短いロープも2本下がっている。

勇気を奮い立たせ佐藤がリードを志願する。1ピッチ目はクイックドロウを2本懸けたあたりから人工登攀となる。脆い岩場の恐怖心に耐え、アブミ、フィフィも何とか使いこなす。フィフィはレストも出来て結構快適だ。登るほどに適当な場所にボルトが打ってあり、思った以上にルートは判り易い。意味不明のロープも実はルートの目印だった。

適当なビレーポイントがあったのでピッチを切り、西本ちゃんをビレーする。西本ちゃんも結構苦戦しているようだ。多少の余裕も出来て周囲を見回すと雲の向こうに槍、穂高が良く見え絶景の絶壁である。

気を良くして2ピッチ目の人工のリードも佐藤が志願する。大同心の稜線では、岡さんと小田ちゃんが寒さに耐えながら1時間以上も見守りの視線を送ってくれている。ビビって尻ツピリ腰にならないよう「頑張らなくっちゃ！！」。

3ピッチ目の脆いランナウト気味の草付斜面は西本ちゃんがリードする。ビレーポイントが無くて結構怖い場所だ。

4ピッチ目のやや垂直の岩場は佐藤がフリーでリードする。

5ピッチ目のトラバースは西本ちゃんがリードし、迫り出した岩場では体を仰け反らして見事なイナバウアーを決め、余裕タツプリで大同心ドームの基部に到着する。ルート図ではここまで6ピッチのはずなので、どこかで1ピッチ儲けたようだ…。山ほど冷や汗を掻いたので、

二人でネナジージェルを飲み最終ピッチへ向け鋭気を養う。

眼下では岡さんと小田ちゃんが大同心稜を登り終え、大同心クラックのほとんど垂直に見える岩場をロープを着けて登っている。横岳の山頂では平ちゃんがビレーし、山ちゃん、北さんが最後の岩場を登っている。

ここで南稜を登攀して来た小堀、初鹿パーティと合流するが、佐藤、西本のパーティがドーム登攀を先行することとなり、6ピッチ目の登攀は佐藤がリードする。傾斜が厳しく、アブミを6、7回使いヒイヒイ言いながら岩場を抜ける。ビレーポイントはほぼ終了点と思われたが、念のため西本ちゃんがロープを付け山頂を目指すと、アッという間に大同心の頭に到着する。

ここでロープを回収し登攀を終了する。稜線上でまたも、我々の登攀を見守ってくれていた岡さんと小田ちゃんに合流し、大同心ドームを登る初ちゃんの奮闘と小堀さんの軽快なフリークライミングを見物する。岡さんと小田ちゃんはここから硫黄岳を目指し、我々は岡さんの指示どおりに大同心クラックを下り、大同心の南稜基部で西本、佐藤、平、北原、山里、小堀、初鹿の7人が合流する。

【大同心南稜の登攀】

7人のメンバーを3パーティに分け南稜を登ることとし初ちゃんはお休みとなる。第1パーティは小堀さんと山ちゃん、第2パーティは平ちゃんと北さん、第3パーティは佐藤と西本ちゃんの順となる。

2つのパーティが出発した後、1ピッチ目は西本ちゃんがリードする。2ピッチ目は佐藤がリードし、前傾の岩場をフリーで越える。岡さんの言うとおりに確かにガバの岩場だが、いつ抜けるかわからない脆い石が多くスリルも満点である。

3ピッチ目は、小ピークの手前まで西本ちゃんがリードする。4ピッチ目はアッという間に小ピークを越え落差5メートルほどの鞍部に着いてしまう。ルートは短すぎるが、ロープの流れが悪いためここでピッチを切り、5ピッチ目は西本ちゃんがリードして大同心ドームの基部に到着し登攀終了となる。

懸垂下降を2回繰り返し、全員無事に大同心稜に到着する。午後2時半には赤岳鉱泉に到着し、岡さん、小田ちゃんの到着を待つ美濃戸に下山する。

そして岡さんと山ちゃん以外は初ちゃんの別荘に行き、再び大宴会となる。

翌日は、太刀岡山でフリークライミングとセルフレスキューを体験し帰京する。

前日の大雨からはこんな快晴になるとは思えない位の晴天に恵まれ、多少の不安と戸惑いの中ではあったが、初めての大同心の大岩壁は素晴らしく充実したクライミングを経験させてくれた。

生涯忘れられない大同心登攀にお誘い頂いた「プリムラ山の会」の楽しいメンバー全員と、ザイルパーティを組んだ素晴らしいパートナーの西本ちゃんに心から感謝したい。

マイナールートは楽しいニャン =^_^= その5 —西上州・筆頭岩の巻—

初鹿 裕康

日程:2011年10月9日

メンバー:小堀、小田、佐藤、初鹿

【コースタイム】

10/9: 晴 さくらの里(8:04)→取付(8:52)

(9:02)→筆頭岩(10:46) (11:06)

→南壁下(11:56) (12:05)→さくらの里

(12:33)



さくらの里から少し下ったカーブのところが登り口。特に指導標も何もないが、人工的な階段が5段ほどある。すぐに尾根上、反対側は切れ落ちている。一本杉のところにも登山口があったが、こちらのほうが近い。早速ヘルメットを被り、装備をつけて出発。細い尾根を登っていくと右側の車道が直下に見えてくる。この辺で石を落すとえらいことになりそう。慎重に登る。目の前に岩が覆いかぶさってくるが、ここは右側から巻く。念のためにロープを出す。真下は車道。

登ったところが広場になっている。この木に白テープ。この岩をノーザイルで登ったところが取付らしい。1P目20m佐藤。とりあえずロープをつけて。2P目35m初鹿。しっかりした岩。ピンもしっかり打ってあるので、快適な登攀。上部のハチの渡りとか言われている、水平なナイフリッジの手前で切る。ここ

のナイフリッジはよく見ると左側面に、スタンスがあって見た目より快適。3p40m 佐藤。P1への登りは意外と立っていて面白いが、最初の1手がもろい。ここは古い古い鎖が残っている。岩に埋められた鉄棒をランニングビレイとして使える。最後15mは頂上へ。ノーザイルでもOKだが、リードさせて頂く(^_^)

山頂は休憩するには、いいところ(もう少し景色がよければさらにいいのだが)。

頂上から残置ロープが懸垂下降の木に伸びている。真新しいペツルもある。ここから5mほど下降して、下の立木でもう一度懸垂。50mダブルなので時折立木をよけながら、多少空懸気味に下まで一気に降りれる(最初に懸垂する人がちょっと大変だが)。

久しぶりに緊張したクライミングでした。

—— 子山西岳中央稜、子持山獅子岩 山行報告

佐藤 正俊

メンバー：小堀(L)、初鹿、西本、佐藤

日程：10月29日 二子山西岳中央稜 10月30日 子持山獅子岩

【参加者】 小堀(L)、初鹿、西本、佐藤		
	二子山西岳中央稜 (29日)	子持山獅子岩 (30日)
ピッチ数 / グレード	7ピッチ / 5.7	6ピッチ / 5.8
岩場の標高	1,000～1,150m	900～1,050m
岩 質	石灰岩	安山岩
岩場の向き	南向きで日当たり良好	南東向き
パーティ編成	1組目 佐藤、初鹿	1組目 佐藤、西本
	2組目 小堀、西本	2組目 小堀、初鹿

日 時	行 程 等
10月29日(土)	05:00 佐藤車で東京発、関越、花園IC経由で二子山へ
	08:20 股峠駐車場に到着
	10:20 佐藤がアプローチを間違え、取付に引返し登攀開始
	14:20 登攀終了、上級コースを下山
	17:30 渋川市営のこもちの湯入浴 (250円)、買出し
	19:15 市営みどり村キャンプ場で夕食、バンガロー泊 (入村料1人300円、バンガロー1棟7000円)
10月30日(日)	06:00 キャンプ場出発
	07:25 子持山登山口の7号橋駐車場に到着
	08:30 登攀開始 (荷物は取付にデポ)
	11:30 登攀終了し一般道を下山
	12:00 7号橋駐車場に到着、入浴、昼食、帰京

はじめに

9月中旬の八ヶ岳大同心、10月初旬の妙義山筆頭岩に引続き、3回目のプリムラ山行は二子山中央稜と子持山獅子岩の贅沢なダブル登攀となった。

二子山は昨年の北岳バットレス第4尾根練習のために登ったルートで、高度感もあり都心からのアプローチもよく、何より南向きで日当たり

が良く冬場の登攀にはもってこいの好ルートである。核心の3ピッチ目のクラックが5.7～5.8で多少難しいものの、約150mの断崖絶壁の割には結構易しく岩場もしっかりしている。

一方の子持山獅子岩は、地元の有志が最近フリールートを整備して人気上昇中らしい。ガイドブックによると、70年代は一ノ倉沢烏帽子



奥壁に規模、難易度とも匹敵する人工ルートとして紹介されているが、近年のフリーブームで一時は訪れる人もまばらだったらしい。岩場の標高差は二子山とほぼ同等の約150mであるがグレードは5.8で二子山より1ランク難易度の高いルートである。

出発時点では日曜日の天候の崩れが気懸かりであったが、土曜日の二子山は快晴、日曜日にもほぼ雨に降られる事無く登攀を終了し、とても充実した楽しい山行となった。

二子山西岳中央稜の登攀

1. 集合から二子山取付まで

29日の土曜日、早朝の5時に西荻窪駅から西武柳沢の間で西本ちゃん、小堀さん、初ちゃんをピックアップし、関越、花園インター経由で二子山に向かう。渋滞も無く途中のコンビニで昼食を仕入れ、8時20分に股峠の駐車場に到着する。

既に先着の車が5～6台停車しており、多少の混雑が予想される。股峠まで10分弱で到着するが、先導の佐藤が道を間違え、3ピッチ目の終了点に辿りついてしまう。

何たるミスエイク！！去年登った記憶など

全く当てにならない事が露呈してしまう。

股峠まで戻れば立派な山道が祠まで続いている。そこから若干の道迷いがあったが、無事、取付の真っ赤なドラム缶に到着する。

次回以降は決して間違わないよう、取付とドラム缶の写真を撮影いたしました。

皆さん、本当にご免なさい。m(_ _)m。

2. 中央稜の登攀

先着の6人と3人のパーティの後、10時20分に佐藤、初ちゃんと小堀さん、西本ちゃんのパーティで登攀を開始する。3組前のパーティが非常に遅く、このままでは時間切れで途中撤退になっちゃうネ、などと文句を言いながら、2ピッチ目のビレーポイントで停滞する(でも実は佐藤は、道迷いの責任を感じてドキドキでした)。

先行パーティはどうやら2、3ピッチを続けて登っているようだ。2ピッチ目も佐藤がリードで登ると岩壁の渋滞は解消しており、すぐ前のパーティが核心の3ピッチ目に取り掛かっている。ヤッター！！これなら大丈夫！！

核心の3ピッチ目のクラックも佐藤がリード

し、初ちゃんのために3ヶ所補助スリングをセットするが、初ちゃんは1本しか使わなかったと今日はやけに鼻息が荒い。

快晴で日差しも暖かく、途中撤退の不安などは快適なクライミングですっかり忘れてしまう。大テラス上部の4〜7ピッチも順調に登攀し14時20分に無事終了点に到着する。途中の順番待ちもあったので、4時間の登攀時間は上出来だ。

上級コースの岩場をクライムダウンして30分程で駐車場に到着する。この上級コースは結構な岩場が続くので、初心者には相当危険な下降路だという事で皆意見が一致する。

3. 渋川市営みどり村キャンプ場まで

股峠から山道を辿り、藤岡経由で関越高速、渋川インターで降り「こもちの湯」に到着する。早起きの疲れか、車中ではみんな夢心地のようだ。

「こもちの湯」は市営の温泉で今時250円と料金は格安、1時間の入浴を楽しみ隣のスーパー「ベイシア」で今宵の食材とアルコールを仕入れる。このスーパーも格安価格で、朝食には298円のかつ丼弁当を購入する。渋川はクライマーにとっても優しい街で、すっかり気に入るようだ。

日が落ちた暗闇の中「みどり村キャンプ場」に7時過ぎに到着するが、車中で電話予約したお陰で、受付の親切なおばさんが待っていてくれる。

小堀さんの機転でテント泊を、バンガロー泊に切り替える。4人で8,200円の出費(1人2,050円)だが、暗闇のテント設営を免れ、清潔な布団が用意され快適な夕食と酒宴が約束された。4

人でキムチ鍋をたらふく食べ、日本酒と1ダースの缶ビールを飲み干して賑やかな一夜が更けていく。

子持山獅子岩の登攀

1. 獅子岩の取付まで

翌朝は5時に起床し格安のかつ丼弁当を食べ、大量の分別ごみをゴミ置き場に出して、6時にみどり村キャンプ場を後にする。

子持神社への入り口が判らず渋川まで戻ると、小堀さんが果敢にも通り掛ったランナーを追走し登り口へのルート聞いてくる。カーナビにセットし、それからは順調に子持山登山口の7号橋駐車場に到着する。

登山口から立派な木道を5分程登ると突然、屏風岩大岩壁が現れる。相当かぶった岩場で登攀はかなり難しそうだ。屏風岩を通り過ぎガイドブックどおり慎重に歩を進めると、「この先危険」の看板があり、駐車場から50分程で獅子岩の取付に到着する。

今日は一番乗りだと喜んでいると、後続の3人組のパーティもやって来た。

2. 獅子岩の登攀

小堀さんの指示で荷物をデポし、取り敢えず後続パーティより先に壁に取付く事とし、佐藤のリードで西本ちゃんと登攀を開始する。

1ピッチ目は丹沢広沢寺の岩場に似たスラブ系だが、ホールド、スタンスとも細かく広沢寺より多少難しい。

2ピッチ目を西本ちゃんに譲るが少し難しそうとのことなので再び佐藤がリードする。初ちゃんも小堀さんのフォローで頑張っているようだ。

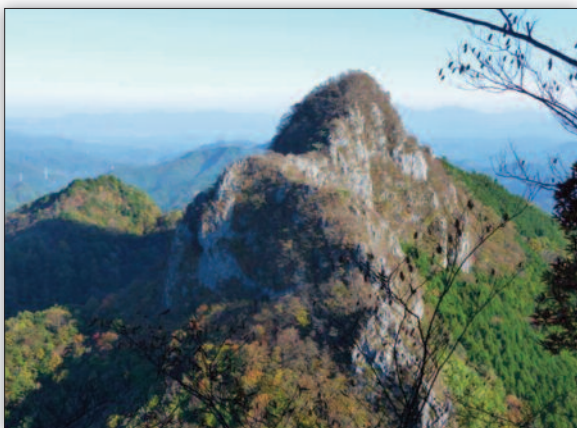


初ちゃん曰く、後続のパーティは初ちゃん以上に手古摺っているとの事で先を譲る必要は無いらしい。

3ピッチ目まで順調に登攀し、いよいよ核心の4ピッチ目となる。傾斜も所々垂直に近く、結構難しそうなので気合いを入れ直して登りだす。中間あたりに左足を腰より上に上げたまま体をズリ上げてクリップするムーブがあり、手掛りもえらく微妙で大量の冷や汗を流す(5.9位のグレードがありそう)。初ちゃん用にスリングを3ヶ所位セットし無事4ピッチ目を終了する。

第4ピッチは終わってみれば岩も固く快適なフェイスクライミングで、要所々々にシッカリしたハンガーボルトも打ってあり、適当に難しいとても素晴らしいルートに仕上がっている。

山頂に抜ける6ピッチ目は西本ちゃんに譲り、最後におまけの山頂の岩場を登りきり、登攀は無事終了する。



3. 下山そして帰京

山頂ではにわかに天候が怪しくなり、小雨もパラついて来る。そそくさと下山道を降り取付に帰ると、後続のパーティはまだ4ピッチ目辺りにいる。濡れた岩場が気の毒だが、彼らも十分日がある内に終了しそうなので、我々も下山を開始する。

昼過ぎに駐車場に戻り、帰りも再び「こもちの湯」で入浴し、お隣の「こもち庵」で天ざる、850円を注文する。蕎麦も天麩羅も思った以上に食べ応えがあり、昨晚に引続きまたまた満腹となってしまった。

関越高速に乗れば上り渋滞も無い。アッという間に東京に戻り圏央道経由で西本ちゃん、初ちゃん、小堀さんの順に自宅まで送り届け、午後6時過ぎに自宅に到着する。

こんなに早く帰れると翌日の疲労感も全く違ってくる。

登山道具を片付けながら、小堀さん、初ちゃん、西本ちゃんに感謝し、本当に楽しかったダブル登攀や夜宴を思い返し、心地よい余韻に浸ることができた。

景色を見ながら！ おんたけスカイレース参戦記

北原 浩平



山域:御岳

日程:8月26日(土):エントリー+前夜祭

27日(日):本大会

メンバー:小堀、初鹿、北原

[記録]7:00王滝小学校(スタート)→9:40田の原→12:00剣が峰山頂
→12:45二つ池→14:00二つ池→14:25剣が峰14:30→15:30田の原→16:45
大又→17:47松原公園(ゴール):計10h47m

ハセツネ人気がありすぎて縁遠くなってしまっていたところに、この御岳スカイレースの声がかかった。もっと高度のある3000m級をトレランするのは素敵に思えるが、果たして完走できるだろうか。概ね毎朝3km程度をジョギングしているが、トレーニングになっていそうもない。

スタート直後からの登りのロードが肝だった。こういうランは慣れていなくて、ついていくのがやっと。結果として、このロードである程度のポジションを確保しとかなないと、トレイルで順位を上げるのは数珠繋ぎで大変なことだった。剣が峰まではずーっと登りだけでも、むしろ「お鉢めぐり」がしんどかった。結構なアップダウンがあり、雨もふり足元もあまりよくない。スカイレースとはいうものの、ほとんど展望は楽しめなかった。

帰りの剣が峰チェックポイントで時間切れと勘違いしてしまい、5分間休憩。ときおりガスが切れて下界が一瞬望めた。

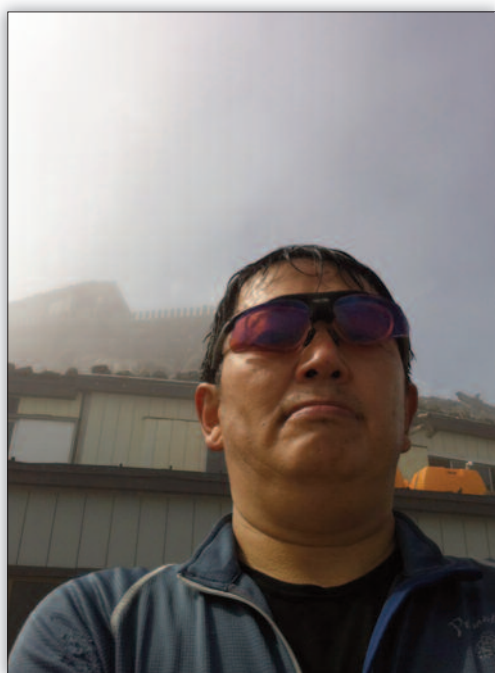
まあチェックポイントが時間切れでも、ゴールは時間内で走ろうかと思い直し、剣が峰から走り下る。途中、虹を眺めたりしながら、ゲレンデを駆け下りる。

スタート地点を過ぎ、最後のロードの微妙な登り道がしんどいしんどい。最後は、旅は道連れ状態の若い子と一緒にゴール。なんとか時間内に完走できた。

後日郵送されてきた「公式記録証」では、10h47m18s、396位。



スタート地点にて



剣が峰直下



二つ池



下山路

景色を見ながら！

初鹿 裕康



OSJおんたけスカイレース

なんとなく、変わったレースに出ようと思い、小堀さんと秋田のアドベンチャーレースに出ようとか、話をしていたのだが、秋田の大会はもうやっていないらしく、じゃあ、山登りでということで、御嶽のスカイレースにエントリーすることになってしまった。御嶽は「御嶽スーパートライアスロン」と「OSJおんたけウルトラトレイルレース100Km」に次いで3回目、おんたけウルトラではハンガーノックを起こし18時間もかかって痛い目にあった。

コースはスタートの王滝役場900m地点から御嶽山山頂3076mまで登り、お鉢めぐりをして

戻ってくる設定。標高差2100m。前日入りして、開会式、パーティに参加。若干下見。

スタートと同時に登り。アスファルトの道だけは歩くまいと何とか踏ん張って走る。大体この手のレースは最初の登りでバラけることになっている。途中、川を渡るところ、あり。滑って川にはまってしまった。ここから先はスキー場の中のトレールとなるが、これがかなり急。途中で何度か車道を渡る。御嶽山の頂上はまだまだ遠い。田の原のエイドでバナナとパワーバーが置いてあったので食べる。ここから登山道に入るのだが結構岩々で登りにくい。何か足が攣りそうでいやな気分。途中の私設エイド？でコーラがあったので貰う。疲れた時にはカロリーが高いコーラが一番である(ほんととはガス抜きコーラがいい)。やっとのことで頂上にたどり着き(ここで前の選手が150位だった)、これで終わりかと思っていたが、ここからが長かった。山頂からお鉢巡りに下るときに、遂に足を攣ってしまう。普通走っていれば直るのだが、走るころではない。「大丈夫ですか」、って声を掛けられるが大丈夫な訳がない。太ももの前のあたりを攣るのは辛い。安全ピンで刺そうかとも思ったが、何とかふんばって足の付け根あたりを指で押すと何とか歩け、再び走り出せた。塩飴をなめなめ走っていたのだが、塩分不足か。

しかし、お鉢めぐりは長かった。5.5kmもあるとは知らなかった。しかも上り下りが激しい。天

気もいまいちガスっているので、自分がどこを走っているのかわからず、遭難した気分になってしまう。長い長いお鉢めぐりの上り下りを何とか終わると、やっと下山にかかれる。私設エイドで漬物を貰って齧りながら下る。岩々で走りにくい。下りは圧倒的にランナーが速い(写真hatusika0 下りは辛い)。とてもあの勢いで走るのは無理だね。結構抜かれながら登山口。ここからスキー場の中を駆け下る。後ろの選手が追いついてきて、「下り苦手なんですよねえ」と声をかけてくる。が、苦手な選手に追いつかれるくらい、こっちも遅いのだ。「頑張ってください」なんて言われて、さらに下ってやっとアスファルト道、残り7km位。8時間を切りたかったけど、残り40分では厳しい。さっきの選手が再び追いついてきて、「追いつくとは思わなかった」とか言いながら抜き去って行った。悔しいので追いかけるが、速い。王滝の村に入っていくとおじさんが「後2km」って声をかけてくれる。ほんとに後2kmなら8時間は切れるが、4km近くはありそう。でも、頑張って前の選手を追いかける。ここからは気持ち次第、1位でも順位を上げよう。足を引きずりながら走っている選手を抜き去り、100kmの時は歩いてしまったコースを頑張って走る。ゴールでは表彰式をやっている声が聞こえる。何とか8時間10分を切ってゴール出来た。

疲れた～。水を飲んで椅子に腰かけてぼーっとする。芝生に寝転んでからも、しばらく動く気しなかった。きついレースだった。後で小堀さんが「地獄だった」って言ってたけど、これからも一緒に地獄体験しましょうね。

レースに出るのはそこに自分の気持ちが正直に現れるから。休もうと思えばいくらでも休める。だけど、そこで自分の気持ちと、どこまで戦

えるかが勝負だと思う。人間は弱いから強い自分を育てていこうと思う。

8/30 2011 OSJおんたけスカイレース
出走者数:480名 完走者数:416名

158位	初鹿裕康	8:09:58	年代別50代	13/55
269位	小堀和貴	9:21:44	〃	25/55
396位	北原浩平	10:47:18	〃	41/55

武蔵野アクアスロン

近くの武蔵野プールで行われる大会。で、この手の大会も最近は抽選。どっちでもいいやと思って申し込んだが、子供と共に当たったので参加。子供の準備を終え、自分の準備にかかったが、持ってきた靴が違うじゃん。それで出てもいいのだが、やっぱりまずいなあ。慌ててママチャリで家に取りに戻る。これでBIKE、SWIM、RUNになっちゃった。トライアスロンか(――)。

50mプールを1コースから10コースまで5往復。10秒おきのスタート。なんと後ろから8人目くらいのスタートなので、気分的にはごちゃごちゃしそうもないので楽。ところがSWIMで6人位に抜かされてしまう、しかも速い。ここのプールの監視員？私が遅いのか??最後になりそう。何とか一人だけ抜いて上がる。トランジットでもう一人抜く。周回コースに入るまで、後ろを振り返ってはいけないかも(後ろにほぼ誰もいない)。

RUN3.4kmは400mトラックを往復しながら4周走る。最初は飛ばして走れたが2周目あたりからきつくなってくる。日差しも強くなってきて頭くらくらしそう。周回コースなので、誰が前で誰が後ろだか全くわからないので、モチベーションが……。こりゃ、早いスタートのほうが涼しい分だけ楽かも。何とか最後踏ん張ってゴー

ル。距離の短いレースはやっぱり辛い。

子供の表彰式をみているとナイキの素敵なザックが総合順位5番ごとにもらえるらしい。うちは当たらなかったけど。その後の大人の表彰式で、期待して待つ。その前の総合表彰と年代別表彰とか気にもとめずにいたが、年代別トップで名前を呼ばれてびっくり。コカコーラのタオルと飲み物5本もらった。今年の目標だった(?)年代別表彰、ここでもらえるとは・・・。

ちなみに抜かれた6人のうち5人は、おいらより前の順位だった。1人だけRUNで抜けたみたい。みんなSWIMのタイムも速かった、やっぱ監視員かなあ。

9/10 第15回 武蔵野アクアスロン
参加者105名 完走者103名
SWIM(0.5km) 10:14 31位
RUN (3.4km) 15:01 27位 25:15
総合24位 年代別1/14位

前回は98年99年に参加していた。
13年前。記録的に50秒位しか変わらないって、どう??

ちなみに98年

完走者87名
SWIM(0.5km) 10:17 41位
RUN (3.4km) 14:26 24位 24:43
総合29位
99年 完走者 117名
SWIM(0.5km) 9:55
RUN (3.4km) 14:31 24:26
総合23位

やっぱ、RUNの切れが悪いねえ。



真っ赤なトライスーツに真っ赤なBIKEってどうよ



ピチピチトライスーツ



ゴール

10/2 2011

川崎港トライアスロン

in東扇島大会

川崎駅から、すぐそばだと思っていたのだけど、バスで30分〜40分かかる。結構家を早く出ないといけない。朝早いので長袖着ていく感じ。8:15まで受付なんだけど、我々の招集時間は11:15待っている時間が長い。BIKEのセッティングを終え、芝生の上で昼寝でもしようと思ったが、寒い。雨も降っていないのに寒いなんて、もうトライアスロンのシーズンではないねえ。全国的にもほぼトライアスロン最終戦。

この前のレースで買った真っ赤なトライスーツ、デビュー戦(トライアスロン始めて20年近く。初めて買ってみました)。ゼッケンもゼッケンベルトデビュー。水温21℃寒い。

東扇島公園のSWIMは人工砂浜の前の遊泳禁止と書いてある湾内を500m×3、一旦砂浜に上がって、また泳ぐというパターン。湾の向こうにはタンカーが・・・。スタートは砂浜から走って海に飛び込む。これが結構いやだ。スタート直後はしっちゃかめっちゃか、人の上に乗ったり乗られたり、今回もなるべくヘッドアップしながらコースを見ながら泳ぐ。途中平泳ぎの足とかがうっとうしい、平泳ぎす

んな。1回目を上がって、砂浜をターンして2周目に飛び込むまでが結構きつい。なんとか3周を終え、BIKE。周りのBIKEはまだ残っている。SWIM終了時にBIKEが残っていれば速いほう、BIKE終了時はBIKEがあれば遅いということになる。ウェットスーツを脱ぐのに、もたもたしてたら、続々と周りの選手が戻ってくる。焦る。BIKEは5kmを8周。初めてのコースなのだが、直線が続きアップダウンがないので走りやすい。追い風で40km弱、向かい風で30km強。追浜の大会でもっと速く走れたなと思ったことを反省して漕ぐ。ちょっと遅くなったなあと思ったら足を引き上げるということを意識すると、もっと速く走れる。自分の隣のナンバーの選手と抜きつ抜かれつしながらゴール。平均時速30.4km。最高時速は40.2km。隣の選手の後ろについてトランジットへ。自分の場所を探さなくて済んだのはいいが、手前に置くBIKE

を奥に置いてしまっ、置き直すことに。が、隣の選手より早くRUNコースへ出られた。RUNコースは2.5km×4。最初は滑りそうで狭い堤防の上を往復し、公園の中をアスファルトや芝生の上をくねくねと走るコース。ちょっと日差しが出てきたりして、暑くなってきた感じがいや。1周目10分20秒位で走れたのでこのまま頑張っていこう。ほぼ抜かれないまま4周終了してゴールへ。RUN42分台にはのらなかったけどSWIM、BIKEの後だと考えれば43分の前半は上等。一生懸命走れたし。総合タ

イムは時差スタートなのですぐにはわからなかったが、時計を見ると2時間30分切っている。フルマラソンでのサブスリー同様、オリンピックディスタンスの2時間半切りはうれしい。実際のコースの長短はあろうが、後で調べたら、1999年に出した自己ベストの4秒遅れだった。総合順位も1/4以内に入っているのでよく頑張りました◎

隣にプロトリアスリートだった(?)山倉和彦がいた。49才。勝ってた(*^_^*)

10/2 2011川崎港トライアスロンin東扇島大会

参加 367人 完走 359名

SWIM(1.5km) 29:37 127位

BIKE(40km) 1:15:31 108位 1:45:08 114位

RUN (10km) 43:13 67位

2:28:21 総合85位

年代別50-54歳男子 7/31

10/15

マニユライフ生命

わくわくチャリティラン

&駅伝2011 in 味スタ



スタート！！

駅伝混合5km×4です。なかなか人を駅伝に誘うのは難しい。でも、今回も小堀、初鹿と愉快的仲間たち(?)での参加となった。当初山ちゃんがぜひとも参加したいといっているので、メンバーに入っていたが、直前で腰痛の為、参加不可となり代走を探す。天気が悪そうだったため山行を諦めて、佐藤さんが参加してくれることになった。混合の部のスタートは13:00。この日は朝から土砂降り、遅い時間でよ

かった。でも、やっぱり朝早いほうが、モチベーションは高まる。

今回も第1走。とりあえず一番前に並んでスタートを待つが、朝のひどい天気の為15分遅れとなっていた。13:15スタート。

コースが狭いので、ちょっと肘でバトルあり。体重重いし、今の感じでは4分10で走れば、何とか20分台で走れるので、目標は高く持つ。気持ち的には4分20…、15秒では走りたいにゃあ。最初1kmはあとで時計を確認したら、なんと4分00で走れたけど、だんだんと、遅くなっていく気が…。時計を見るだけの余裕も

なく、ガンガン走る。辛いので、たまに思いっきり息をはいたりする(思いっきりはくと勝手に酸素が入ってくる)。大きいストライドのほうで息は楽、でもピッチ走法に戻ってしまう。折り返してからがさらにきついけど、リズムには乗れて来た。でも、5kmは辛い。倒れそうになりながらも第2走の佐藤さんへ。背が高いので見つけやすいのがgoodです。

第2走

腰痛でランニングを休止して1年、山ちゃんの代走で名誉あるプリムラチームの第2走を務める事になった。第1走の初ちゃんがスタートする。ドキドキして待っていると21分で戻ってくる。早すぎて凄いプレッシャーだ。ともかくタスキを受け取り走りだすが1kmやけに遠く、明らかに練習不足だ。25分以内の完走を目



第3走 西本

指しなんとか西本ちゃんにタスキを渡す。スポーツドリンクを2本飲み干し、私のレースは終了した。[佐藤 正俊]

第3走

初めての大会出場しかも駅伝、結構プレッシャー。当日は前夜からの悪天候で朝を迎える、もしかして中止などと良からぬ気持ちだが…。しかし、徐々に天気は回復。覚悟を決めるものの、タスキが上手く渡せるのかなどと色々心配事が頭を過る。が、時間は迫ってくるし段々と会場の雰囲気も盛り上がってくる。

いよいよスタート。第1走の初ちゃんは好タイムでゴール、滝のような汗!

第2走、佐藤さんも勢い良く飛び出す。佐藤さんを待つ間、不思議と緊張感も薄れて、早く走りたい気持ちが湧き上がる、心配していたタスキをしっかりと握りしめ、「長いからゆっくり走れ」との佐藤さんの声に押されてスタート、最初は次々と抜かれるがマイペースで走り続ける、折り返し地点からは何人か抜いて余裕が出てくる。あとは最後まで失速せず走り続けること。ゴールが見えた、小堀さんにタスキを!

[西本 りえ]

第4走

3走の、西本ちゃんからタスキを、受ける。年々、普段走らなくなり、毎月30km位しか走ってないので、自信がない。昔みたいに、最初か

らガンガン行けない。ああ、この弱気！押さえて、押さえて。スタジアム少し前から、本人は、飛ばしたつもりだったが、22分35秒で、ゴール。「随分疲れていたんじゃない」と、はっちゃんに、言われる。来年は、「お前にいわれたくないよ」と、言えるように、頑張ります。

[小堀 和貴]

10/15マニユライフ生命わくわくチャリティラン&駅伝2011 in 味スタ
参加482チーム 62位

第1走 初鹿裕康 20:45

第2走 佐藤正俊 23:42

第3走 西本りえ 26:47

第4走 小堀和貴 22:35

総合 1:33:49

ちなみに、たすきを渡す場所の関係で、第1走は5kmより100m位短く、第4走は100m位長い。総合順位、結構速かったねえ。

最近のトレーニングなどなど。

相変わらず基本的にジム。週に1日はジムが休みなので、時間を有効に使うため、職場の帰りに、途中下車し電話ボックスで胸にSと書いてある青いTシャツに着替え(ねた古すぎて自分でもわからん)、家まで1時間ほど走る。

まあ、こんな感じで、ほぼ毎日トレーニングをしている。RUNなら最低1時間、SWIMなら2000m目標。



ゴール直前 小堀

ジムでの持久力トレーニングは基本的には45分で450カロリー目標。残りの時間で筋トレなど。たまに踊ったり(^_^)、スイミング教室に参加したりもします。

45分で450カロリーは運動強度10METs位が必要(最近のマシンはMETs表示される)。ちなみに14.1kg以下の荷物を背負っての登山は、7METs、岩登り山登りが8METs。10METsはランニング:9.7km/時だけど、ランニングマシンだと結構きつい。

ランニングマシンをやるときは20分で250カロリーを目指

しているので、さらにかなりきつい。基本やりたくないです。

でも、いつも言うように基本的には嫌なことをやらなくては、トレーニングではないと思っている。誰か楽にトレーニングできる方法を教えてほしい、でも、それだときっと精神力がつかないだろうな。精神力に裏付けされた体力が山では必携だもんね。

景色を見ながら！

第31回 江東シーサイドマラソン

市瀬 江利子

第31回 (財)日本陸連公認大会 潮風に乗って走ろう

江東シーサイドマラソン

2011・11/27・SUN
江東区夢の島競技場

- 競技種目／ハーフマラソン AM9:15 スタート
10 km AM9:45 スタート
- 定員／ハーフマラソン 2,400名
10 km 1,600名
- 申込期間／**インターネット** 8月8日(月)～8月10日(水)
インターネット 8月8日(月)～8月11日(木)

抽選方式導入 抽選は、抽選券の抽選番号と抽選券の抽選番号を照合し、抽選番号が一致する者を抽選合格とする。抽選番号が一致しない者は抽選不合格となる。

参加申込みに際するお問い合わせ先
「江東シーサイドマラソンエントリー事務局」 受付：月～金（10:00～17:00）
TEL.06-6252-2856 ※土・日・祝日休館

主催：江東区・江東区教育委員会・江東区体育協会・江東区シーサイドマラソン大会実行委員会・江東区陸上競技協会
協賛：江東区・江東区教育委員会・江東区体育協会・江東区シーサイドマラソン大会実行委員会・江東区陸上競技協会
主会場：江東区・夢の島競技場

江東区 江東シーサイドマラソン大会実行委員会事務局 TEL.06-6252-2856

今年のシーサイドマラソンは抽選だった。出産後2ヶ月経たずに、マラソンができるのか？しかし、有無を言わず、はっちゃんが10キロコースの抽選を申し込んでくれた。そして、手術で入院中の水野さんにも、見舞いを装い？病室まで押しかけ、まるで取立て屋のように、印鑑を押させていた。とりあえず、申し込まないと始まらないからと思ったが、結局、二人とも当たってしまった。

出産後1ヶ月、体はまだまだ戻らない。育児も大変で、とても参加は無理かなと思っていた。ところが、2週間前になって、子供を見てもらえる当てができ、私の気持ち次第では参加できる状況に。8ヶ月間、落とし続けた筋肉と増やし続けた体重をコントロールできるのか？とにかく、始めてみよう、20分のマラ

ソンから始めるが、これが相当きつい。体を壊さないように、少しずつ、時間を増やし、やっと1時間弱走れるまでこぎつけた。が、本番3日前、膝に違和感があり、無理に走った結果、痛みが出るようになってしまった。これは無理かなあと思ったが、とにかく本番まで完全休養して、様子を見ることに。

当日、やっぱり痛い。歩いても痛い。。。しかも明日はお宮参り。。。無理はできない。でも、とりあえず、行ってみてから決めよう、と、キネシオで膝をがちがちに固めて出発。みんなと会い、とりあえず、一緒に準備を進める。

「無理ならすぐに棄権すればいいんだし。」

ハーフの小堀さん、はっちゃんが出発したあと、まだ迷っている。迷いつつも、とりあえず、水野さんと一緒にスタートラインに並ぶ。

「とりあえず、トラック一周して決めよう。」

スタートのピストルが鳴る。水野さんは爽快に走っていく。私はたらたらと様子を見つつ走る。やはり膝は相当痛む。

「やっぱりトラック一周で止めよう。」と、心に決める。

しかし、トラックの出口で沢山の人の応援が・・・押し流されるように外へ。

「よし1キロまで走ろう。」

しかし、後1キロ後1キロと思っているうちに、半分まで来てしまう。こうなったら戻るのも面倒だ。ところが、沿道の係りの人から「後、

1分30秒、頑張れ！」の声。えっ、もしかしてタイムアウトまでもうすぐってこと？そういえば制限時間すら見てこなかった。。膝が痛い、明日、大丈夫かな・・・などと考えながら、長かった後半の5km。最後のトラックをなんとか走りきりゴール。タイムは1時間8分48秒。ちなみに制限時間は1時間15分でした。

翌日のお宮参りは、慣れない着物を着て、歩くのも座るのもやっとの状態。子供かかえて転ばないで良かった。結局、治るまでに10日近くかかってしまい、出なかったら後悔していただろうけど、やっぱり少し早すぎました。膝の痛みには慎重に、わかっているけど、学習できません。

(おまけ)

そういえば、そろそろ走ったりすっかな、なんて思って、御岳もエントリーするつもりだったんだよね。結局、間に合わなかったし、まあいいか(結構キツかったようだから、出れなくて良かったかも)なんて思っていた矢先、そんな人のちいさな心の隙間(?)につけこんで、初鹿裕康は、病室にまでシーサイドの申込み書を…(以下略)

で、10月からばちばちクライミングも再開していて、まあ全く登れないだろうなあと予想通りだった(凹)クライミング能力はともかく、一番驚いたのは(クライミングの)アプローチでヘトヘトになってしまうことだった。まあ、家から駅前まで買い物に行くのも大変だった事を考えれば、大した進歩なのだが…。それでもレースは11月の終わりだし、10キロだし、「まあなんとかなるだろう」「ジョグのつもりで走ればいいや」とかいつも通りちっとも練習もせず、あっという間にレース当日がやって来たのだった。

しかし10キロは、思った以上に長かった！手術のせい(にしたい)で更年期(と思いたい)であちこち関節とか腰とか痛いし(腰は筋力低

下のせいだけだね)。もうぶっつけでなんとかなる年ではないし、半年近くともに運動していなかったんだから、当たり前なのだ。これはもう、10キロにあやまれ！って感じですね。

こうして、クライミングにしてもマラソンにしても、「このくらいできるだろう」感覚で結局「このくらい」も出来ずじまいなのだ。進歩ねえなあ(でもホント出来ないんだよね。日頃の努力ってのが…)

で、やっとトラックに戻ってゴール前の時計が59分50秒くらいを示していたので(腕時計すら持って来てないという：電池切ってたんだもん)、ちょっとがんばって時計をチラ見しながら59秒、ゴール！おお間に合った。ギリギリ1時間切った！やったー。フラフラしつつ列に並び、完走証をもらおうと、1時間00分1秒と記されている。ええええー？うそでしょ(江利子風に言う)(はっ：そんなもん、そんなもん)

まだ誰も戻って来てないので着替えて戻るといつの間にかみんなゴールしていた。江利子さんはやっぱり(無理して)完走してた。まったく…なんてすばらしい我慢強さ！

(水野 奈保美)

なほみさんのいつまでやってんだ全く クライミング日記 ちょっと病気編からの復活編

水野 奈保美

毎度>>すんませんねえ、ウメクサも大変なんですから…

9月

9月1日(木) 8/31の診察結果

今回の化学療法は9/8の予定で、主治医の先生は「前日から入院して4〜5日様子をみましょう」「…（体調的には）外来でも大丈夫だと思うんですが。入院費も結構かかったし…」「そうですかじゃあ外来でやってみましょう」と9/9に予約を入れてくれた。よかった。外来の治療は、点滴6時間の大型外来(?)だ。外来専用化学療法室へ案内してもらう。電子レンジや冷蔵庫、TV&DVDも完備（有料）。入院病棟より明るくてきれいじゃね?調子が悪くなったらそのまま入院もできますからね、と言われた。当日はお弁当でも作って行きますかね。↓9/1の頭髮。写真では変わらないように見えるが、かなり透けていて、外出にはそろそろお帽子必携。

9月 4日(日) 高尾までお散歩

浅川を見に行くといいつつあちこちひっきりながら、結局、高尾の駅まで歩いて、電車で帰って来た。南浅川はだいぶ濁流化していた。それでも驚くほどた

くさんの人が川沿いを歩いたり走ったりしている。いいなあ。高尾山もみえた。緑がきれいだった。

9月6日(火) めじろ台にお散歩

9月7日(水) 病院行って新宿キンコス行って例会
製本と例会→飲み会^^

9月8日(木) 八王子城址公園へお散歩。

9月9日(金) 化学療法2回目。

日帰り点滴、9時〜16時。師匠に迎えに来てもらう。

9月10日(土) 寝たり起きたりゴロゴロ

軽い二日酔いみたいな感じ。ゴロゴロ…

9月11日(日) きょうもゴロゴロ…

入院してた時のほうが元気だったか?でもこんなもんか。問題は薬の切れる明日からかな。

9月12日(月) 足首とか手の甲とか固いところが痒い

のは前回と一緒。今回は気をつけて薬を飲んでいるので便秘君は今のところ心配なし。でもまだひきこもり。

9月13日(火) 昨日今日くらいがヤマだった

のが前回。今回は自宅なので平均的にぐだってる。明日はお医者行かなくちゃ。

9月14日(水) 外来診察



だいぶ薄くなってきた (9/1)



濁流と化した南浅川

それでもぐったりしてるのに、待ち時間長くて更にぐったり。特に何もなし。

9月15日(木) 師匠にくっついてVAC(見学)

ホールドにぶる下がってみたらハラの傷がまだ引きつれてちょと血が出たのでやめる。

9月17日(土) 車で城山湖の猫を見に行く

9月20日(火) 化学療法も第2週目に入り、

すっかり元気。実は週末から元気だったのだから甘えてました。今日試しに VAC 行ってみた。赤テープ(6 級) ムズい～

9月21日(水) 外来。

白血球血が下がっていて注射打たれた。次回最終療法は 30 日に決定。台風に捕まり師匠に迎えに来てもらう。

9月22日(木) 免疫力が下がってるから

風邪引かないでねと言われたのに、台風の雨風にあたってしまったが風邪は引いてないみたい(丈夫)昨日ひっくり返っていた鉢植えなどの養生していたら一日終わってしまった。こんな生活してて社会復帰できるのか?

9月24日(土) 快気祝い!

今日は生き字引クラック仙人と名高い M つだ氏と Y 子嬢 K 島嬢 O 山さんと快気祝い! ロックスターの映画をみました。早くみんなでキャンプに行きたい!!

9月29日(木) さーて税務素&市役所へgo。

退院以来初自転車。

9月30日(金) 化学療法最終回。

サンドイッチ作って、ちょっとはやく出て久々に朝マックして、病院へ。

10月

10月2日(日) 今回いちばん気持ち悪い。

だんだん耐性がなくなっているようだ。これが半年とか1年とか続いたら、すごく大変だろうなあ…。

10月4日(火) やっと起きて着席。

締め切り待ってもらったイラストこれから一枚描くのまき。

10月5日(水) 外来。

毎回、診察前に採血するんだが、今日は無痛だったので、スゲーうまいなーと思ってたら、ゴムで腕を締めるのキツすぎただけなのか。腕腐るかと思ったw

10月6日(木) 調子が良くなったので、

かねてから行ってみたかった近所の牧場でアイス食べ

てきた。行こうと思えば歩いて行ける。帰りに中華屋さんでラーメンと炒飯半分つづ食べた。ゆっくり3時間のお散歩コース、ちょっと疲れた。

10月7日(金) 八王子警察へ

先日税務署行って役所行ったときに落としたと思われる財布が出てきた! 届けてくれた人がいるのね～すごい。嬉しい～～～。後、城山手の公園行って石垣でちょっとぼる。

10月8日(土) 天王岩行ってみる。

名取先生はみえませんでした。常連の方々お久しぶりでございました。クラックジョイとか 10a とかをトップロープ。

10月10日(祝) こーふ幕も行ってみる。

こーちゃん号で師匠とともにこーふ幕。休みやすみ優しいのトップロープとビレー。

10月18日(火) 車で実家へ帰ってみました。

12 日、父の様態が急変したつっ一人で帰ったものの、小康状態なので日曜にいったん実家から戻る。しかも今日は師匠が大腸ポリープで一泊入院。明日はわたしも病院。…急に病人多すぎでしょ。

10月19日(水) 師匠、朝一番で退院。

師匠は2週間ほど大人しくしてればいいらしい。私は昼前に外来へ。診察待ち2時間診察10分。とはいえ化学療法もうないし、次の外来は3週間後。いよいよ復帰ダーー!

10月21日(金) と思ったら

父が他界(19日)葬儀のためまた実家へ。

10月25日(火) ようやく昨日もどりました。

いよいよ社会&クライミングの復帰への道ですわね。

10月26日(水) 高尾山。

リフトで山頂行って、稲荷山コースで帰る、師匠のリハビリ。

10月27日(木) また八王子警察へ。

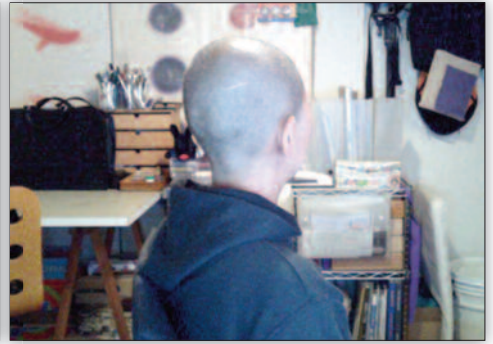
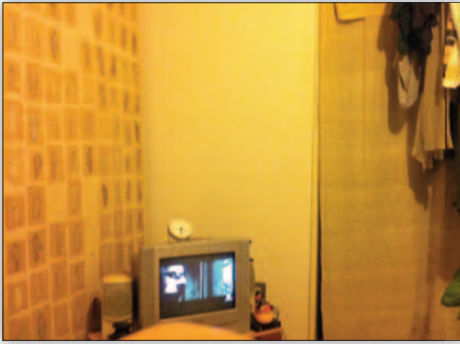
今度はSUICAカード。また市役所で落としたみたい(しかも8月)すっかり忘れてたヨ。お有り難い事でございます。

10月28日(金) 新宿へgo! (ちょっとお仕事)

しかし、脱毛で眉毛もかなり薄くなってしまったので、出かける前にメイクが必要になってしまい、面倒だ。で、せっかくなのでmm氏を誘い出し、さらにK島も誘って念願のシズラー。のんだ食った。

10月30日(日) 城山～富士見台

2時間くらい歩いてきた師匠のリハビリその2。



さてここで問題です。この2枚の写真の中に私が写っています。それはどこでしょう。(答えは編集後記)

すこし生きてきたご様子 (11/16)



バイシクルダイク やっぱスラブはええなあ

富士見台からは富士山は見えませんでした。残念。

10月31日(月) BOZE

自分で適当に切って鳥のヒナみたいになっていた頭髮を師匠に刈ってもらった。

11月

11月1日(火) 師匠と昼から天王岩へ。

私たちのほか1パーティー。平和だった

・クラックジョイ、10a ほかトップロープ
こんなに登れないとはおもいませんでした(1)

11月3日(祝) 天王岩 with mm K島 師匠

・クラックジョイ○、勉太郎×、蜷気楼×、八月もち

ろん×すべてトップロープ。

こんなに登れないとはおもいませんでした(2)

そりやあたり前田よね。

11月5日(土) 天王岩 with 師匠

・パワーシフトなんて触ってみるテスト もちろん敗。急にクライミングしたもんだから日常生活に支障が。腰痛がひどい。

11月9日(水)3週ぶりの外来。

順調に回復してるので、次回は12月に半年検診でCT だつて。ニッピン行って冬靴サイズあわせてくる。後、例会。

11月12日(土)半年ぶり小川(1) with mm

・水晶スラブ 越境者○ アバタ×
・バイシクルダイク×

11月13日(日)半年ぶり小川(2)with mm

・バイシクルダイク○

すべてトップロープ。バランス系ならまだ健在なご様子。あーよかった～

11月16日(水) 頭髮その後。

これでも少し伸びてきたようす。髪の毛はまあいいが眉毛が早く生えてこないかなあ。怖い

11月23日(祝) 越沢

2本 久々のダブルロープで復帰後初リード。
アイゼンアックス野郎どもがやけに多し。

11月27日 江東シーサイドマラソン

10キロ。1時間「1秒」惜しいっ！

(↑のお陰で2日くらい使い物にならなかった)

2011 年 9 月～11 月 山行一覧

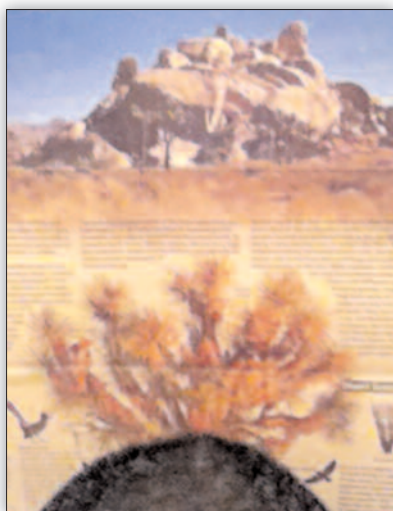
No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
2949	9月10日	奥多摩	天王岩	平、ほか3	フリー
2950	9月11日	奥多摩	氷川屏風岩	小堀、山里、初鹿	岩トレ
2951	9月11日	奥多摩	越沢バットレス	平、ほか2	岩トレ
2952	9月18日	八ヶ岳	大同心雲稜～ドーム	佐藤、西本	バリ
	9月18日	八ヶ岳	大同心南稜～ドーム	小堀、初鹿	バリ
	9月18日	八ヶ岳	小同心クラック・南稜	山里、北原、平	バリ
	9月18日	八ヶ岳	大同心稜～横岳	岡、小田	縦走
2953	9月19日	甲信	太刀岡山	小堀、初鹿、佐藤、西本、北原、小田、平	岩トレ
2954	9/23-24	奥秩父	小川山	平、ほか3	フリー
2955	10/1-2	奥秩父	小川山	平、ほか1	フリー
2956	10月2日	奥多摩	ゴンザス尾根から本仁田山	山里、小田	ハイク
2957	10月8日	奥多摩	天王岩	水野、ほか1	フリー
2958	10/8-10	奥秩父	小川山	平、ほか1	フリー
2959	10月9日	西上州	筆頭岩	小堀、初鹿、小田、佐藤	バリ
2960	10月10日	西上州	鹿岳	小堀、初鹿、小田、佐藤	バリ
2961	10月10日	西上州	古賀志	西本、ほか1	フリー
2962	10月10日	甲信	甲府幕岩	水野、ほか3	フリー
2963	10月16日		多摩川駅伝	小堀、初鹿、西本、佐藤	駅伝
2964	10月16日	上越	大源太山	平、ほか1	ハイク
2965	10/22-11/13	中国	雲南・四川省	岡	撮影山行
2966	10月23日	南ア	日向山	西本、ほか3	ハイク
2967	10月23日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
2968	10月23日	丹沢	塔ノ岳	平、ほか2	ハイク
2969	10月23日	奥秩父	大菩薩	北原、ほか1	ハイク
2970	10月29日	秩父	二子山中央稜	小堀、初鹿、西本、佐藤	バリ
2971	10月30日	西上州	子持山獅子岩	小堀、初鹿、西本、佐藤	バリ
2972	10月30日	中央線	高尾・陣馬	水野、ほか1	ハイク
2973	10月31日	中央線	高尾	水野、ほか1	ハイク
2974	11月3日	奥多摩	天王岩	水野、ほか1	フリー
2975	11月3日	奥多摩	天王岩	平、ほか4	フリー
2976	11月3日	西上州	藤坂ロックガーデン	西本、ほか4	岩トレ
2977	11月5日	奥多摩	天王岩	水野、ほか1	フリー
2978	11/5-6	奥秩父	小川山	平、ほか4	フリー
2979	11月7日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
2980	11/12-13	奥秩父	小川山	水野、ほか	フリー
2981	11月13日	奥多摩	越沢バットレス	小堀、桜井	岩トレ
2982	11月13日	奥多摩	岳嶺岩	佐藤、平、ほか	救助訓練
2983	11月13日	奥秩父	魔子山	初鹿、ほか2	ハイク
2984	11月20日	奥多摩	鷹ノ巣山	平、ほか1	ハイク
2985	11月23日	奥多摩	越沢バットレス	小堀、初鹿、水野、桜井、伊藤	岩トレ
2986	11月30日	上越	谷川・一ノ倉沢	岡	撮影山行

編集、後記。



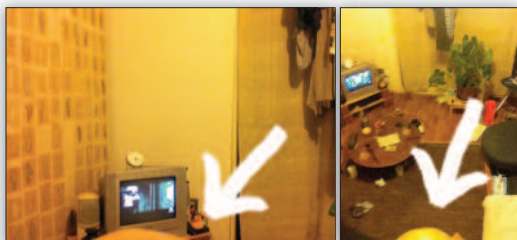
この前、フリーのマルチピッチに連れて行ってもらって登った。が、登ったというか、まあ、結果としてはA0を駆使しつつ、登っているのだが、登った後の充実感も達成感もない。エベレストに、ガイドに連れられて、乳母日傘で登ったら、こんな感じかな？
まあ、登ったという結果だけはあるので、どっかのエベレスト登頂者みたいに、後は自慢だけすれば、達成感は何となく得られるのかもね(「はっちゃん、すごい」とか(>_<))。(H)

12月はプリムラ祭。毎年、雪山に行きたくなくなるころの下界での宴会。しかも快晴だったりして。もったいないから梅雨に、と申し出たところ、忘年会だから12月なんだそう。しかしこの週末のまる2日間に、会員のほとんどが集うところが驚異的。総会より参加率高し。楽しかった。(T)



フリーのマルチって高難度のアルパインクライミングだと思うよ。登れるようになるには両方のマイスターにならないとなあ(と釣られてみるテスト)…はっ。アルパインとか冬とか道具揃えなおして、またやりたいな、なんておもっているんだけど、さいしょからやりなおしになるんじゃないかとおもうので、これからはあんまりいじわるとかわがままたかいわないようにするから、しょぼくてもいじめないでね。

←そこで問題です(しつこい)この写真にも私が写っていますさて、どこでしょう。(M野)



クイズの答え。剃髪したてのなほみさんの頭でした。



Primula