PRIMULA CUNEIFORIA BULLETIN

Primula

88

Primula

発行所：東京都八王子市散田町3-38-6B primula.ac@gmail.com http://primula.mizunodesign.com

プリムラ山の会（通巻88号）2012年10月3日発行 発行人：大坪邦久 編集/デザイン：ミズノデザイン

Contents

クーロワール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・002

In A Shot（岡 孝雄）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・003

88号のお題 最後の一山（いちざん）・・・・・・・・・・・・・・004

前穂高岳北尾根の山行報告
（3峰滑落・肋骨骨折事故の報告を兼ねて）（佐藤 正俊）・・005

剱岳八ツ峰主稜上半分（佐藤 正俊）・・・・・・・・・・・・・007

夏のメジャールートも楽しいピョンn(′〜)n（by みずの）？
甲斐駒甲斐駒ケ岳・Aランケ赤蜘蛛ルートの巻?(初鹿 裕康)・・010

槍ヶ岳北鎌尾根（平 真里）・・・・・・・・・・・・・・・・・・012

一ノ倉沢衝立岩正面壁ダイレクトカンテ登攀（佐藤 正俊）・・・015

初めての小川山&太刀岡山（桜井 弘）・・・・・・・・・・・・017

子連れハイク（9ヶ月〜11ヶ月）（市瀬 江利子）・・・・・・・019

景色を見ながら！（初鹿 裕康）・・・・・・・・・・・・・・・022

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（3）（水野 奈保美）・・・・・・・025

山行一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・029

編集、後記。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・030

TIPS、いろいろ。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・031

クーロワール Couloir

忘れ得ぬこと

家の片づけをしていたら某学校の機関紙にこんな文章を書いていた自分を見つけました(—_—)!!

高校一年の夏、ワンダーフォーゲル部の合宿で東北の山を登りに行った。一週間分の食料や燃料、テントなどの詰まったザックを背負って山々を歩いた。荷物は肩にくい込み、汗が登山道にポタリと落ちては蒸発していく。暑い……。前を歩く友の足と土の色しか見えない。景色を眺める余裕なんかない。一歩また一歩とただひたすら歩く。日が山の端に沈む頃、やっとその日の目的地に着く。しかし「疲れた」と言って座り込む訳にはいかない。テントを張って寝る場所を作ると、夕食の支度が待っている。重たい足を引きずるようにして沢まで下り、米をとぎ、水を汲んで、またテントまで戻る。夕食を食べ、食後の片づけを終えると、やっと夜がやってくる。寝袋の中で、ただただ眠った……。

そして、朝。夜のなんて短いことだろう。また長くつらい昼が始まる。そんな毎日の繰り返しだった。

三日目から天候が崩れ、お日様は姿を消した。やがてポツ、ポツと雨が降り始める。滑り易くなった道に足をとられて膝をつき、荷物の重さと自分の弱さに耐えきれず、また膝をつく。雨は徐々に激しさを増し、風も強くなる。雨が横から降ってくる。雨粒が顔に当たって痛い。行動を途中で止めてテントを張ることになる。この日は早々と寝袋にもぐり込む。雨風は依然として激しく、テントすら飛ばされそうだ。テントの中にまで雨水が流れ込むようになり、いよいよ眠っているどころではなくなった。眠れぬまま朝を迎えるとすぐに下山を始めた。急な雪渓（万年雪）の上をおそるおそる下る。転んだらはるか下まで滑っていってしまいそうだ。緊張感とつらさから逃げ出したいが、逃げようと思っても逃げ出すところがない。どうにもならない。ただ歩くしかなかった。

この合宿ではつらい思い出しかない。だけど、この合宿で初めて自分が「生きている」ってことを感じさせられたような気がする。それまでの自分は「生きていた」のではなく、ただ漠然と時に流されていただけだったんじゃないかと思った。そしてまた、それまでの自分をとてもむなしく感じた。しかし、いくら過去を悔やんでもやり直すことはできない。ならば、せめてこれからの日々を一生懸命「生きて」行こうと思った。何が自分にそうおもわせたのかはよくわからない。ただ、少なくとも十五の夏の一週間を本当に精一杯「生きて」いた自分がいたことだけは確かだった。

それ以来、山に登り続けている。自分で始めたことだ。自分で決着をつけるまではやめられない。1990 年 10 月

もう四半世紀も前になる。過去には戻れないのなら、今これからを一生懸命生きていこうってのは、今でも変わらない。そのためにはやっぱトレーニングしなければ。山は逃げて行ってしまう。山の逃げ足は速い。←いつもの結論(*^_^*)

In A Shot

by Takao Oka

天空の寄植え（八ヶ岳・横岳）2012.06.30.撮影

この数年梅雨明けを待って、天空の花園を求めて八ヶ岳通いが続いている。20年間位夏のこの地は訪れていなかったが、硫黄岳のコマクサの撮影に行ったおり、横岳周辺の岩稜に、へばりつく様に咲く小さな花々の集まりを目にした時、八ヶ岳にもこんなに花が咲くのか？土と養分の少ない環境の中でよくもマアー！そして可憐な姿！私にとって、八ヶ岳の新しい発見があった。

雪の八ヶ岳は青春期の代表。花の八ヶ岳は高年の代表。勝手に決め込み、アプローチが短く駐車料金もかからない、桜平からのコースを取ったのも初めてのことだった。この時期大量に発生するアブに悩まされ、追い払いながら歩く姿は滑稽で、まるで踊りながら歩いているようだ。今年はアブ対策に「ネットでできているジャケット」を新調したが、例年に比して気温が低く虻たちは発生しておらず、効果の確認ができなかった。朝の光での撮影を考え、硫黄山荘に宿泊することにした。（過去には赤岳鉱泉上部でビバークしたこともあったが。）

前日の下見で予定していたポイントに暗いうちに到着。天候の良い山行日程を組める、サンデー毎日の生活に感謝しつつ、赤岳と阿弥陀岳の中間に「天空の寄植え」と、考えていた通りに構図を決め、三脚をセットする。南アルプスの山並みも望見できる。

朝の低い光は周囲を赤く染め、かなり印象的な撮影ができるが、花の撮影となるとやはり高曇り位が良いのかもしれない。それでも何カットも撮影する。チョウノスケソウ・オヤマノエンドウ・ハクサンイチゲ・その他。この狭い場所で、お互いが場所と時期を譲り合いながら、（実際は生存競争をしているのだが）生息し子孫を残そうとしている。まさに「天空の寄植え」だ。「ダイナミックな山々の光景と可憐な草花の対比！」絵になった！

写真撮影という視点で山を捉えるという山行？をするようになって久しい。年齢的に言ってもこれで良いのかも知れないが、山・自然からは離れられない。

88号のお題

最後の一山（いちざん）

あと１回しか山に登れなかったら、どこへ行きますか？

時間・場所・経済的な問題の縛りなしで、お好きなところが選べます。
火星オリンポス山なんかもちろん OK、だとしたら？

パキスタン/チョゴリザ

最後の一山となると、パキスタンのチョゴリザ(7,654 m)かなぁ。スキルブルム(7,360m)は、当初の計画ではチョゴリザだったんだよね。当時、印パ紛争の関係でさすがの広島さんでも許可が出なかった。チョゴリザ縦走なんて素敵。(H)

雪の剱岳

いろいろ、考えすぎてわからなくなりそう。

でも、最後に登る山は、やっぱり今までに登ったことのある山に、人生の締めくくりとして再度行きたいと思った。

その山は、ずばり、雪の剱岳です。真っ白な剱に立山側から登りたい。赤谷尾根から行けたら最高かな。(I)

山であれば良い

山であれば良い。山頂に樹木があって、明るくて、空が広いと感じられる場所に。そこで長々と休息したい。(T)

越沢バットレス

気になって調べてみたら、プリムラに入会して10ヶ月の間に、17回も行っている。ちょうど雪山季節なのに登山靴を買えなかった時でもあるけれど、小川山ならともかく少し変ですね。この岩場は、岩登りを始めて、半年たったころ初めて登ったのだが、とても緊張してリードしたのを28年たった今でも覚えている。

最後の時も、いつもの様に一人、早出をして、上からロープをたらして登り降りし、その後、下の東屋で仲間と合流して、何本か登り、帰りの電車の中でビールを飲みながらたわいもない話をする。そして「じゃあ、来週どうしようか、後でメールするから」と別れるのだろうか。

お題を提出したのに最後の山行きが、来なければと思っています。(S)

備前楯山

備前楯山、小さな山です。4月の終り頃にアカヤシオの花で満開になります。今一度訪れたい思っていましたが、おばあちゃんになってこれが最後の一山と思う時までとっておきたいですね。入魂の一山もよいけれど最後は静かに、穏やかに終わりにしたいかな!?(R)

トランゴネームレスタワー

2択(1)お気に入りの山(2)憧れの山。どっちかなあー。何にも縛りがないなら(自分の技術にも)やっぱ(2)じゃね？トランゴネームレスタワーをフリークライミングがいいな。(セロトーレでもいいけど死んじゃいそうな気がする)あんな素晴らしい岩塔登れたらいいな。ま、フリーじゃなくても一向に構わないんだけど。。(m)

スイスのオートルート滑降

山を楽しむには様々なスタイルがあります。私はその中でも山スキーを好む。２年前はスイスのエギーユ・デユ・ミデイからバレーブランシュ、メール・ド・グラスを経てシャモニーの街に滑り下りた感動は永久に忘れる事は出来ない。

という訳で「最後の一山」として、スイスのオートルートを滑降してみたい。天気の良いスイスの山々は何ものにも代え難い魅力を提供してくれる。(Y)

前穂高岳北尾根の山行報告（3峰滑落・肋骨骨折事故の報告を兼ねて）

佐藤 正俊

屏風岩の滝

日程：2012年7月14日～16日
メンバー：北原、佐藤（左第5肋骨骨折）
［行程］
14日：5:00佐藤車で武蔵境発、沢渡第2駐車場、14:30涸沢着、テント泊
15日：7:45涸沢発、9:00 5･6のコル、13:30前穂高岳山頂、16:20奥穂高岳山頂、18:20涸沢、テント泊
16日：8:00涸沢発、10:20横尾、13:10上高地着

［涸沢まで］（7月14日）

今回は北さんと二人で、前穂北尾根と北穂東稜に行く事となった。ただし2泊3日での北尾根と東稜の登攀は天候に恵まれないと難しいと思っていたが、出発日から雨模様で、なんとか北尾根だけでも登れれば御の字かなと思いつつ早朝の武蔵境駅を出発する。

約3時間半で沢渡第2駐車場に到着。上高地までのタクシーはタイミングよく4人の相乗り、途中で「雲間の滝」と「幻の滝」を紹介してくれる。噂には聞いていたが見るのは初めてでラッキー。今日の荷物はテント、ロープにギア類を含め約26キロ。休み休み登ると屏風岩にも滝が掛かっている。前日までかなり雨が降っていた証拠で、今回は水に縁のある山行のようだ。本沢も水量が多く本沢橋を越え、涸沢までの雪渓登りが始まる。結構固い雪渓の急坂を喘ぎながら登り詰め、午後2時半に涸沢キャンプ場に到着する。

涸沢は例年になく雪が多く、まるで残雪期のようだ。また、涸沢の上半分はガスに包まれ、前穂も奥穂も北穂も山頂は望めない。念のため明日登攀予定の5･6のコルに続く雪渓を確認するが、明確なトレースは殆ど見当たらず昨日までの雨で消えてしまったようだ。明日は午前4時起床、5時出発を確認し、宴会も早々に午後7時過ぎに就寝する。

［前穂高岳北尾根の登攀］（7月15日）

就寝中も午後8時、11時、午前3時頃、豪雨と強風で目が覚める。1時間程で雨、風は止むがウツラウツラしながら北尾根の登攀はどうしようかと自問自答が続く。午前4時の時点では雨が降っていたため、二人とも二度寝を決め込む。午前6時を回った頃起床し、外の様子を見ると昨日以上に濃い霧が立ち込めているが幸い風は吹いていない。

本日の北尾根登攀は下降の可否を考慮し、4峰の登攀までに雨か風が強くなったら引返す事を北さんと確認し、7時45分に出発する。

濃霧の中、下見のお蔭で5･6のコルへのルートも迷わずに登り始めるが、北さんのアイゼンが靴に合わず再調整する。途中で5･6のコルでビバークしたという3人組がアイゼンも着けずに下降してくる。昨夜の雨、風はさぞや辛かった事だろう。

積雪のお蔭で5･6のコルに午前9時に到着する。大分時間短縮が出来た。その上、5峰稜線の岩場は濡れていない。5峰を越え4･5のコルには9時50に到着する。相変わらずの霧の中で、雨、風は無いが今日は午後にわか雨の天気予報だ。4峰登攀を開

始すると引返す事が難しくなるが、まだ時間も早く、たとえ雨が降ったとしても前穂、奥穂を越え十分涸沢に下山出来ると思われた。北さんの意向も再度確認し、登攀継続を決定する。

佐藤を先頭にノーロープで4峰を登る。4峰のピークから間違え易い支稜が奥又白側に続いているが、前回の経験からそのまま稜線上を越え10時30分に3･4のコルに到着する。ロープを結び佐藤のリードで3峰の登攀を開始するが生憎なことに小雨が降り始める。2ピッチ目の下部チムニー右側の岩場も濡れてツルツルだが、今となっては引返すよりも登攀した方が安全である。登山靴のままの登攀であるが昨年の5月は同じ場所をアイゼンで乗越えている。左側が垂壁で如何にも滑りそうだが、直ぐ右側でビレーを取り左足を踏み込むとアッと言う間に滑って6m程滑落する。

頭から真っ逆さまに滑り落ちてヘルメットから岩に当たって停止した。左膝、左脇腹、左肩を打撲したようだが、外傷は無い。ヘルメットが無ければ頭に裂傷を負ったかもしれない。ヘルメット様々である。登攀も継続出来そうなので、北さんに「大丈夫」と声を掛け、今度はチムニー右側のリッジを慎重に乗越え、10m程登った所でピッチを切る。

折悪く豪雨となり北さんは全く動かない。途中で1回滑ったようで相当な時間をかけて、ようやく登って来た。雨具を付けているが全身ビショ濡れで風が吹いていないのが唯一の慰めである。簡単な所でリードを譲るが北さんは遠慮し2回目でようやく15m程リードする。後は佐藤のリードで3峰、2峰を越え、午後1時30分に前穂山頂に到着する。

山頂で岳沢から2時間で登って来たという男性に記念写真を撮ってもらう。前穂から奥穂まで雨は弱まるものの、今度はまるで台風並みの強風に煽られ、オーバー手袋が欲しい位に体が冷え切ってしまう。奥穂まで約3時間かかり、ようやく穂高岳山荘で一息入れ、軽食と飲み物を口にする。白出のコルからは涸沢までは雪渓が続いており、小

前穂高岳の山頂で

豆沢雪渓を下降して涸沢のテント場まで下る事が出来た。

[下山](5月5日)

翌日も天候は悪く多少痛みもあるため、北穂東稜はキャンセルし早々に上高地に下山する。雨に濡れたテントやロープはズッシリ重く、急な下りでは脇腹や左膝に痛みが走る。沢渡下の蕎麦屋で入浴し、松本から高速に乗る。大月から中央高速の渋滞を抜け道で回避すると、相模湖の夕焼けがとても綺麗だった。帰宅後計るとザックは往きより重い27キロ、翌日の仕事帰りに、念のためレントゲンを撮ってもらうと左第5肋骨を骨折していた。

[感想と反省]

前年5月の経験から登攀ルートには全く迷いは無かった。ただし3峰での滑落は軽傷で済んだものの重傷を負う可能性はあるので、改めて十分な注意が必要と痛感した。4峰からの登攀開始の判断や滑落以降の登攀継続の判断は概ね妥当であったと思われるが、そもそも気象状況を考慮し、北尾根登攀そのものを中止すべきだったのかも知れない。

万が一にも事故を起こさぬよう慢心を戒め、今後とも細心の注意で山行に臨んで行きたい。

剱岳八ツ峰主稜上半分

佐藤 正俊

日程：2012年8月4日～6日
メンバー：西本、佐藤
［行程］
3日：18:00西本車で国分寺駅発、23:40立山駅駐車場着、テント泊
4日：5:00起床、7:30室堂着、11:30剱沢着、下見、テント泊
5日：3:40剱沢発、7:00 5・6のコル、12:00八ツ峰ノ頭、13:40剱岳、17:15剱沢、テント泊
6日：7:40剱沢発、9:45室堂、11:10立山駅着、グリーンパーク吉峰で入浴

［剱沢まで］

（8月4日）

今回は西本ちゃんと二人で、剱岳の八ツ峰に行く事となった。この先、土日の天気はマアマアだが月曜には雨模様との予報である。二人とも八ツ峰は初めてなので天候に恵まれることを願いつつ、予定どおり午後6時に国分寺を出発する。

中央高速から圏央道を通って関越に乗り、長野、上越を経由して北陸道の立山インターを目指す約520キロの道程だが、殆どが高速道路のため結構走りやすい。距離は遠いものの豊科から一般道を走る扇沢と時間的にはあまり変わらないような気もする。午後11時半、立山駅の大駐車場に到着。月明りの中テントを張り軽く飲んで午前1時に就寝する。

翌日は朝5時に起床し、6時30分のロープウェイに乗車する。周りは山ヤさんばかりで、西本ちゃんの知り合いや、エナジーの顔見知りにも会ってしまう。室堂には7時半に到着し、快晴の空が迎えてくれる。立山は逆光だが、室堂山や大日岳は実に綺麗だ。雷鳥沢の急坂を登り剱御前小屋の手前からは槍ヶ岳が顔を覗かせ、小屋の前からは真正面に、遮るもの無い剱岳の勇姿が屹立している。今日は本当に雲一つ無い快晴に恵まれた。

剱沢でテントを張り、剱沢の下降路下見もソコソコに剱沢小屋でビールを仕入れ、テントで昨晩に続いての祝杯を挙げる。実にビールが美味い。昼寝の後の夕食は西本家特産のゴーヤチャンプル、豪華生卵3コ使用に舌鼓を打ち、翌日の好天を願いながら就寝する。

［剱岳八ツ峰主稜上半分の登攀］

（8月5日）

翌朝起きると月明かりの中、全天で星が瞬いており今日も晴天だ。朝食を済ませハーネスを装着して、予定より少し早く3時40分に出発する。月明かりが嬉しい。

先行する大学生グループのヘッドランプの光を目で追いながら剱沢を下降し、アイゼンを装着する。雪は固く締ってアイゼンが良く効く。長次郎谷の出合に着く頃には夜明けが始まり、我々が長次郎谷に一番乗りとなったが見通しが良く道に迷う心配は無い。長次郎谷の雪渓を登り周囲の岩峰に朝日が射す頃、下方からは10人以上が続々と登って来る。

八ツ峰5・6のコルには午前7時に到着し、いよいよ登攀が始まる。6峰のAフェースの登り口には2本のフィックスロープが垂れ下がっており、

剱岳

ノーロープで登攀を開始するが、登山靴での登攀が初めての西本ちゃんの不安もあるので途中でロープを結び、つるべでAフェースを越え、懸垂下降でBフェースの取付きに辿り着く。

ガイドブックでは八ツ峰主稜は3級程度の岩登りでノーロープと記されていたが、一寸レベルが違うようだ。これ以降は登りに不安がある場合はロープ確保とし、下りの支点があれば懸垂下降を行う事とした。6峰のB、C、Dフェースの頭を順に越えると前方に八ツ峰ノ頭や三ノ窓ノ頭、チンネ、クレオパトラニードルが現れた。記念撮影を兼ねて一休み。左奥のかなり遠方には剱岳の本峰も見えている。

この後もルートを間違えないよう慎重に尾根筋の登り下りを繰り返す。特に三ノ窓側のガレ場は崩れやすく、とても嫌らしい。12時に八ツ峰ノ頭に到着する。この先、剱岳までは一般ルートだが、長次郎ノ頭が迷いやすいので慎重に通過する。バリエーションでは無いものの踏み跡が幾通りもあり、本当に迷いやすい。ようやく午後1時40分に無事、剱岳本峰に到着する。ヤッター、ヤッター、ヤッター。

無人の剱岳山頂を二人で独占し、記念写真を撮り、2時に下降を開始する。午後はにわか雨の予報どおり、前剱付近で30分程豪雨に打たれるが、4時半に法螺貝と山伏で賑やかな剱山荘を通過し、

6峰付近のトラバース

ピース

クレオパトラニードル

剱岳の山頂で

剱沢のテント場に5時15分に到着する。行動時間は約13時間半。

早速、剱小屋で仕入れたビールで通算3度目の祝杯を挙げ、濡れた衣服を着替え、夕食を摂り、大満足で就寝する。チョット疲れたけど、八ツ峰は本当に楽しかったな〜！！！

［下山］

（8月5日）

今日は剱岳とのお別れの日だ。心地よい疲労感は今も続いている。

起床すると霧で肌寒い朝だが、朝食を摂り午前7時40分にテント場を後にする。剱御前小屋を過ぎると雲間から陽光も射してくる。9時に雷鳥沢のテント場を通過し9時45分に室堂に到着する。帰路は早すぎて余韻に浸る暇も無かった。

雷鳥沢から先の剱方面は雲に包まれている。立山駅には11時過ぎに到着し、近くのグリーンパーク吉峰で入浴し、北陸道の有磯海サービスで昼食を摂り、高速道で約500キロの道のりの東京を目指す。所沢インターで降りると多少渋滞があるが、午後6時過ぎには北朝霞駅に到着し、名残惜しい西本ちゃんと別れて帰路に就く。

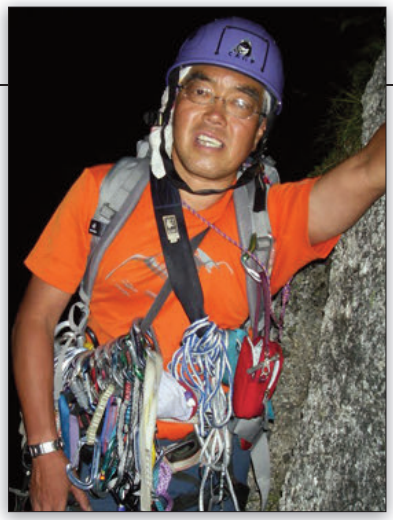
［感想］

晴天に恵まれ、剱岳八ツ峰は想像以上に素晴らしい山行となった。きっと二人の日頃の行いが、抜群に良かったからに違いない。

週末の天気予報があまり良くなかった為か、雷鳥沢も剱沢のテント場も結構空いていてとても快適だった。特に正面に剱岳が大迫力で迫り、左右は剱御前や立山に続く稜線に囲まれた剱沢のロケーションは素晴らしい。ようやく初めて見る事が出来たチンネ左稜線やクレオパトラニードルにも早く登ってみたい。出来れば9月頃にでも・・・。

これからも何度も訪れてみたい剱岳の、印象深い八ツ峰、初山行となった。

夏のメジャールートも楽しいピョン n('〜')n（by みずの）
―甲斐駒甲斐駒ケ岳・Aランケ赤蜘蛛ルートの巻―



初鹿 裕康

日程：2012年8月4日〜6日
メンバー：初鹿、水野

【コースタイム】
8/4：晴駐車場(8:56)→七合目小屋(15:20)
8/5：晴 (4:15) →八合目 (5:13)(5:43)→取付(7:15)(7:59)→大テラス(13:10)→B.P(19:39)
8/6：雨(6:38)→Aフランケ岩小屋(9:17)(9:47)→八合目(10:26)(10:50)→駐車場(16:20)

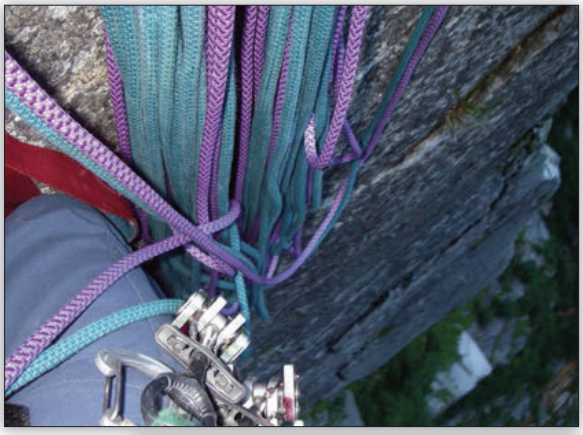
「はっちゃん、全部リードするから行かない？」と水野の甘い言葉にのってしまい、甲斐駒へ行く派目になってしまった。まぁ、行くならいろいろ用意してと思い安いカムまで購入。なんせ今やAAらしい。

北沢峠から、楽して入山しようと思ったが、バスの予約もめんどくさいので黒戸尾根からの入山。その代わり小屋泊まり。須玉の山小屋に泊まってタクシーで竹宇駒ケ岳神社の駐車場へ。

9時に登り始めれば16時までにはいくらなんでも着くだろうと思い、余裕で歩いて行ったが、思ったより時間がかかって結構あせる。七合目の小屋で受付をして泊まる（詳細はなし。飯は確かにうまいが、食事中おじさんに監視されて、10分くらいで食べ終わらないといけない、みたいな雰囲気がいや）。酒もあまり飲まず（めず）に就寝。

朝飯にラーメンを作って食べ、4:15に小屋を出発。八合の岩小屋には先行1パーティの荷物が置いてあった。テントを張っていたパーティは中央稜だそうだ。

昨年のTV撮影のおかげか取付までは結構スムーズに行けた。先行パーティは2ピッチ目をセカンドが登るところだった。「はっちゃん行く？」と言われるが、「なぜ？」。予定通り水野リードで1P目。1ピン目はRCCボルトが打ってあって、そこから登るのだが、足が空中でぶらぶらしてしまうので、2P目のピンに届き辛そう。何とかチョンボ棒で登る。後は出口のところで若干苦労しているご様子。さて私の番。やっぱ最初がちょっと面倒だったけど、何とか、かけ替えて登れ、出口のフリーのところは、ずるしてクリア。2P目5級のフリー。こんなとこ登れんのか。水野が登っていって私の番。意外と手が使えるし、まぁ人工だから何でもありなので、あっさり登れる。水野がアブミハンギング？ビレイなので、次のピッチは先に行ってとのこと。なんか話が・・・？？仕方ないので、チョンボ棒を貸してもらい、クラック沿いにハーケンが打ってある人工を、V字ハング下まで登ってアブミビレイ。まぁ、トップは楽しいけど。水野がフォローで登ってくるときに、アブミを落としてしまう。仕方がないので、確保しながら手作りアブ



ミを作る。次のピッチ、そのアブミを使って、水野がハングをトラバースするようにして登り、外形したテラス。傾斜が落ちているけど、もろそうな簡単岩場をリードして、三畳テラス。

さて、ここからが核心AAの出番である。水野が届かないところは、私のためにお助け紐を残しながら登って行くので、ギアが足りなくなって途中でアブミビレイ。初鹿が登って行って、また水野が登っていくという、実に無駄な時間の使い方をする。AAは心配していたほどのこともなく、慣れてしまったのか、フォロー、回収はうまく出来ました。この辺の高度感は抜群。日本の山とは思えません。恐竜カンテに出てから、だんだん時間が押してくる、暗くなっちまうよ。このときほどビレイ解除の声が待ち遠しいことはなかった。

フォローするが木登りをしてから、ビレイ点の手前ちょっとで暗くなってしまったので、ヘッドランプで照らしてもらい終了。座って泊まれるくらいのところなので、ツェルトかぶってビバークとなる。ちょっと上の木からザイルを伸ばして、FIXしてセルフビレイを取る。足元切れ落ちてるし、眠れるかなぁと思ったが結構寝れた（休肝日）。悲壮感がまったくない二人だった。

朝方ツェルトを雨がたたくが、朝のうちだけだと考え、止んでから出発の準備。しかし、またまた降り出し、本降りになってしまう。

カンテを乗っ越す。だんだん暗くなってきた

アプローチシューズで登ることにして、アブミかけかえで水野リード。次のピッチは「はっちゃん得意でしょ」ってことで私。踏み跡らしきところを探しながらの木を潜ったりしながらのクライミング？最後水野が切って、私が登りはじめてすぐ岩小屋が見えて終了。疲れた。お腹空いた。

核心部は黒戸尾根の下り。やっぱり遠かったです。

槍ヶ岳北鎌尾根

平 真里

山域:北アルプス・槍ヶ岳
日程:8月17日～19日
メンバー:平、他1

8月17日(金)晴れ後雨

7:00中房温泉--10:10燕山荘--14:00大天井ヒュッテ--18:00北鎌沢出合

前夜、竹橋より夜行バスで中房温泉入り。6時半ごろ現地着。天気は良い。山荘の前は多くの登山者で賑わっていた。準備をして出発。前後の登山者に気を使いながら、合戦尾根を登る。途中の小屋でスイカを食し、ぐんぐん高度をあげる。10時過ぎに燕山荘に到着。風が冷たい。ひと休憩後、稜線歩きにかかる。久しぶりの尾根歩きで、写真を撮ったりしながら、楽しく歩く。大天井が近くなると、雲行きが怪しくなってきて、大天井ヒュッテに着くころには、かなりの雨。小屋の屋根の下で、このまま縦走に切り替えるかどうか悩みながら、大休止。雨はかなり激しい。

とりあえず、下見も兼ねてと言い訳し、北鎌沢出合をめざす。ヒュッテを出て、降り口を探しながら歩くと、赤布があった。そこから貧乏沢の下降開始。所々にある目印をめざして、石と倒木で歩きにくい沢を下る。心配していた雪渓は、申し訳程度にあるだけだった。アイゼンとピッケル持ってきたのに･･･。雨は本降りで、足もとは不如意、水のない沢沿いには虫が飛び交い、かなり気が滅入る。疲れきってようやく沢との合流地点に下り立ったのは、16時半くらい。上流に向って歩き続け、18時前に北鎌沢出合につく。テントが1張り。対岸に我々のテントを張る。雨がやんだので、濡れた合羽などを干すが、また降ってくる。ずぶ濡れの体で就寝。寒かった。

8月18日(土)晴れ後雷雨

5:00北鎌沢出合---09:30北鎌のコル--11:30独標手前

暗いうちに起床。簡単な朝食を済まし、北鎌尾根を目指すか、水俣乗越しから横尾へ引き返すか迷っていると空は明るくなり、青空。電波が入らないので、気象情報はここで得られず。昨日までの、天気予報では、午後から崩れる兆し。対岸の人たちはどうするかと見ていると、北鎌をめざし沢を遡行してゆく。どうしたいか同行の彼女に聞くと、月曜日会社を休んでも、とまで言うので、行くことにした。

事前に迷うポイントをネットで調べておいたので、沢の分岐を間違えないよう注意しながら、遡行する。昨日の雨のせいか、水量が多く、沢登りのようだった。ツメが藪でしんどかったが、無事コルに到着。9時半ごろ。空はまだ明るい。ここで、ハーネスとギアをつけて歩き出す。

遡行開始

北鎌沢から振り返る

樹林を交えた岩稜歩きから、次第にがれきの上を歩くようになる。独標が近くなり、千丈沢側のバンドのトラバースには、フィックスロープがあったので、これを利用して渡る。本には、ロープを出した方が良い、とあったところ。(先に行かれてしまったので、がんばるしかなかったのだった。)回り込んでいよいよ独標というところで、凹状の岩場にハーケンが打ってある。登れそうだったが、ザックの重みで踏み込めないので、ロープを出し、かつザックを下ろして登る。そんなこんなで足止めをくっていると、雨が降ってきた。お昼前。

雨を避けられるような場所はない。あっという間にどしゃ降りになり、雷鳴まで聞こえてきた。ここで行動終了か。広場のようなテント適地が現れたところで、テントを拡げようとすると、ポールを手にしたとたん手許にびしっと電気と振動が走った。慌てて、荷物を放り出し、岩に寄ってしゃがみ込む。雨も雷鳴もまったく止む気配がないので、テントのフライをかぶって、身を寄せてじっとしていた。

1時間ほど経過。そろそろ良いだろうと思い、フライから出て荷物の撤収など始めたら、再び手許に電気が飛んできた。がっかりして、再びフライにもぐりこむ。雷は絶え間なくなり、いつまで待っても遠ざからない。合羽を通して雨が染み、さすがに寒くなってくる。体温が下がると低体温症になるというので、S村さんがどら焼きを一つ差し出してくれた。2時間経って、やっとフライから出て撤収開始。

この場所は、格好のテント場なのだが、雷も間違いなく落ちるので、テントを張れそうなところを求めて進む。1度、岩の下に入り込めそうな場所があったので、フライを吊るしてみたが、体を横にできないので諦め、さらに進む。斜めではあるがようやくテントを張れそうなところに、落ち着いた。また雷に打たれることを考えると、一刻も早く、安全地帯で休みたかったのだった。

テントの中はきょうもずぶ濡れ。それでも、随分落ち着いた。ヘリが間近をしつこく飛んでいる。先行パーティが救助要請したなら、われわれのところにも来てしまう、と2人で気を揉んだ。手を振ったら間違いなく、助けに来てくれそうな･･･。テントから顔を出して、見ていたら、遠ざかって2度と現れなかった。この日、近辺で2件の落雷事故があったことは後で知る。

しかし、火でも付けて暖をとろうとしたが、昨晩使えたライターがつかない。マッチは濡れて役に立たず。シュラフは、昨晩濡れた体を包んでしまったので、暖かさがない。夜が更けて濡れた体に寒さが染みる。震えが止まらない私は、S村さんのシュラフカバーに入れてもらった。平坦でないので、2人一緒に体がずりおちてしまうのがナンだが、おかげで暖かく眠れた。

8月19日(日)晴れ

5:00独標手前---8:00北鎌平---11:00槍ヶ岳山頂---18:00上高地バスターミナル

長い夜が明けた。星空である。きょうは天気が期待できそう(ここでは電波が入った)。11時までに、槍の肩に行ければ、コースタイムで下山しても大丈夫、というのだが、迷わなければの話。長い1日になりそうなので、日の出前に出発。1回ほど、千丈沢側に下りすぎたところがあったものの、登り返して事なきを得た。稜線沿いが基本で、迂回は千丈沢側、を念頭に、さして迷うことなく、登下

朝日と槍

槍に続く道

降を繰り返しながら、槍に近づいていく。朝日を浴びた槍がすばらしく、写真を撮る。本当は、こんなことしている場合ではないのに。

何箇所もテント適地にあたるが、雷は防げそうもない。特大のテント場、北鎌平について、ひと休み。登りはじめ、左寄りに上がろうとするが、いまにも崩れそうで、乗り越して右にまわると意外に悪くなかった。間違ったか。そこからは、がれきの山を本当にルートがここで良いのか不安に思いながら、登ってゆく。ペンキも何箇所か現れるが、間違いもあると聞くので気にせず、登れそうなところを登ることにした。

槍が間近になったところで、鳥居のようにシュリンゲがかかっている。そちらにちょっと入ると、ハーケンが現れた。ここが、頂上直下のチムニー？にしては、岩の形状が違うような。とにかく、ザックの重みで、思い切って乗りあがる動きができないので、やはりロープを出した。ザックを下ろすと楽々上がれるが、あまり登りすぎるとザックの引き上げが面倒になるので、ちょっと足場があるところでピッチを切り、ザック引き上げ。これで終わりかと思いきや、さらにハーケンが。まさしく、本の写真と同じ岩の形状でここそロープを出す箇所だったと気が付く。前と同様に、ロープを出して私が登り、ザックを引き上げ、彼女がザックを背負って登る。3回目、さすがに慣れた。ザックの引き上げは、タイブロックを使ってみたら、かなりあっさり。最初から使えば良かったよ。

槍ヶ岳の山頂に出ると、登山者があふれる別世界。無事に登頂できたことを喜び合い、記念写真を撮っていると、あっという間にガスがあがってきて、さらに遠くに雷が聞こえだす。昨日のことを思い出し、装備も解かずに、急いで梯子から下りにかかる。さすが登山道、梯子も鎖もなにもかもあってラクなこと。肩につくと装備を解いて休憩、お昼。これからが長い下山だ。

下山の早い彼女が、私のギアを持つとかってでてくれたので、少しでもスピードアップになるなら、と甘えることにした。最初こそ、多くの登山者を横目に追い抜きつつ下るが、よれてかつ足裏が痛い私は、途中からついてゆけなくなる。ババ平のテント場を過ぎて、小屋前に着くと、このままでは予定の下山時刻につけないからもうちょっとがんばって、と彼女の叱咤。(コースタイムでも歩けなくなってしまったから。)彼女は、共同のテントと私のギアに加え私が背負っていたロープまでも背負い、突っ走る。コースタイムぶっちぎりで駆けるように下りていく後を必死で追う。18時に上高地のバス停につくと、客待ちしていたタクシーに乗り、温泉へ向った。入浴して、またもやタクシーで松本駅へ。意外に道が混んでいて、松本駅で最終のあずさにすべり込み帰京。誕生日、無事下山のありがたさもひとしおだった。

ノ倉沢衝立岩正面壁ダイレクトカンテ登攀

佐藤 正俊

日程:2012年8月25日～26日　メンバー:小堀、佐藤
［行程］
24日:21:00佐藤車で善福寺発、23:30土合駅泊
25日:3:00起床、5:15一ノ倉沢出合発、10:30ダイレクトカンテ取付きから下山、14:00一ノ倉沢出合、テント泊
26日:3:40出合発、6:00中央稜取付き、13:40登攀終了、16:00出合、17:45ベースプラザ着、鈴森の湯入浴

［ダイレクトカンテ取付きまでで無念の敗退］

（8月25日）

今回は小堀さんのお誘いで、一ノ倉沢のダイレクトカンテと変形チムニーか中央カンテの登攀に行くこととなった。小堀さんからは他に黄連谷遡行と八ヶ岳権現岳は如何との提案だったが、敢て猛暑と人工登攀のダイレクトカンテを希望してみた。

ガイドブックやブログを調べてみると、ダイレクトカンテは衝立岩正面壁入門の人工登攀ルートと云う事だが、結構難度が高く、老朽化したピンの破損や滑落の報告も多い。

期待と不安が入り混じる中、金曜の晩に東京を出発し、同日深夜に土合駅に到着する。明日は早出の3時起床なので睡眠不足も気になるが、軽く飲んで就寝する。

翌朝は薄曇りの星空で天気は良さそうだ。ベースプラザ駐車場に移動し、指導センターで計画書を提出して午前4時に出発する。

一ノ倉沢の出合から眺める衝立岩は、人を寄せ付けない迫力でそそり立っていて、初めての人工登攀ではとても登れないような強烈な印象を感じる。

その上、一ノ倉沢の雪渓はかなり崩壊が進んでいてヒョングリの滝が露出しており、テールリッジ取付の雪渓への乗り移りは、かなり緊張する。シュルンドの出来るだけ小さい所を選んで雪渓に乗り移るが、テールリッジの左側にしか渡れない。テールリッジ右側へのトラバースはとても難しそうなので7～8m程直上するとリングボルトがあり、これを支点に小堀さんを確保する。

その後は順調に高度を稼ぎ、7時半に中央稜の取付きに到着する。トポでは、取付き手前のアンザイレンテラスまでは水平にノーザイルでもトラバース可能との事だが、夏草が生い茂っていてルートが判然としない。ロープを結び水平にトラバースするが、右上気味のルートしか見つけられない。佐藤がピンに導かれて右上するが間違った様なので、恐る恐るクライムダウンし、笹と灌木のトラバースを続けると、7～8m下に明瞭な踏み跡とフィックスロープを発見する。捨て縄で下降支点を補強し、懸垂下降するとどうもこれが正規のルートらしい。下降地点から中央稜の取付きまでは僅か20～30mしか離れていないが、ルートに迷ったため2時間以上も貴重な時間を費やしてしまった。

そこからフィックスロープ沿いに右上すると、アンザイレンテラスらしき所に辿り着く。更に佐藤が10m程クライムダウンで降りてみると途中に支点があり、その先には新品のハンガーボルト2本のビレーポイントを発見する。どうやらここがダイレクトカンテの取付きらしい。今日は時間も遅いのでここから下山し、明日また再挑戦とする。

下山はテールリッジの末端を懸垂下降して雪渓に降り立ち、恐る恐るヒョングリの滝の右岸に乗り移る。朝方よりも更に雪渓の崩壊が進んでいて生きた心地がしない。一ノ倉沢の出合に戻り、昼寝で鋭

堀さんと衝立岩

衝立岩

気を養い午後6時過ぎには就寝する。

[一ノ倉沢衝立岩正面壁ダイレクトカンテの登攀]

(8月26日)

今朝も3時に起床し4時前に出発する。昨日は猛暑の中、消耗が激しく、行動中は固形物は喉を通らないので、エナジージェルを3個、水分は1.5リットルを持参する。

ヒョングリの滝では昨日以上に崩落が進み、雪渓の通過を諦めてヒョングリの滝落ち口の岩場を横断する。滝口は異常に寒く、足場が悪い中、懸垂下降したロープを回収するが、中々ロープが動かずに難儀する。場所を移動し再度ロープを引くと、今度は無事ロープが引けて事なきを得る。フィックスロープに導かれてテールリッジ末端を右側から登り、午前6時に中央稜の取付きに到着する。

取付きからはダイレクトカンテの登攀ルートが、初めから終わりまで全て見えている。ダイレクトカンテは垂壁から大きく突き出た一直線の岩塊で、衝立岩正面壁でもひと際目立つ特徴のある景観である。あんな所が本当に登れるものなのか、と不安が頭をよぎる。

昨日の教訓を生かし、取付きを5〜6m程下降した地点からフィックスロープを目指して下り気味にトラバースし、3ピッチでダイレクトカンテの取付きに到着する。

1ピッチ目は小堀さんが草付きから右側の凹面の岩場を登る。いよいよ2ピッチ目からが本番の人工登攀となる。人工は初めてで自信が無いため、2ピッチ目のリードも小堀さんにお願いする。小堀さんはアブミの架け替えと微妙なバランスで、慎重にかなり時間をかけて3ピッチ目のピナクル上のビレーポイントに到達する。

ヒョングリの滝と雪渓

登攀する堀さん

いよいよフォローで初の人工登攀が始まる。アブミやギア類を落とさないよう慎重に架け替え、腕力温存のため毎回フィフィを使う。如何にも破損しそうなピンは避け、安全そうな支点を選んで登るが、登攀にもギアの回収にも結構体力を消耗する。人工登攀はフォローも結構重労働だと痛感する。

そしていよいよ核心の3ピッチ目は佐藤がリードする。慎重に支点を選びながらピンやリングボルトでビレーを取り、ナッツでのタイオフも無難にこなす。ハング下まで2〜3ケ所ほど遠い支点もあったが、三ツ峠練習のお蔭でアブミの最上段に乗り込むムーブも大丈夫だ。難関のハング下トラバースも無事通過し、支点にブラ下がったまま4ピッチ目リードの小堀さんをビレーする。ビレー中は直射日光が異常に暑く熱中症になりそうだ。

4ピッチ目は右上へフリーでトラバースのはずだが、小堀さんはやや左方向に人工登攀で直上し、途中には危ういバランスで相当難しいフリー登攀と人工登攀が入り混じる。ようやくビレーポイントに辿り着くと、小堀さんからボルト沿いに直上せよとの指示がある。かなり被った垂壁でピンも激しく錆びている。最初のリングボルトにアブミを懸けて乗込むと、ボルトは下向きで半分抜けかけている。こんな所はとても登れない。

進退窮まって遭難という、不吉な二文字が頭をよぎる。小堀さんと相談すると7〜8m下にトラバースルートらしきものがあり、その先の大木が終了点じゃないかとの事となる。順番に懸垂下降で降りると新しいボルトも打ってあり、トラバースルートに間違いなさそうだ。ヤッタ〜、本当に助かった、とホッとする。＼(＾＾)／。

下降地点からは佐藤がリードで十数m右上気味にトラバースしダケカンバの大木でビレーを取る。そこから密集した笹藪を更に十数メートル急登して登攀は無事終了する。

時刻は午後1時40分。多少ルートは間違ったものの、猛暑中の初人工登攀としては上出来かなと二人で安堵する。4ピッチ目で行詰った時は本当に途方に暮れてしまったが、ようやく極度の緊張感から解放され、給水とギアやロープの収納を兼ねた小休止を取る。

終了点からは北陵を下降し、2回の懸垂下降でコップスラブに降り立ち、略奪点を経由して衝立前沢を下る。

前沢を下り切ると本谷左岸の草付きの急斜面を、またしても微妙なバランスでトラバース気味に下降する。草丈が深くて足元が良く見えず、ここも相当神経を擦り減らす下降路だ。万がイチ滑ると本谷の急流まで一気に転落してしまう。

ヤットの思いで本谷の河原に辿り着き、たらふく水を飲み、ようやく人心地が着き、お握りとカレーパンをほお張る。誰も居ない一ノ倉沢出合には午後4時に到着する。テントや荷物を撤収していると年配のご夫婦が散策に現れ、一ノ倉沢の岩壁を登って来たと告げると「よくあんな所を登りましたね」と大変驚いていた。

［感想］

晴天に恵まれ過ぎて、ダイレクトカンテの登攀は過酷な暑さとの戦いとなった。今の時期は雪渓の崩落も激しく、シュルンドが開けばテールリッジへの取付きも難しい。我々が取付いた時期がギリギリ限界だったように感じる。もっと雪渓が縮小すれば、ヒョングリの滝の横断もより簡単になると思われる。また、夏草が生い茂りルートの確認もより困難なものとなっていた。

こうした状況から初日はアプローチで敗退し、翌日の再挑戦も大変厳しいものとなったが、初めての人工登攀は思った以上に楽しめたと思う。もちろん経験豊富な小堀さんのお蔭で、取付きまでのアプローチや下山路にも不安が無かったことが大変有難かった。

今年は南稜、中央稜に続いて3本目の一ノ倉沢の岩壁を登り切れて本当に幸運だったと実感している。これからも少しずつ経験を積み、安全な山行を続けていきたい。

初めての小川山&太刀岡山

桜井 弘

日程:2012年9月16日〜9月17日
メンバー:桜井、西本、他1名

9月の後半の連休に西本さんと錫杖岳での岩登りの約束をしたので、調べてみたら昔のハーケンなどは抜かれ、自分でプロテクションをセットしなければ登れないとわかり(本当はこれが当たり前なのだけど)急きょ、小川山でのクライミングを計画した。

最初は1人の予定が西本さんらの北鎌尾根の計画が中止になって、合流してくれたのでホッとした。いくら越沢バットレスで1人で登るのに慣れていても、小川山でやるのは、かなり恥かしい。

国分寺で西本さんの車に乗って夜の12時頃にキャンプ場に入って、軽く酒盛りをして就寝。翌日最初に行ったエリアは、金峰渓谷のハコヤ岩。岩場の横から回り込みトップロープで森林浴(5.8)を各自トライ。

次に桜井がトップロープで確保してもらいながら、プロテクションをセットしてアブミでガンガン体重をかけ、プロテクションのかかりを確かめながら登り、フォローで西本さんにプロテクションを撤去してもらう。

他のパーティーも来始めたので、上の岩場に移動し、同じ様に大和なでしこ(5.8)、冬景色(5.7)を練習する。以前ヨセミテに行く前にこのようなトレーニングはせず、小川山さえ来なかった。若さだったのか、単なるバカだったのか。トップロープなしでリードしたときに、プロテクションのサイズを間違えちょっとあせる。

昼食後は、八幡沢に移動し、春のもどり雪5.7を登る。最終ピッチでは、ハーケンが打ってあれば何てことないのだけれど、自分でセットしたプロテクションで登ったので、体がこわばる。懸垂下降の際、一度ロープがひっかかり登り返す。

キャンプ場に戻り、入浴とスーパーへ買い出しに行くと、水野さんに会う。ハコヤ岩へ行ったと言うと、なんでそんな所へという顔をされちょっとショックであった。夕食は焼肉にしたのだが、ほとんど生焼けの肉を食べる西本さんを見て、これがほんとの肉食系女子と思ってしまった。

翌日は、朝まで雨だったので太刀岡山へ移動する。左岩稜を考えていたのだが、岩が濡れているからと自分に言い訳をして、下部岩壁でトップロープを張り、蚊にさされながら何本か登る。状態が悪くても、何とかしようとする気持がなくなっているのは、残念である。

このまま帰るのは、もったいないので、ハサミ岩まで登り、左岩稜の最終ピッチを登り、渋滞している中央道で帰る。

今回の山行では、弱気の虫ばかり出て来て、次週の錫杖岳の山行が不安になってしまった。

子連れハイク（9ヶ月〜11ヶ月）

市瀬 江利子

ここ数ヶ月で子供はどんどん大きくなり、もう赤ちゃんではなく、幼児って感じになってきた。しかも、体重も10kg弱になり、背負子もかなり重い・・・。蒸し暑いこの時期、幼児を連れて日帰りで行ける近場のハイキングといっても、なかなか難しいのですが、皆さんのご協力で、なんとかいくつかの山に登ってきました。

7月31日／筑波山／子連れハイクNo.5

メンバー：初鹿、市瀬、他3
コースタイム：ないようなものなので、省略します

岡さんの写真で、綺麗なシルエットがすぐに頭に浮かぶ筑波山。でも、実際には行ったことがなかった。この時期の筑波山は暑すぎないかなぁ、と心配しつつ、最近、背負子を嫌がる子供には丁度良いかもしれないと、思い切って行ってみることにした。初鹿Familyに品川まで出てきてもらい、出発する。通常、私と二人きりだと、子供が後部座席で狂ったように泣き出すのだが、あやしてくれる人が後ろに乗ってくれているので、今日はご機嫌だ。

筑波山には男体山頂に行くケーブルカーと女体山頂に行くロープウェイがあるのだが、私たちはケーブルカー側に駐車した。シーズンオフのせいか、神社の直下でも500円で停められた。ここから、ケーブルカーの乗り口まで、神社の階段を上る。炎天下の中、これが結構きつい（ロープウェイのほうは、駐車場が乗り場前にあるようなので、子連れはそちらのほうが楽かも）。

871mの男体山直下まで一気にケーブルカーで登ると、上には売店と茶店がずらーっと並んでいた。ほんの少し高度を上げただけだが、少し風が涼しく感じる。男体山山頂まで10分ほどで往復し、次に、女体山山頂まで40分程で往復する。案の定、子供が背負子を嫌がり始めたので、私とはっちゃんで代わる代わる子供を抱っこして往復する。しかしやっぱり背負子でないと歩きづらい。

素敵な家族写真

女体山山頂は展望が良く巨岩の上から広大な眼下を見渡せ、気持ちがいい。その後、男体山へ戻り、360度回転する展望茶店でカキ氷を食べ、再びケーブルカーで下山。帰りは「つくば湯」で汗を流したのでした。この時期はさすがに暑かったので、もう少し涼しくなってからお勧めしたい山です。

8月4日／榛名富士／子連れハイクNo.6

メンバー：平、市瀬、他2
コースタイム：登山口(13:20)-- 山頂(14:30)＝ゴンドラ＝登山口

この蒸し暑さの中、どこか、涼しいところはないかと、地図とにらめっこをしていたところ、榛名湖半にある榛名富士が目に付いた。調べてみると、まさに富士山のように綺麗な形をしているし、ロープウェイもある。標高も1390mと高く、一時間程で登ることが出来る。少し遠出になるが、この時期にぴったりかもしれない、と言うことで、行ってみることにした。

しかしやはり、核心は行きの車だった。都心を抜けるまでの渋滞の中、平ちゃんや、I塚さんが、代わる代わる声をかけ、あやしてくれ、お昼過ぎに榛名湖に到着した。既に標高をかなり上げているので、榛名湖周辺は風が涼しくて気持ちがいい。

まだご機嫌

ビジターセンター脇の駐車場に車を止め、道路のすぐ脇から登り始める。熊笹のある、登りやすい樹林帯で、私の好きなタイプの登山道だ。背負子持ちを買って出てくれた平ちゃんに子供を背負ってもらい登り始める。途中、何回かぐずり、頂上直下で平ちゃんと交代し、ロープウェイ乗り場に到着した。ここは広いスペースがあり見晴らしがいい。観光客の姿をちらほら見かけるが、わざわざ足で登ってくる物好きはいないみたいだった。ここから榛名富士神社まで階段を上って行くと、頂上の祠前に着く。ここからの眺めも絶景で素晴らしい。ロープウェイ乗り場の脇に戻り、景色を見つつ東屋でゆっくりとお弁当を食べる。風はすがすがしく、気持ちが良い。子供は平ちゃんが持ってきてくれたプラムがお気に入りで、がっつい

道路脇からの登山口

山頂からの絶景。風が気もち良かったのか子供は寝てしまった。

またまた、素敵な家族？写真。

ていた。ここに座っていると、この時期でも半袖では寒いくらいの涼しさだった。

下山はもちろんロープウェイを使用。結構急降下で、ちょっとジェットコースター気分を味わえた。子供は榛名湖周辺観光用の馬車馬を見て喜んでいた。帰りは榛名湖温泉「ゆうすげ」で入浴後、長い帰路につく。結局お二人には、行きも帰りも自宅まで送ってもらい、本当に感謝です。お疲れ様でした。

榛名富士は子連れハイクにはかなりお勧めの山でした。

9月8日／陣馬山／背負子ハイクNo.7

メンバー：初鹿、市瀬、他3
コースタイム：登山口(13:20)-- 山頂(14:30)＝ゴンドラ＝登山口

またまた、初鹿Family とのハイキングで陣馬山へ。今日は高尾駅での待ち合わせ。案の定、子供がずーっと泣いていて、いらいらするし、渋滞だし、道間違えるしで、こっちも泣きたい。

待ち合わせ時間にもだいぶ遅れてしまい、申し訳なかったです･･･陣馬山への登山口までは、結構急な道で、しかもすり合わせ出来ないほど狭い。

これも家族？写真、、、いったいどんな家族なんだ？と、周りは思っているかも。。。

対向車が来ないか、心配しながら走っていくと、和田峠に到着。ここの駐車場に車を置き、陣馬山までは30分程度の登りで着く。

お茶屋で蕎麦やうどんなどを食べ、のんびりする。今回は往復ともはっちゃんが背負子を担いでくれたこともあり、かなりお気軽な感じでした。むか〜し、小仏まで友達と縦走したことがあったが、殆ど忘れてしまっていて、新鮮な気持ちで白馬の像を眺めた。帰りはおなじみ「ふろっぴぃ」にて入浴です。お疲れ様でした。

景色を見ながら！

初鹿 裕康

7/7チームケンズカップアクアスロンin西武園ゆうえんち大会

去年に引き続き西武遊園地のアクアスロンに申し込む。プール開きの日の早朝にやる大会である。前回は子供と親子ペアのレースに出て、すぐに、自分のレースだったのでとてもとてもモチベーションがあがらなかった。今回は自分のレースのみ、なので、頑張ろう。取りあえず子供のレースを観戦し、さて自分のレースへ。ロンドンオリンピック代表の田山選手も参戦(？)する中、流れていない流れるプールを2周750m。大体真ん中くらいか。後はRUN3周。最初の1周目ではなかなか抜けないが、2周目になるとさすがにみんな落ちてくる。3周目は自分が落ちないように踏ん張ってゴール。もう少しRUNが長いとオリンピックディスタンスの半分になるんだけどなぁ。基本SWIMが強くないと勝てません。

参加83名
SWIM(0.75km)　13:13　40位
RUN (3.4km)　16:01　22位
総　合　　29:14　32位

7/29 東京都トライアスロン渡良瀬大会

6月の大会に申し込みそびれてしまったので、今年は久しぶりに渡良瀬の大会に申し込む。過去に2度ほど参加したが、暑い大会という記憶しかない。大会の3日ほど前から東京も猛暑になり、やばい感じ。しかも水分の取りすぎかジムで体重を量ったらあまりの重さにショックを受ける。レース前々日には飲みすぎで、前日には用意する元気もなく、おなか壊して、寝たきり。でも体重は4キロ減っていた。

さてレース当日。レース会場に行くまでがすでに暑い。ボーっとしているのでBIKEを組み立てるのもテキトーな感じ、なんせ暑い。あまりの暑さにオリンピックディスタンスの距離を短くスプリント(オリンピックの半分の距離)に変更するか、大会側の協議の結果、そのままでのスタートとなる。やっぱ、スプリントじゃつまらないもんねぇ(おととしにはそんなこともあったら

しい)。

SWIMの入水チェックを終えてアンクルバンド(時間を計る奴)とスイムキャップをもらう。入水チェック後、開会式、競技説明会。度付きゴーグルを掛けていたら、ゴーグルの中に汗がたまってしまった(ありえない)。そんなこんなでスタートするが、水温が高く疲れる。気温31度、水温33度だって・・・。375mを折り返して2周なのだが遠い。渡良瀬遊水地って、横須賀湾より透明度がないので、すぐそばを泳いでいる人の姿かたちも見えない。海水でないので浮力もないし。ぜいぜい言いながらSWIMを終えBIKE。SWIM34分。まぁ、こんなもんか。トランジットまでみんな普通は走るのだが、ほとんどの人が歩いている状態。でも走るもんね。BIKEを漕ぎ始めるがサイクルコンピュータの調整をしてなく、動かない。時速何キロで走っているかわからない、これって結構重要なのに。しかも、時計のボタンを押すところを間違えてしまって、タイムもわからない。BIKEを漕いでも熱風が当たるだけで決して涼しくはない。BIKEボトルを2個とゼリーを2個積んで走るが、途中の給水がないので30kmあたりで、水切れになってしまった。最後の1周は我慢して何とかこなす。そしてやっとRUN。スタート地点で思いっきり水をかぶって走り出す。靴が濡れようが気にしない。道路の周りの草が草いきれで熱い。道路の真ん中を走る。最初の給水は1kmの所にあったので、コップ三つ取って飲んで、かぶる。かぶってもすぐにまた暑くなる。暑いって言ってもこの暑さはないだろ。脱水が起きるときは頭がキーンと冷える感じなので、心配していたが、水をたっぷり飲んでいるので大丈夫かなぁ・・・。1周目の最後に坂。これがきつい。歩かないように頑張る。2周目は当然さらにきつい。もういやだ、歩きたい、でも歩いたらゴールが遠くなる。ゴールした後を夢見て走る(でも、走りながら夢見ると危険)。最後ラストスパートを掛けようにも掛けれないままゴール。ゴール後子供用ビニールプールがあったので、中に入ってしばらく浸かっていた。頭から水を掛けたりしながら、しばらく出られなかった。ちなみに、RUNのトップ選手でも39分台。

僕がRUN10km走り終わった後、後ろのほうの人たちはRUN5kmで打ち切りになったとか、ぬるいプールの中で聞いた(WBGT温度(湿球黒球温度)＝暑さ指数が基準を超えたとか)。

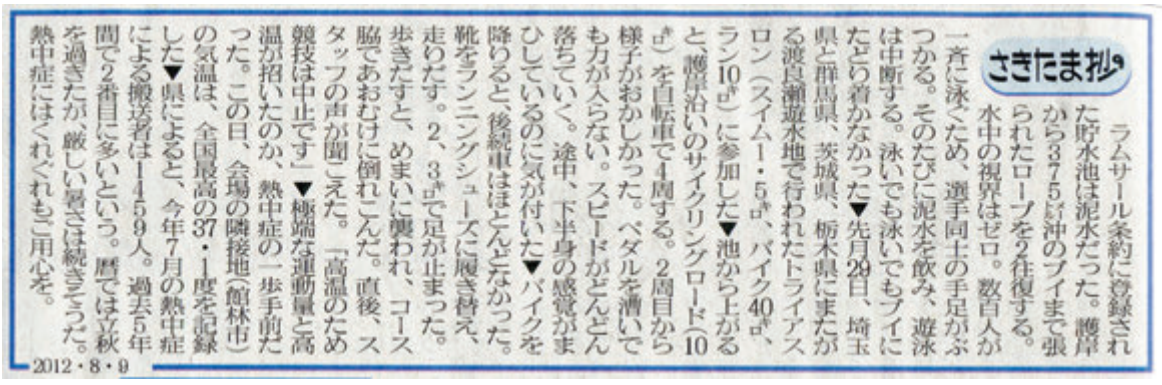
久しぶりに泣きたいほどつらいレースだった。それにしても救急車の音がやたら聞こえた大会でした(汗)。

7/29東京都トライアスロン渡良瀬大会

参加295名完走率78%(DNF28名RUN5km38名)

SWIM(1.5km)	31:28	102位		
BIKE (40km)	1:23:26	128位	1:54:54	112位
RUN (10km)	53:46	68位		
総 合(51.5km)	2:48:40	88位		

総合で3分の1位に入っているからいいかぁ。やっぱBIKEで力を出し切れてないよね。



さきたま抄

ラムサール条約に登録された貯水池は泥水だった。護岸から375㍍沖のブイまで張られたロープを2往復する。水中の視界はゼロ。数百人が一斉に泳ぐため、選手同士の手足がぶつかる。そのたびに泥水を飲み、遊泳は中断する。泳いでも泳いでもブイにたどり着かなかった▼先月29日、埼玉県と群馬県、茨城県、栃木県にまたがる渡良瀬遊水地で行われたトライアスロン(スイム1・5㌔、バイク40㌔、ラン10㌔)に参加した▼池から上がると、護岸沿いのサイクリングロード10㌔を自転車で4周する。2周目から様子がおかしかった。ペダルを漕いでも力が入らない。スピードがどんどん落ちていく。途中、下半身の感覚がまひしているのに気が付いた▼バイクを降りると、後続車はほとんどなかった。靴をランニングシューズに履き替え、走りだす。2、3㌔で足が止まった。歩きだすと、めまいに襲われ、コース脇であおむけに倒れこんだ。直後、スタッフの声が聞こえた。「高温のため競技は中止です」▼極端な運動量と高温が招いたのか、熱中症の一歩手前だった。この日、会場の隣接地(館林市)の気温は、全国最高の37・1度を記録した▼県によると、今年7月の熱中症による搬送者は1459人。過去5年間で2番目に多いという。暦では立秋を過ぎたが、厳しい暑さは続きそうだ。熱中症にはくれぐれもご用心を。

2012・8・9

9/2 ASTROMANになれなかった日

佐渡国際トライアスロン。よく調べてみたら10年ぶりの参加。結構緊張する。BIKEできちんと走れるか？

SWIMは1.9kmを2周。しばらくは足がつくので、歩いたり泳いだりするが、泳ぎだした後のバトルが結構すごい。なかなか、自分のペースで泳げぬままSWIM1周目も終わりにかかるが、最後で左手が何かに刺される。くらげ？ここでリタイアはないだろ。ちくちくするが2周目へ。2周目はだいぶ選手もバラけて来ているので、自分のペースで泳げる。1時間半切りたかったが遠浅の海で結構歩けるところが多かったので、時間がかえってかかったようだ。

靴下と手袋をつけBIKE。佐渡の海はきれいだ。観光気分でひた走る。20kmのウオーターエイドでもらったコーラがおいしい。40km越えたあたりで後輪がおかしい。パンク？？誘導のおじさんがいるところで、パンク修理に入るが新しいBIKEのタイヤをはずしてみるとWOタイヤ？？？チューブラーのタイヤしか予備は持っていない。致命的、何とか取り替えるが、空気入れの空気が入らない。パンクしたら諦めるしかないと思っていたが、本当にパンクすると何とかしたいと思う。完走だけでもいいから。おじちゃんが一生懸命手伝ってくれるが、どうにもならない。ここでは無理そうなので、4km位先のメカニックのいるところまで自転車を押して行けば、ということで自転車を押しながら走る。応援のおばちゃんがどうしたのと声を掛けてくれる。たまに選手も。メカニックでも空気が入らないが(なんせタイヤ違うし)。しかし、そこでリタイア予定の兄ちゃんが、CO2カートリッジで瞬間的に空気を入れてくれた。やった、と思ったが、なぜかタイヤとの間に石がかんでしまっていたので、ドライバーでそれを取り除いて、走り出す。これで持つのか？非常に心配。やはり所詮付け焼刃。50kmを超えたところでまたパンク。さすがにもうだめ。しばらくすると、救護の車が来てどうしましたと聞かれる。「パンクして」というと、「拾ったタイヤがあるよ」と言ってくれ、取り付けると付くじゃん、やった。空気を入れようとしたら、誰かが落としたスペアタイヤなのに空気入れるところが折れていた。残念。リタイアです。

フィニッシャーになれなかった。タオルとポロシャツ欲しかった。筋肉痛もないし、泣ける。メカトラブルでリタイアは2回目。痛恨！！前回はオリンピックディスタンスの周回コースだったので自転車押して帰ったが、今回は収容車。一番最後の選手の後ろをのろのろ走っていくので、うんざり。リタイアする選手もいろいろで、サイクリングくらいのスピードで走っていて、制限時間に間に合わないからリタイアとかいう選手もいる。ゼッケン外して、そのままBIKEで島内観光に行ってしまったり、自転車使えるならレース走ろうよ。

翌日、筋肉痛にもならず完走者と一緒のフェリーの旅は苦痛だった

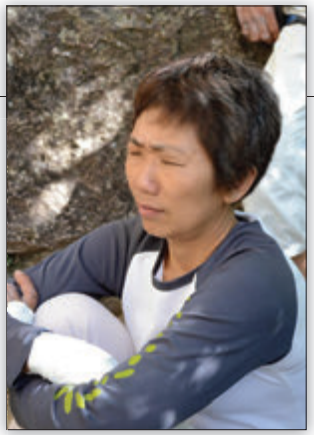
9/2佐渡国際トライアスロンAタイプ
参加者747名完走者551名(完走率73.8%)
SWIM(3.9km)　1:30:27 360位
BIKE（190km）52km地点でリタイア
RUN (42.2km)
総 合(51.5km)DNF
ロング来年また出ないとと。宮古島行こうかな。

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（3）

水野 奈保美

さて花崗岩三昧のシーズンがはじまったわけだが･･･
こういう時にしかできないクライミングもある。

とっても豪華な夕ごはん。（甲斐駒七丈小屋）



カメラを向けられたので変な顔してみる（末端壁）

6/30 三ツ峠

初鹿+水野+小田+佐藤
甲斐駒のエイドの練習といつつ、何時行っても三ツ峠のエイドエリアは登る気を削ぐんだけど、今回は３本くらい登ったよ。どうも「練習」が嫌いな水野、初鹿なのであった。

7/8 ベースキャンプ

O 山+お師匠
珍しく O 山さんがベースキャンプ行こうというのでお師匠をだまして一緒に行く。やさしい 10 台をリードする練習とクラックが目当て。やさしい 10 台は、思った通り(1)ちょっとでもかぶっているとダメダメ効果テキメン。思った通り(2)O 前ペアがいたので、クラックネタを振ってみる「あのへんで落ちちゃうんですよね〜」と、実演つきで某菊池ガイドの有料ネタをおしげもなく教えてくれた。そのとおりにやってみると、なんと完登。うしゃしゃしゃしゃ〜（が、その後何度か登ってみたが再登ならず…しくしく）フィンガーがちょっと楽しくなってきました。多謝＞O 前様

7/15-16 瑞牆

O 山+Y 子 M つだ+U っち+かぶちゃん
慣れない通勤で案外やられているので海の日の３連休は、１日レスト（仕事）して、久々にお泊り de しかも瑞牆。小川は車を止める所もない状態だったそうなので、こっちで正解。

日曜日：末端壁　壁は7割がたびちょびちょ。
・調和の幻想　TR○（あぶなかった〜）
・T アンド T　TR×多テン（なんだけどちょっとフィンガーが面白くなってきた鴨〜）

月曜日：前烏帽子　壁はパリパリ。
・イージースタート（だったか？）フォロー（あぶなかった〜）
前烏帽子で一番簡単なルートをたった１本フォローしただけででヘロヘロ。みずがきのワイドはワイルドだぜ〜なんでホント侮れません。でも気心のしれたいつものひとたちと一緒だったので、すごく楽しかったでございます。しかも、思ったより天気がよくて紫外線浴びまくりな２日でございました。ずっとこんな感じで楽しいのんびりまったりなクライミングができたらいいのに。

8/4-6 日 甲斐駒 A フランケ 赤蜘蛛

水野・初鹿
体中バキバキでございます…下りがものすごく長くてブチ切れそうでした。
8/4(土)
日野春(タクシー)→駒ヶ岳神社→七丈小屋
8/5(日)

このフォローのピッチでエイダーを落とした。

これが赤蜘蛛な部分。下から見てるので圧縮されて見えるけど長〜い。

赤蜘蛛テラスすっかり暗くなってしまった。登るの遅くてごめんなさいね〜

七丈小屋→8合目の岩小屋→Aフランケ取り付き→赤蜘蛛スタート→7P目

8/6(月)

A1を含んだブッシュ帯→Aフランケの頭の岩小屋→8合目岩小屋→七丈小屋→駒ケ岳神社→(徒歩)→尾白の湯→(タクシー)→韮崎→八王子

他は、赤蜘蛛に2人パーティー、中央稜に3人パーティーがいました。

8/5 赤蜘蛛

1P：出だしが難しいなんていろんなのに書いてあったけどなめてはいけない。ホントに出だしの1歩が悪かった。いちおう「はっちゃん替わって？」と言ってみる。でも、気を取り直して力をいれたら行けた。

2P：快適なハンドクラック。

3P（はつ）でも、変なとこ（って言っても、あれでよかったのかもしれないけど）でピッチを切ってしまったので、はっちゃんに行ってもらう「話が違う」フォローの最中、音もなくエイダーが手から落ちてしまった。「あれ、アブミがない。落としたみたい」はっちゃんは急遽スリングエイダーを作ってくれた。

4P：ハングを弱点を突いて登り、

5P（はつ）　もう少し行くと、大テラス。

6P：メインイベントな素晴らしいピッチ。ここが登りたくて来たのだが、目前にしたらあまりにも美しく立っている「やべー。登れるのか？」

右のクラックがクロスラインで、うんと上に見える左上してる、素晴らしいクラックがスーパー赤蜘蛛だ。ああ、うっとり。出だしはボルトラダー。この先がブランクセクションなのだが、途中残置カムもあったので、所々AAって感じでした。カムは豊富に持っていたけど、もう少し行ったら紐＆ビナ切れしてしまって、ピッチを切る羽目になりました。

7P（オプション：はつ）カンテを乗り越える手前までボルトラダー5mくらいだったので無理やり替わってもらう（またかい）

8P：カンテを回りこんでボルトラダー。薄暗くなってきたので、素晴らしいスピート（自分では）でレッジまで登り切る。はっちゃんの姿が見え始めたところで暗くなってしまったので、このレッジで寝ることにする。ここがいいか、上がいいか、はっちゃんが見に行ってくれる。でも私は動くのが面倒になっていたので、いいよココで、となる。ボルトがしっかり打ってあるレッジのほうが魅力的だったんだもん。とりあえず、クライミング的なピッチはこれで終了。

8/6 Aフランケの頭から稜線、下山

夜明けから雨。止むかと思ったけど振り続けるのでしかたなく出発。アルパイン的なアプローチがあって、A フランケの頭へ。きのうこのすばらしい岩小屋に泊まれたらよかったのにね。
8 合目に出て荷物を回収してとっとと下る。長っ！ようやく、最初に隠したおふろセットなど回収（雨が降ると思ってなかったから、いろんなモノがしっとり濡れていた）して、駒ケ岳神社の駐車場の真ん中で荷物の整理をしていたら、ブヨに襲われた。
2.3 日足が腫れた。しかも、そこから尾白の湯まで歩き。建物は見えてるのに着かなくてヨレヨレ。
お風呂入って、タクシーで駅行って、スーパーで酒と食べ物買って、電車に乗り込んで「全部水野がリードするって言ったじゃん」（って言うのがお約束でしょ）とか「ほんと音もなく落ちたよねアブミ」とかブチギレながら下って足が痛いとか痒いとか、あーだこうだと飲んだり食べたりしながら電車の旅ってのもよかった。
とはいえ、あこがれの赤蜘蛛がほとんどリードできてとっても幸せ。ちょっと無理してでも行く価値のある、すばらしい岩場だった。ほんとははっちゃんにすご〜く感謝してます。（私が 2 人いても多分登れないし）次の目標はスーパー赤蜘蛛かな！（本当か？）

8/11-12　末端壁〜瑞牆山

with O 山+U っち+お師匠
11 日 末端壁 アストロ　トップロープ×
12 日 カンマンボロン〜大面岩〜大ヤスリ〜瑞牆山山頂

8/18-19 末端壁

18日 O山+Uっち

調和 1P　1 回づつ登ったら雨
→植樹祭 P でかぶちゃんと合流→ナナーズで M 川 Y ザキに合流→増富掛け流しの湯→S 川ダムで M つだ Y 子 と合流。みんなでたのしく宴会

19日　全員で末端壁

調和 1P　アストロ、いずれもトップロープ。アストロ多テンながら数年ぶりに終了点まで。
---ここから、ちょっといい話----
11 日に末端壁で会った大阪の 2 人パーティーは、甲斐駒スーパー赤蜘蛛を登りに来たのだが、天気が悪かったので末端壁に来たんだそうで、翌日甲斐駒に行くというのに、S 川ダムに迷いながらも来てくれて、一緒に飲みました。先週、私が取り付きに忘れたとおもわれるクライミンググローブと、3 ピッチ目で落としたエイダーを見つけたら、回収してきてくださいね笑、なんて話をしていたら、本当に回収してきてくれたのです！
12 日、私の残置物を見つけ、瑞牆に滞在していた U っちさんに（わざわざ？）手渡ししに来てくれたのだそうだ。（取り付きにグローブと、エイダーも揃えたよう同じ場所にあったんだそうです。でも結局天気が悪く、敗退することになり私のエイダーが役に立ったんだそうです^^）
しかし,'甲斐駒行く予定で末端に来て、甲斐駒行って、また末端に来たモチベーション＆エネルギーは素晴らしいですエクセレントです！かなりいい話ですごーく感動しています。
大阪の春うららちゃんこと H さん、トワイライト O さん、ありがとうございました！！また、会えたらいいですね〜〜！！
---ここまで----

8/25–26 末端壁

土曜日：O山+Uっち+GMRさん+Y子Mだ＋M川＋O く山

GMR さんのヨセミテ練習、トワイライト＋うらら 2P 目をつなげて登るのをぼんやり眺める。
増富後塩川泊（増富の鉄臭いお湯嫌いなんだよね：GMR）

日曜日：O山+Uっち

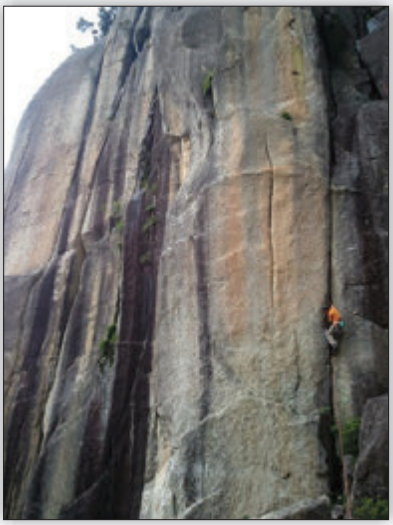
もううろ覚えだわ。3 人で末端行って夕方に雨が来る、といういつものパターン？Y 子 M つだが調和の幻想行って、この大雨だった日？？

9/1-2 末端壁→廻り目

土曜日：A山+Uっち+Kぶちゃん

・調和×1
・アストロ
A 山さんと U っさんはたくさん登っていたけど、私と K ブちゃんは（いつもの）だらだらモード。
増富で温泉してると、廻り目に浜松組が餃子焼いて待ってるっていうので、廻り目に行く。もちろん餃子は一個も残っていませんでした。M 川チームの若い子たちと飲む。

おじさんたちと瑞牆山山頂へ。


かっこいい例：T&T 登る M つださん

カッコ悪い例：アストロドームを
トップロープでも登れない水野

日曜日：雨なので、Kにちゃんの犬見てからA山ハリヤーでパンプ2に行く。すごく混んでた。

9/8-9 末端壁

土曜日：O山+Uっち（現地はYKRさん+I井さん）
・調和 TR×1
・アストロ TR×2
塩川泊

日曜日：O山+Uっち+MつだY子（現地は他なし）
・調和 TR×1
・（なんと）トワイライト TR×1 核心おさわりのみ。体のでかさとリーチ差でなんか、なんとかなるかもなんて思った。

9/12（水）週に 1 回はジムに行こうキャンペーン

東村山。知ってる人もいないことはなかった。

9/16-17 末端壁

土曜日：O山+Uっち+MつだY子+M川+Oく山
植樹祭 P は激混み。山野井さんの会の人達がいてこわいオーラをだしていた。
いつも通り末端壁。トワイライトの続きをやりたいがために、P 村廻り目クライミングを蹴ったというのに、全体的にまったくモチベーションが上がらない。調和をリードしてアストロを TR するが全く行けず。それでも意地でトップアウトはしたと思う。日が短くなり植樹祭 P へ戻る頃はすっかり暗い。A 山さんも合流。増富なしでナナーズ。植樹祭 P 泊。

日曜日：夜から雨、朝も雨。
それでも山野井さん達は傘をさして末端壁へ向かっていた。わたしらはさっさと片付け、O 山さんを説得して東村山へ行くが、到着したら気が変わり、八王子に戻り森さんを誘ってバーチへ行く。

9/22-23 レスト

土曜日：寝ていた
日曜日：バーチでも行ったかな？ヒドイな記憶。

9/25（火）

膝を見てもらいに八王子すポーツ整形に行く。でも肘のほうが痛い。

9/26（水）週に 1 回はジムに行こうキャンペーン

東村山。
つながりもの
をやろう！

つぎはお前だ！（何が）

2012年6月14日〜9月16日 山行一覧

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3107	6/14〜6/15	上越	駒止湿原／雄国山	岡	撮影山行
3108	6月16日	奥多摩	本仁田山	小堀・他1	ハイク
3109	6月17日	富士	パノラマ台	初鹿・市瀬・西本・他1	ハイク
3110	6月17日	奥多摩	秋川・軍刀利沢	平・他3	沢
3111	6/23〜6/24	上越	駒止湿原／安達太良山	岡	撮影山行
3112	6/23〜6/24	奥秩父	小川山	平・他4	フリー
3113	6月24日	奥多摩	つづら岩	初鹿・西本・小田・他1	岩トレ
3114	6月24日	奥秩父	小川山	水野・他	フリー
3115	6/29〜6/30	八ヶ岳	横岳	岡	撮影山行
3116	6月30日	甲信	三つ峠	初鹿・水野・小田・佐藤	岩トレ
3117	7月1日	丹沢	広沢寺	桜井・小田	岩トレ
3118	7月7日	奥多摩	御前山	平・他1	ハイク
3119	7月7日	奥多摩	岳嶺岩	平・他多	
3120	7/7〜7/7	八ヶ岳	硫黄岳／横岳	岡	撮影山行
3121	7/14〜7/16	北ア	前穂高岳北尾根	佐藤・北原	バリ
3122	7月15日	奥多摩	鷹ノ巣谷	初鹿・山里	沢
3123	7月15日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・西本・桜井・小田	岩トレ
3124	7/15〜7/16	上越	谷川岳一ノ倉沢／平標山	岡	撮影山行
3125	7/15〜7/16	奥秩父	東沢釜ノ沢西俣	平・他5	沢
3126	7/15〜7/16	甲信	瑞牆山十一面末端壁	水野・他	フリー
3127	7/16	中央線	高尾山	小田	ハイク
3128	7月22日	奥多摩	峰谷川坊主谷	小堀・平	沢
3129	7月22日	奥多摩	越沢バットレス	桜井・初鹿	岩トレ
3130	7/23〜7/24	上越	会津駒ヶ岳／尾瀬沼	岡	撮影山行
3131	7/26〜7/29	北ア	白馬岳	岡	撮影山行
3132	7月27日	東北	姫神山	西本・他1	ハイク
3133	7月29日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3134	7月29日	上越	谷川岳一ノ倉沢凹状岩壁	平・他1	バリ
3135	7月31日	茨城	筑波山	初鹿・市瀬・他3	ハイク
3136	8/3〜8/4	南ア	仙丈ヶ岳	岡	撮影山行
3137	8月4日	西上州	榛名富士	市瀬・平・他2	ハイク
3138	8/4〜8/6	北ア	剣八ツ峰上半	佐藤・西本	バリ
3139	8/4〜8/6	南ア	甲斐駒Aフランケ赤蜘蛛	水野・初鹿	バリ
3140	8/4〜8/6	北ア	白馬三山	北原・他1	縦走
3141	8/9〜8/11	北ア	立山	岡	撮影山行
3142	8/10〜8/11	上越	宝川ナルミズ沢	平・他1	沢
3143	8月11日	奥多摩	越沢	小堀・初鹿・西本・佐藤・他1	沢
3144	8/11〜8/12	甲信	瑞牆山十一面末端壁	水野、他	フリー
3145	8月12日	奥多摩	越沢バットレス	佐藤・西本・桜井・他1	岩トレ
3146	8月12日	奥武蔵	日和田山	山里・北原	岩トレ
3147	8月16日	上越	谷川岳一ノ倉沢	岡	撮影山行
3148	8/17〜8/19	北ア	槍ヶ岳北鎌尾根	平・他1	バリ
3149	8/18〜8/19	北ア	東谷〜真川シンノ谷	初鹿・西本	沢
3150	8/18〜8/19	甲信	瑞牆山, 十一面末端壁	水野・他	フリー
3151	8月19日	三浦半島	鷹取山	桜井・佐藤	岩トレ
3152	8/25〜8/26	上越	谷川岳ダイレクトカンテ	小堀・佐藤	バリ
3153	8月26日	奥多摩	真川入川谷	初鹿・桜井	沢
3154	9月2日	上越	白毛門沢	平・他1	沢
3155	9月8日	中央線	陣馬山	初鹿・市瀬・他3	ハイク
3156	9月9日	八ヶ岳	大同心雲稜	小堀・佐藤・平	バリ
3157	9月9日	甲信	三つ峠	桜井・西本・他1	岩トレ
3158	9/15〜9/17	会越	白戸川メルガ股沢	初鹿・山里・北原・平	沢
3159	9/15〜9/17	北ア	前穂4峰正面壁北条=新村	佐藤・他5	バリ
3160	9/16〜9/17	甲信	小川山／太刀岡山	桜井・西本、他1	フリー

編集、後記。

トライアスロン。バイクリタイア、原因はメンテナンスだよねぇ。それと、BIKE の知識不足かな。これを期に山道具のメンテナンスもしなきゃだねぇ。自分の身体のメンテナンスも、もちろん(*^_^*)。(H))

沢には行かないと宣言をしたのは昨年、今季数えてみれば８回も沢登りしていた。岩登りはどうしてもトレーニングめいていて、ちょっと違った遊びをしてみたくなったのだ。滝登りは、岩登りのようなもの、と自身に言い聞かせていたけれど、久しぶりに岩場に行ってみれば、見事に登れない。秋は岩登りに専念します。あまり大きな口はたたかぬほうが良いけれど。(T)

秋がやーーーっとやってきた！花崗岩のシーズン到来〜！！などと、以前なら喜んでいたのものだが、どうもクライミングに行ってもいまいち楽しめなかったりする。そうだ、パンがなければお菓子を食べればいいじゃない？アルパインの場で高グレードなフリークライミングをする人たちって、本当にすごいと思いましたこの夏でした。(M 野)

TIPS、いろいろ。

原稿の書き方、送り方について。

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。

★機種依存文字は使用しない。(下図参照)

※これらの記号はWindows以外では正しく表示されない。

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する。

★記号の前後にスペースは入れない。

【重要:1】本文中に作者の氏名を必ず入れる。

【重要:2】本文中に写真のキャプションを必ず入れる。

【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。

googleウェブアルバムの作成

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。

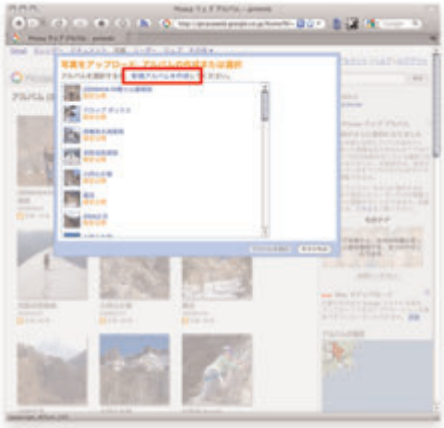
2 メールアドレスとパスワードを入力して、ログインボタンをクリック。

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 ブラウザの上にウイ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イ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が無料で配布してるので、お好みでインストールしてみてください。