



Primula

CUNEIFORIA BULLETIN

プリムラ山の会



91

Contents

新人紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・	間宮 咲子	002
In A Shot (岡 孝雄)・・・・・・・・・・・・・・・・		003
91号のお題 わたしの BestShot。・・・・・・・・		004
海金剛、スーパーレイン・・・・・・・・・・	佐藤 正俊	006
ヨーロッパ山スキー・・・・・・・・・・	初鹿 裕康	008
甲斐駒ヶ岳黒戸尾根・・・・・・・・・・	佐藤 正俊	010
五竜岳、G0、G2・・・・・・・・・・	佐藤 正俊	012
五竜岳・・・・・・・・・・	平 真里	014
積雪期のマイナールートも楽しいワン U~U その13 ～北ア・五竜岳 G3 の巻～・・・・・・・・	初鹿 裕康	010
子連れハイク (1歳7ヶ月～9ヶ月)・・・・・・・・	市瀬 江利子	017
一ノ倉沢烏帽子奥壁中央カンテ・・・・・・・・	桜井 弘	019
今シーズンの山スキー (後編)・・・・・・・・	北原 浩平	020
景色を見ながら！ 長良川トライアスロン・・・・・・・・	初鹿 裕康	028
なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記 もはや病み上がりではない (3)・・・・・・・・	水野 奈保美	031
山行一覧・・・・・・・・		034
編集後記・・・・・・・・		036

新 *new member*

6月から入会しました間宮咲子です。

自分のことを話すのはとても苦手なので、何を文章にしたら良いか迷いましたが、私が山登りを始めたきっかけを自己紹介としたいと思います。

子どものころから、特に何かのスポーツをしていたわけでもない私が、なぜ山へ行くようになったのかというと、今から5年くらい前に友達から高尾山に行こうと誘われて行ってみたことが山へ行くようになったきっかけでした。

八王子育ちの私は高尾山は子どものころから遠足でよく行く場所だったので、散歩くらいの気持ちで出かけてみたところ、子どものころには全然わからなかった楽しさを感じて、山登りは楽しいのかもととても新鮮な感じがしました。

そのとき、私の愛犬ミニチュアダックスフンドも連れて行き、みんなと一緒に歩いたのですが、その犬も大喜びだったので、そのあとも、犬の散歩がてら近くの山へハイキングに行くようになりました。

なぜかスポーツはしない私は歩くことが好きで、週末になると犬を連れて少し離れた公園へ行ってみたり、川沿いをずっと歩いてみたりの散歩をすることが好きでしたが、それだけでは何か物足りない感じがしていた頃でもあったので、ちょうど良いタイミングだったこともあると思います。

山ハイキングで犬を連れていたので、珍しがって出会う人によく声をかけられることが多く、それも楽しさにつながっていたこともあり、楽しく

て毎週のように出かけていた時期もあります。そのときに多少の歩ける体力をつけたと思うので、それはそれで大切だったなと感じます。

でも山に関する知識がほとんどない状態だったため、たまに道がわからなくなり、迷ったかと思うような経験をしたことや、ハイキングだけでは物足りなくなったこともあって、私は、地図読みを教えてもらいたくて登山教室に入りました。

そこで地図読みハイキングや、岩登り、沢登りに行くようになり、さらに楽しいと感じるようになりました。

ただ登山教室だったので、ロープワーク等を教えることに集中されすぎて、楽しさを感じられなくなり、だんだん重荷になり始め、山から遠ざかってしまったこともありました。

そこで少し休憩しようと登山教室をやめることにしました。

でも山に行きたい気持ちがあり、どうしようかなと思っていたところ、プリムラ山の会を見つけました。

こんな私でも大丈夫か心配でしたが、ゴールデンウィークに五竜岳に一緒に行かせてもらったことで入ることを決めました。

まだまだわからないことがたくさんあるので、ゆっくり気長にお付き合いいただけたらありがたいです。どうぞよろしくお願いします。

In A Shot

by Takao Oka



新緑と鹿島

撮影年月日 2013.06.04

5月の会山行の時不参加だったこともあり一ヶ月遅れの6月に入って新緑を求めて訪れた。ここ「黒沢高原」はとても気に入っている場所で、紅葉と新雪の晩秋にも何度となく通っている。最近サルの集団が棲みつき、いくら車中泊とは言え怖い思いをさせられる。特に星と絡めた鹿島槍の撮影等となると、相手方も緊張するのか時には近寄りこちらを威嚇する。又今年はスキー場のリフトまで入ることができなくなり鹿島槍の高度が出せないのが残念なことになってしまった。

2時から撮影を始め、フィルムで一時間のバルブで3

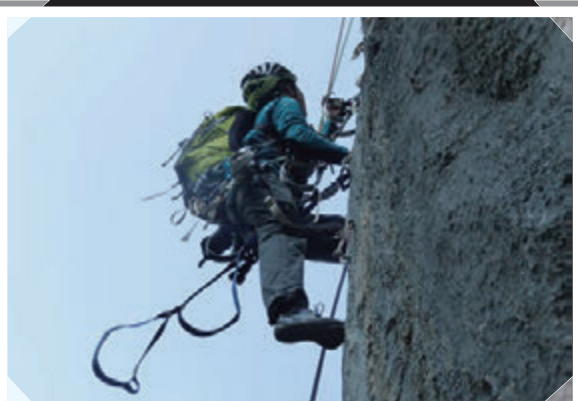
カット撮影した。最後は明るくなるのが早いもので、完全に露出オーバーになってしまった。その点デジタルは良い。高感度設定をして何カットでも撮影できるのだが、現像の時点で合成などをすれば別だが、今のところ岡には星の軌跡の表現はフィルムでしかできない。デジタルとアナログ!アルパインとフリークライム!登山者と山ガール・ボーイ!勿論単純には比較できないが、どことなく共通点があるかな?などと鹿島を眺めながら思いを巡らせる。

サアー!ラーメンでも作るか!!



2010年3月に登った一ノ倉尾根。登り切ったところでのワンショット。太陽が沈む寸前に登り切りました。最初にこの一ノ倉尾根にトライした時はこれより遡ること8-9年前、懸垂岩の下でピバークの上、夜中に雨に降られ敗退でした。ちょっと前のことなのに、すごく昔のような、しみじみと振り返る一枚です(えりこ)

真っ暗でどこかわからないけど、2009年9月、ヨセミテ・エルキャップ、ノーズの終了点。後続の抜けずイライラしていたベルギーペアに撮ってもらった。奴隷2人にリードさせ私は悠々ユマーリング(3ピッチだけ登らせてもらったけどね)次はまっとうに登りたかったのに、宮川さん(後ろ白シャツ)は正月剣で帰らぬ人になってしまった(泣:ミズノ)



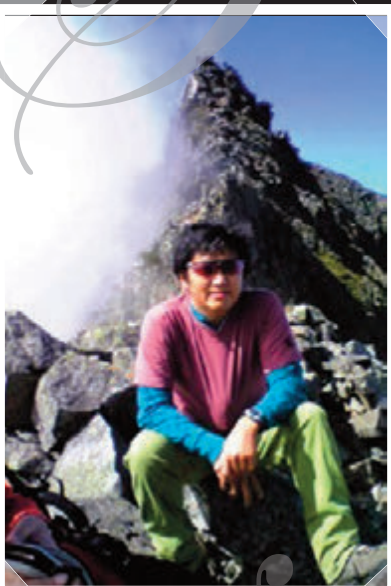
最近気に入っているのは、昨年の明星山、左岩稜3ピッチ目のSさん。いい構図と咄嗟に撮った一枚。アブミが上手く高度感を表現してくれましたが、日陰で少し暗いのが難点。S



'88、マッターホルン山頂です。金がないので当然ガイドレスです。(はつ)



これは私が25歳の時、ヨセミテハーフドーム北西壁の終了点で、一般ルートから登って来た老夫婦に撮ってもらった1枚です。ヨセミテに何しにいくんだと、所属していた山の会の人にバカにされながらも、行けば何とかなるだろうという変な自信を持っていたころでした。この写真を見るたびに、登る技術がなくても、今ある技術で汚い手を使ってでも何とかする力が、今は無くなっていると感じます。足元には、今でも使用しているダックスのザックが転がっているのが、ちょっと恥ずかしい。(H.S.)



語り合う二人

何を話しているのだろう？二人はどんな関係なんだろう？巨大なグランドジョラスに背を向けて！

それにしても大自然の中でこのくらいリラックスできる環境を持ち合わせ、それに溶け合うことのできる西洋人を羨ましいと感じる。しょうがない、ワインでも飲むか！(クーベルクル小屋テラスにて T.O.)

西穂奥穂間の間ノ岳にて
by kumie(kohei)

8月に剣で連日岩登り。いったいどこを登ったときのことが忘れてしまったけど……。毎日真砂沢から出勤。まだ登る気力に溢れていた日々。(M.T.)



海金剛、スーパーレイン

佐藤 正俊



眼下の海

日程:2013年3月23日(土)~24日(日)

山域:西伊豆

メンバー:西本、佐藤ほか

[行程]

23日:城ヶ崎ファミリーエリアでジャミング講習→雲見キャンプ場、泊

24日:雲見キャンプ場→スーパーレイン→雲見キャンプ場→帰京

1. 城ヶ崎ファミリーエリアでジャミング講習 (3月23日)

今回は西本ちゃんの紹介で城ヶ崎でのジャミング講習を受け、見どころがあれば西伊豆の海金剛にチャレンジすることとなった。

西伊豆の紺碧の海から聳え立つ海金剛の岩壁に登るには数年は掛かるかと思っていたが、運が良ければ一発で登れるかもしれない。こんなタナボタのイイ話に乗らない手は無いと、3月23日の早朝、喜び勇んで新宿駅の地下ターミナルで西本ちゃんと待ち合わせる。そして車で9時半過ぎに伊豆高原駅に到着し、城ヶ崎のファミリーエリアに向かう。

ファミリーエリアでトップロープをセットしてもらい、サムクラック(5.9)、アンクルクラック(5.9)、ファーザークラック(10b)、ブラザークラック(10b)で、ハンドからフィンガーまでのジャ

ミング練習とカム回収の講習を受ける。

十数年ぶりのジャミングは中々難しく、特にハンドジャムが決まらない。悲しい事にハンドジャムでは手の平が厚過ぎ、指先しかクラックに入らないのだ。アンクルクラックは3回チャレンジして1手ずつテンションを懸けて、無理々上がるという醜態を演じてしまう。ファーザークラックは難しいフィンガージャムだったが、何とか2テンション位で上まで辿り着く事が出来た。ヤッター!!!

講習の結果は何とか合格らしい。明日の天気を気にしながらスーパー「ナカヤ」で食糧を調達し、西伊豆、雲見キャンプ場へ移動する。キャンプ場の利用料金は1人1050円と割高だが、少しぬめりの入浴付と思って割り切る。明日は午前中さえ天気が持てば海金剛にチャレンジ出来る。クライミング談義も盛り上がる中、10時過ぎに就寝する。

2. 海金剛、スーパーレイン(3月24日)

朝5時に起きると、何と曇りのはずの天候は薄日が射して回復の兆しを見せている。挑戦の期待に胸躍らせて朝7時にキャンプ場を出発し、8時少し前に取付きに到着する。トラバース有り、垂壁の登り下り有りのアプローチで海金剛の南面に辿り着くが、初見ではスーパーレインの取付きの判別は相当難しそうに感じる。

8時20分、西本、佐藤ともフォローで登攀を開始する。1ピッチ目(5.7)は灌木交じりで易しい。右にトラバースして取付く2ピッチ目(10a)は「く」の字に曲がる上部が高度感のあるクラックでハンドジャムが良く効く。3ピッチ目(10a)は右上するフィンガーサイズのクラックでかなり難しく、ジャミングでぶら下がりがながらの登攀となる。上部はフットジャムで何とか乗り越える。4ピッチ目(10a)は下部の広めのハンドジャムが難しく、縦横40cm位の薄い岩がフレック状に剥離して落下する。キャーどうしようと思ったが、直ぐに止めてもらって一安心。フォローの有難さをシミジミと実感する。5ピッチ目(5.7)は出だしのワイドクラックが一番難しく、ここでも力尽きて落下してしまう。最後の6ピッチ目(5.7)は出だしの被ったクラックに右手でジャミングを決めてから、左手で一気にガバのアンダーホールドを取る。高度感抜群のムーブだが、リードは相当怖そうだ。

ようやく終了点に到着し、絶景の景色と初めてのマルチクラック登攀の達成感が心地よい。まさに至福のひと時。ご褒美にもらったアンパ



6ピッチ目西本



ご褒美のアンパンマングミ

ンマングミの甘酸っぱさが、落下疲れを癒してくれる。

備忘用に写真を撮りまくり、懸垂下降で取付きに戻る。登り3時間、下り30分で、終わってみればアッと言う間の快適登攀だった。

今度来るときは、もっともっとジャミングの修行を積んで、リードもやってみたいと願いつつ、「やっちゃったぜ、海金剛」の登攀の余韻に浸かりながら、西本ちゃんと帰京の途に就いた。

ヨーロッパ山スキー

初鹿 裕康



日程:2013年3月27日(3月26日～4月1日)

山域:スイス

メンバー:初鹿、上甲

【コースタイム】

3/27:晴 登山口(10:21)---コル(14:14)(14:46)山頂往復5分---登山口(15:21)

787が飛ばなくなってしまったので、代替便でフィンエアー、狭い。飲み物とかは自分で後ろに取りに行くようだが、窓側なので面倒だった。時差ぼけしないように起きていることにして映画を3本も見ってしまった。フィンランドのヘルシンキで乗り換えだが、乗り換え時間があるまいのに、ここで、手荷物検査と入国検査がある。40分位での乗換えなのでムーミンショップも見なかった。定刻通り、ジュネーブ到着。荷物を回収して入国検査かと思ったら、なんと外だった。スイスってこんなんでもいいのか？由紀ちゃんに迎えに来てもらい、明日は晴れみたいなので、シャモニの氷河を滑るかどうかが検討した結果、初日なのでクレバスが危険だから、普通の山に行くことにする。ちなみに山スキー、シール1週間レンタルで120スイスフラン。

翌日のんびりと出発。アラビスのコンファンの山は、見た目は近そうに見えるのだが、やっ

ぱり遠い。外人は休まないで結構疲れます。日本人は50分に1本取らないと。意外と急な登りを登っていく。結構日差しが暑い。午後から登ってくる人も結構います。頂上直下は結構急だがシールのまま登って稜線に出ると、アルプスの山が広がる。向こうにはモンブランも見える。今日は天気がいい。

帰りは下の村に寄ってお買い物。この辺はリゾート地らしい。

翌日は雨。残り2日は雨の中のハイキングとガスの中の山スキーでした(泣)。

はっちゃんの山スキー

上甲 由紀

2013年のイースター休暇は、はっちゃんが山スキーに来ると言うので、いろいろと案を練っていたのだけれど、天気がくずれて、予定の

山には登れませんでしたでしたが、そんなことは、私にとっては重要な事ではなく、久しぶりにはちゃんと山に行けたのが嬉しくて、『はっちゃん、来てくれてありがとう♪』の一言に尽きます。

たった一日、恵まれた快晴の日、モンブランが見える私のトレーニングコース、アラビス山

脈のコル(峠)と一緒に登れたのは楽しかった。はっちゃん、今度来るときは、2時間15分目標で行きましょう♪(笑)

いまだに、はっちゃんのビールの飲みっぷりの良さは、セバスチャンや階下のジョンピエールの話題に登ります。(笑)

ゆきより



とりあえずの原稿

VOIR LE DIAPORAMA TOUT TÉLÉCHARGER

Cet album comporte 16 photos et restera disponible sur SkyDrive jusqu'au 16.09.2013.



甲斐駒ヶ岳黒戸尾根

佐藤 正俊



宝剣あたり

日程:2013年3月30日(土)~31日(日)

山域:南アルプス

メンバー:小田、佐藤

[行程]

29日:東京発→竹宇神社駐車場、車中泊

30日:竹宇神社→黒戸尾根→7丈小屋、テント泊

31日:テント→甲斐駒ヶ岳→テント→竹宇神社→帰京

1. 7丈小屋まで(3月30日)

今回は小田ちゃんと甲斐駒、黒戸尾根に行く事にした。

黒戸尾根は標高差約2100mで、劔岳の早月尾根と並び称される、国内でも屈指の長大で急峻な尾根で、最近の日帰りトレランでも有名になっている。昨年から黄連谷チャレンジで2回、積雪期の日帰り挑戦でも1回来ているが、ことごとく急な大雪に阻まれている。今回も天候に不安があり、特に日曜日の天候悪化が不安だったが、取敢えず二人で出かける事にした。

金曜の晩に東京を出発し、深夜の12時前に竹宇神社に到着すると星空で天気もいい。早出に備えミニ祝宴で早々に就寝する。が、夜中に続々と車が到着し、その都度、目が覚めてしまう。眠りが浅く歳は取りたくないものダ。

最低でも5時間以上の睡眠を確保して翌朝は6時に起床、7時前に出発する。7丈の小屋番さんも登山道を登って行く。笹ノ平分岐を過ぎる頃から積雪が増し、我々を追い越した4人組にならってアイゼンも装着する。

今日は天気も良く、暖かい。刃渡り、刃利天狗の岩場も難なく通過し、12時過ぎ、黒戸山の下りで甲斐駒の山頂も勇姿を現わす。5丈小屋跡からは急な岩場をひと頑張りで登りきり、順調に午後2時過ぎに7丈小屋に到着する。

テントの受付を済ませると、小屋番さんは今日中の山頂往復を勧める。往復3時間としても時間的にはチョット厳しそうダ。すれ違った3人パーティは、山頂直下のアイスバーンがカチカチでピッケルが数ミリしか打ち込めず、登頂を断念して下山して来たという。この時期にし



摩利支天の風雪

ては少し眉唾ものだが、明日の好天に期待し、テントを設営して早めの夕食を摂り、昨晚の睡眠不足を補う事とする。

2. 甲斐駒ヶ岳の登頂(3月31日)

翌朝は3時20分に起床し、5時にテントを出発する。幸運にも、天候は曇り空で心配していた風雨は無い。我々の日頃の行いが、天気予報にまいったようだ。

8丈の御来迎場で夜が明ける。心配していたこの先の岩場は全て雪に覆われており、先行パーティのトレースを辿り、ロープも全く使わずあっけなく午前7時に甲斐駒ヶ岳山頂に到着する。山頂はガスに被われ、展望にも恵まれず、強風が吹いている。しかし、カチカチのアイスバーンは見当たらない。どうやらガセネタだったらしい。

下りは、来た道を慎重に辿り、8時20分に7丈小屋に到着する。

一休みした後、テントを撤収し、小屋番さんに挨拶をして7丈小屋を出発する。奇遇にも今回はS山の会のTさんグループとご一緒する。Tさんとは昨年、三ツ峠でも遭遇しており、山の世界は意外に狭いのかかもしれない。

ようやく長い下りに飽き飽きしながら、昼の12時前に竹宇神社に到着する。

積雪期ではあったが、登り、下りともほぼ夏道のコースタイムで行動することが出来、心配した天候にも恵まれ、積雪期としては上出来である。そして何より嬉しいのは、雪の甲斐駒ヶ岳山頂に無事登頂出来た事だ。余談だが、帰宅後は数年ぶりに足腰が筋肉痛になる。(涙)

五 竜岳、G0、G2

佐藤 正俊



G0 稜線からの御菱

日程:2013年5月3日(金)~6日(月)

山域:北アルプス

メンバー:小堀、初鹿、平、小田、佐藤、間宮、ほか2

[行程]

3日:五竜遠見スキー場→大遠見付近、テント泊

4日:テント→G0→テント泊

5日:テント→G2→テント泊

6日:テント→五竜遠見スキー場→ゆーぶる木崎湖で入浴→帰京

1. G0登攀(5月4日)

プリムラで初の春山合同山行は、五竜岳となった。五竜は一昨年(2012年)の8月に単独で訪れた山である。

その際はロープウェイで母池まで入り、白馬岳を経由して2泊3日で不帰のキレット、ハツ峰のキレットを通して爺ヶ岳から扇沢に下った。その中でも山容の立派な五竜岳や秀麗な双耳峰の鹿島槍ヶ岳は強く印象に残っている。今回は新人の間宮さんも参加し、総勢8名の大人数で、賑やかで楽しい山行となった。

初日はテントサイトを整備し、立派な椅子とテーブル(何と冷蔵庫付き)もこしらえ賑やかな宴会を迎える。

翌4日は、快晴、無風の好条件のもと、6時20分に大遠見BCを出発し2班に分かれる。小堀、初鹿、間宮はG0右の、のっぺりとした斜面ルート(通称Gマイナス1?)。村上、平と小田、佐藤、栗原はG0の登攀となる。

G0組は西遠見から斜面を下り、7時30分にG0

取付きから登り始める。村上、平組が先行し、我が組は佐藤がロープを2本引き小田ちゃんと栗さんがフォローで続く。ノーロープでも大丈夫そうな雪面だが、念のため終了点までロープ確保で登る。小田ちゃんの登攀スピードが速く、栗さんとのロープ引上げ速度が全く違ってしまい、ビレーがエラく大変だった。平組との差は段々広がっていくが、天気も良く雪面の登攀も心地よい。最後の雪壁を乗り越え、11時10分に終了点となる。帰路は五竜小屋で大休憩し、13時半に大遠見のBCに到着する。4月の天狗尾根に続く雪のバリエーションに小田ちゃんも大満足ようだ。

2. G2登攀(5月5日)

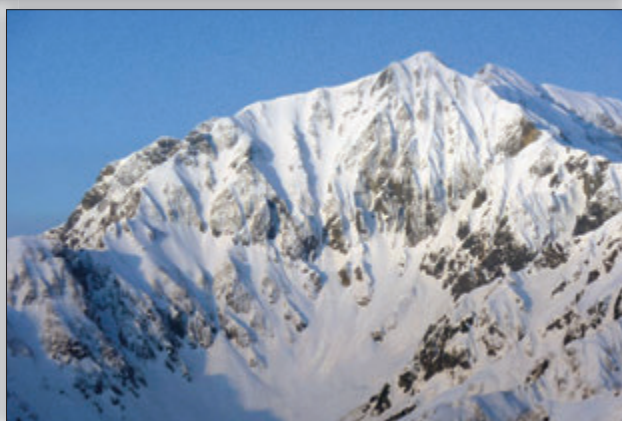
今日は村上、平と小田、佐藤の2組でG2に挑戦する事となった。他のパーティは小堀、初鹿がG3、栗原、間宮が五竜岳往復だ。

G2の4人組は急な雪壁をトラバースし、取付きのルンゼまでは佐藤先頭で、急斜面をキックステップで登る。今日も快晴で大汗を掻きながらの登

G0 終了点



G2 へ出発



鹿島槍北壁」

高となる。天気が良いすぎて五竜岳上空の空が青黒く見えていたのが印象的だ。

7時半に取付きに到着し、村上、平パーティの先行で登攀を開始する。急なルンゼは3ピッチで終わりG2の稜線に出て一休み。少し登るとG3の雪壁を登る小堀、初鹿組も手を振っている。

途中の岩稜1か所はロープ確保で通過し、稜線直下の岩稜は左側を巻いて快適に稜線に到着する。登攀時間は約4時間。快晴、無風の好条件のお蔭で、余りにも簡単に登攀が終了してしまった。

稜線で村上、平組と別れ、ザックをデポして五竜岳山頂に向かう。途中で小堀、初鹿組と合流し五竜山頂に着くと、白馬岳から剱岳を経て穂高方面までの大展望が迎えてくれる。

五竜小屋に戻って平組と合流し、今日も五竜小屋で酒とビールを仕入れ、テントでの祝宴に突入する。

天候に恵まれた快適な五竜岳も、明日には下山してお別れとなる。先週の大雪で敗退した、鹿島槍北壁の勇姿も心に刻んでおく。次回のチャレンジは何時になるのだろうか…。



五竜尾根

五竜岳

平 真里

日程:2013年5月3日～6日

山域:後立山・五竜岳

メンバー:リーダー、平(会山行と合流)

5月3日晴れ

10:30 Gondola Top～大遠見山BC

前日、家を出たのは22時半。松川の道の駅に着いたのは夜明け近い3時半。あたりには山やと思われるテント多数。仮眠して6時半ごろ起きると、それらのテントはすっかりなくなっていた。

待ち合わせ時間の朝8時半には、五竜スキー場 Gondola 乗場の駐車場に着く。前夜発組と会うが、朝発隊が着かない。結局 Gondola に乗ったのは、10時半ごろだった。リフトまで乗り継いで高度を稼ぎ、登り始める。

快晴。写真も撮りながら、総勢8人、列をなして進む。テントがちらちら見え始め、大遠見山をちょっと過ぎたところを幕場とする。稜線からやや下ったところを、整地してブロックも積み、さらには、テーブルもこしらえる。外で宴会と夕餉。日が暮れる前に、テントに入って就寝。

5月4日曇り時々晴れ

06:00 大遠見山BC～07:30 G0取付き～10:00 終了点～
11:00 五竜岳山頂～12:00 五竜山荘～13:30 大遠見山BC

3時すぎに起きてみれば、強風。日の出の天候回復を見込んで、ゆっくり朝食を済ませる。5時をまわっても一向に風はおさまらないので、しばらく様子を見ていたら、他のパーティが登っていった。日も高くなった6時、多少マシになったので、みんなとともに出発する。

1時間程度歩いたところで、白出沢へ下り。私が

臆するのを察してか、1人、ロープの恩恵に預かる。傾斜が緩くなったところでロープを解いて下り。遠くG0に登る先行パーティが見える。そのトレースを辿りきらないうちに、手前の雪壁に登り始める。登り易いから、といわれても……。ためらっていたら、ちゃんとロープが落ちてきたので、ハーネスにつける。

以降、ずっとコンテで進む。ステップは刻んでもらえるので、ロープを下から引っ張らないように、追いかける。途中で、左から登っている3人組とあうが、灌木でピッチを切っているため、先に行かせてもらう。一時藪に入るもすぐに雪道になる。

上部になると、若干岩が出てくる。あと少し、ちょっと岩角を回りこむところで、(シュリングが下がっていたが)スノーバーを使ってビレイをし、先に登ってもらう。ほどなく終了点。

若干トラバースして登山道へ。山頂へ行く登山道には人が溢れていて渋滞している。しばらく、列に連なっていたが、リーダーが氷化した斜面につま先を蹴りこんで追い越しにかかるので、仕方なく後に続く。G0より緊張した。

ガスに包まれていたが、山頂が間近になったところに、晴れ間が見え出す。山頂に着くと、時に晴れ渡り、遠く舐まで望めた。続々と人がくるので、休憩はすぐに切り上げ、下山にかかる。所々、傾斜は急だが、登山客のおかげでステップはばっちり。1時間程度で五竜山荘。



きょうは快晴



終盤の雪面登り

山荘前で少し休憩して、白岳には登らずにトラバースして、幕場を目指す。13時過ぎには到着。荷物の片付けをしていたら、雪がちらつき出した。お隣の8人テントにお邪魔して、夕餉。きょうGOには登れ、山頂も踏んできたので、明日は降りようかと迷っていたが、なんとなくGII中央稜に行くことになってしまった。自信がない。

テントに戻って、明日の水作りをして就寝。まだ明るい。

5月5日晴れ

06:00大遠見BC～07:30GII取付き～11:00終了点～
11:30五竜山荘13:00～14:00大遠見山BC

きょうは、6時出発で佐藤-小田隊と一緒にいくことにしていたのに、3時起床。が、お茶してのんびりしていたら、すぐに時間になってしまった。風もなく青空。昨日より天気が良い。

昨日よりは少し手前で、白出沢への下降を開始。GIIIの小堀-初鹿隊とも一緒だが、私は最後尾で、そろそろ下る。腰が引けるようなトラバースの後、ようやく登り。取付きが遠い。

つららの下がった岩の手前でロープをつける。先行者がいた。1ピッチ目雪壁。ダブルアックスで登る。2ピッチ目、凹状の泥が出ているところで、往生する。木がしっかりしていて使いたいんだけど、体勢が悪い。フォローなので、強引な登りで抜ける。3ピッチ目、雪面を回りこみ少し登って終了。眼下に景色が広がる。ここで大休止。

ガレ場に出たところで、GIIIを登る小堀-初鹿隊がよく見えた。カッコイ〜!手を振って合図。

雪も少なく、岩の登山道を歩くのとあまり変わりなく歩ける。ちょっと悪いところだけ、ロープを出してもらって、11時ごろに稜線に出た。

山頂に行く佐藤-小田組と別れ、五竜山荘へ向う。小屋で今晚のお酒を仕入れ、日向ぼっこするにはあまりにも暑い屋外で、後続を待つ。ほどなく、同じくGIIを先行して登り、山頂をまわってきたS村さんに会い、続いて、GIII組、GII組が勢ぞろいして、下りにかかる。昨日、テント村となっていた西遠見山から大遠見山の間のテントは、すっかり撤収されて、いくらか残っていない。

幕場についても日は燦燦と降り注ぎ、頬かむりして宴会。もう明日は帰るだけ(やっぱりきょう帰らなくて良かったよ)。安心してテントに入る。

5月6日晴れ

大遠見山BC～ Gondolaトップ

朝の Gondola が動くところを見計らって出発。きょうも天気が良い。相変わらず、人様の言うことはきかずにアイゼンを履いて下る。途中景色が良いという小遠見山で大休止。

樹林のなかを心穏やかにくだり、スキー場を横切って、Gondola乗場着。駐車場に戻って身じまいをして、帰路、温泉に浸かり帰京。連休にふさわしい山行でした。

積雪期のマイナールートも楽しいワン U^ェ^U その 13 北ア・五竜岳 G3 の巻

初鹿 裕康



日程:2013年5月5日(5月3日～5月6日)

山域:北アルプス メンバー:小堀、初鹿

【コースタイム】G3のみ

5/5:晴 大遠見B.C(6:00)---b沢出合(6:44)---G3取付(8:49)(9:00)---五竜岳
(11:21)(11:31)---五竜山荘(12:10)(12:24)---西遠見(12:56)---B.C(13:16)

今回は人数が多すぎて、だれが参加

するのか結構直前までわからず、計画段階であり登るルートを検討していなかった。前日はG-1(仮称)に小堀、初鹿、間宮とG0に佐藤、小田、栗原(杉並山の会)、別働の平と村上さん(溪嶺会)が入った。

さて、明日はどうしようと検討。小堀さんが間宮さんを頂上まで連れて行くので、もう一度G0に栗原、初鹿で行く?と栗原さんに相談するが却下されたので、栗原、間宮の頂上組。G2に佐藤、小田、平、村上。余った小堀、初鹿はマイナールート大好きな初鹿の希望で、取付までとっても遠いG3にする。

今年は例年になく残雪が多く、北尾根なんかもしっかり雪がついている。G2の武田菱もしっかり見えている。この機を逃すと5月に登るチャンスはないかも。西遠見からb沢出合まで下降。下りはやだねえ。まあ、今回の雪は転んでもすぐ止まりそうだけどでも、バックステップを交えながら慎重に下る。途中足跡とボードで滑った跡が残っていた。

b沢手前の雪面からb沢に入る。ここからひたすらb沢を詰める。途中まで小堀先行し、途中の岩場で休憩してから初鹿先行。15歩くらい進んで休むの繰り返しで登って行く。だんだん気温が上がってきて落雪、落石が見られるので、上部を気にしながら慎重に登る。最後の方はチリ雪崩の中を何とか二股付近の取付へ。ここでやっと雪崩の心配から開放される。b沢は稜線上のコルからなら、スキーで滑ってこれそうなルートだ。

ザイルを出しブッシュと岩の混じったところを小堀先行。初鹿交替して登りだすとトレース?人??どうやら熊っぽかった。相変わらずのブッシュと岩だが3P目まで小堀で登り、ここから先は、ザイルをしよう。50m×3。

右の尾根上にG2に登っている人が見える。稜線目指して進むが岩場に阻まれたので、右の雪面へ。しかし、この雪がねばりつくような雪で、3歩、歩くと高下駄状態になってしまっていて、何ともやりにくい。昔、冷小屋の前の雪質がそっくりだった。わかんをつけても、わかに雪がついた。(あの時は夕やみ迫る中、その日のうちに下山しなければならず超大変だった)。雪庇の隙間を抜けて登山道だと安心したら、岩との間のシュルンドにはまってしまった。アー疲れる。頂上へ行く?と小堀さん。目の前なんですけど…。行きましようよ。なんて会話が成り立つくらい、疲れてたかも。

佐藤、小田と合流し、トラバースルートを下るがあまり人が通っていないらしく意外といやらしい。でも、まあ何とか五竜山荘へ着く。ここで平ちゃんらと合流。コーラを買って小堀さんと「半分こ」する。昨日どっかのパーティが、ここで登攀後に飲んでいて、おいしそうだったものだからつい買ってしまった。いやーコーラもうまいねえ。

未知のルートはやっぱり楽しい。

それにしても雪面が長かった。すっかり真っ黒になってしまった(ーー)!!

子連れハイク (1歳7ヶ月~9ヶ月)

頂上からの甲斐駒

市瀬 江利子

2013年5月5日/日向山(1660m)

子連れハイクNo.13

メンバー:市瀬、他4

コースタイム: 矢立石(11:30)---日向山山頂(14:30-15:00)---矢立石(16:30)

妹家族と八ヶ岳近辺へ2泊3日。前半は天気が芳しくなく牧場などで遊び、やっと天気回復した最終日に南アルプス前衛の日向山に行ってきました。しかし、さすがGW。あまりメジャーではないと思っていたのに、矢立石の駐車場に着く前に路肩に駐車している車が続出。駐車場までヘアピンカーブ3本ほど残して、空いているスペースに駐車することにした。ヘアピンカーブの末端からは下から続く登山道を歩く。少し急な登山道なので、子供を背負って大丈夫か心配だったが、15分程の登りで矢立石に着いた。駐車場では、次から次へと登ってくる車と引き返す車が、狭い場所で身動きが取れなくなって、やはり下に駐車して正解でした。

結構な遅出となってしまったが、私のイメージでは1時間程で登れる山だったので、あまり心配せずに出発。「子供でも歩けるし、1時間半もあれば着くよ」なんて言っていたのだが、甘かった。途中、子供が歩きたがり、背負子から降ろすことに。続々と降りてくる人たちが、「すごいね〜、偉いね〜」などと声をかけてくれるので、子供も張り切って登っていく。しかし、その分、時間もかかり、傾斜や段差が、思っていたよりもあり、2/3くらいは抱っこで登る羽目になった。そして、思っていたよりも遠かった。「あと少しだよ」と言い続けていたら、姪っ子に「いつまであともう少しなの?」などと突っ込まれてしまい、結局3時間かけてよ



登りで頑張るすぎて、頂上ではぐっすり

うやく頂上に到着。頂上は真っ白な花崗岩の砂で覆われていて、正面に八ヶ岳とその裾野が一望でき、後ろは甲斐駒という絶景。この景色が見られるならお得なルートだね、と妹家族も言ってくれたので、この景色を見せてあげたかった私には、嬉しい一言でした。しかし、肝心の子供は頂上直下でぐずりだし、背負子に乗せると寝てしまい、そのまま下山途中まで一回も起きることなく寝ていたのでした。帰りはほぼ車のいなくなった車道を下り(私たちがほぼ最後の登山者)、温泉にゆっくりつかり、帰りのGW渋滞を回避しようとしたが、そうは行かず、妹の家族を送り、我が家に着いたのは午前2時でした・・・自分(ずぶん←byあまちゃん)、お疲れ様でした。

2013年5月18 日/大日山(333m)千葉房総

子連れハイクNo.14

メンバー:平、市瀬、他1

コースタイム: 駐車場(13:00)---頂上(14:20-15:00)---駐車場(15:40)

今回は平ちゃんと二人ということで、子供がなるべくぐずらないよう、アクアラインで行ける房総の山を探したつもりが、またもや、アクアラインの事故渋滞に巻き込まれ、トンネル内で1時間も閉じ込められてしまった。案の定、途中子供がぐずりだし、パーキングで休んだりしながら、鋸南富山のICへ。ここから一般道を増間ダムに向かい30分程度。ダムを過ぎると左手に立派なトイレのある綺麗な駐車場につく。7-8台は停められそうだが、今日はもう一台分しか残っていなかった。この駐車場から大日山を沢沿いに周回するコースもあるのだが、今日は直接往復のコースを行くことにした。コースタイムは30分。前回の教訓があるので、控えめにした。

往復の場合は駐車場から車道を少し登って行く。左手に登山口があり、入るとすぐ左手にも駐車場がありびっくりする。車道からは見えないため分かり辛く、この日も一台も停まっていなかった。暫く行くと、右手に急な登山道が出てくる。かなり急で、コンクリートで少し足元を固めてある。この急登を登りきると、あとは頂上直下の階段まで、子供でも歩ける道が続く。綺麗に整備されて、ちょっと危険箇所には柵もあるので、子供を安心して歩かせることができる。それほど暑くもなく、新緑の中、気持ちがいい。子供も機嫌よく歩いてくれた。頂上直下の階段の手前にはベンチもあり、ここでお弁当も良さそうだったが、先客がいたため、頂上まで一直線の階段を登っていく。登山口からほぼ1時間。頂上はそれほど広くはないが、海方面が開けていて、見通しがいい冬などは、富士山も見えるらしい。高さは東京タワーと同じ333メートル。ここでのんびりお昼を食べ下山しました。子連れにはすごくお勧めの山です。平ちゃん、また、よろしくね。

登りやすくて子供もご機嫌

上：大日山頂上です
下：一緒にリンゴジュース

上：すぐ近くに富山が見えます（富士山じゃないよ）下：駐車場とトイレ。帰りのでもう誰もいません。



ノ倉沢烏帽子奥壁中央カンテ

桜井 弘

日程:2013年5月26日

山域:上越・谷川岳

メンバー:桜井、西本

コースタイム

25日:20:00西本車で国分寺発、23:00水上道の駅泊

26日:3:30起床---5:00一ノ倉沢出合発---6:10中央カンテ取付---11:00懸垂岩の
コル---13:00南稜テラス---14:00一ノ倉沢出合

最初は5月のゴールデンウィークに計画したのだが、烏帽子奥壁基部に雪が残っているため場所を変更し、その後私の新潟や福岡への出張のため計画が伸び、やっと26日に行けることになった。

福岡での出張の疲れが取れないうちに、出発の日を迎えてしまい、水上でも早く寝ればいいのに、飲んでしまい、いつもながらの、二日酔いのテールリッジであった。

中央カンテには、一番で取付く。他のパーティーは、南稜や中央稜ばかりである。6ピッチ目のチムニーまでは、傾斜も緩く、岩がもろいことだけが問題である。チムニーは、比較的岩がしっかりして楽しい登りであったが、ザックを背負った西本さんは、ザックが岩につかえて苦労していた。今回セカンドが全部の荷物を持って登る事にしたのだが、これは改良の余地あり。

四畳半テラス手前の傾斜のきつい凹角は、空身の西本さんは軽々と抜け、セカンドの私はA0こそしなかったが、何とか登れたありさ

までであった。

四畳半テラス以降は、容易になったのだが、40メートル近くザイルを伸ばすと、コールが届かなくなり、意志疎通がうまくいかなくなり、時間がかかる。烏帽子岩の基部には、懸垂下降の支点らしき物があったが、事前の調査が不十分だったため、懸垂岩のコルに向かう。最後のルンゼは特に岩が脆く、ザイルが触れただけで、かなり大きな落石を、起こしてしまう。

懸垂岩のコルから懸垂し、後2ピッチで南稜テラスというところで、中央カンテの取付で、座り込んでいるパーティーを発見する。もしかしたら我々が起こした落石で、怪我をしたのかもしれないと心配になったのだが、そのうち歩き始めてほっとする。

南稜テラスから中央稜の取付までは、いつもながら緊張し、出合に戻る。

今回はザイルピッチの切り方やコールが届かない時のザイルワークに、課題を残してしまった。

今シーズンの山スキー (後編)



武尊山頂

北原 浩平

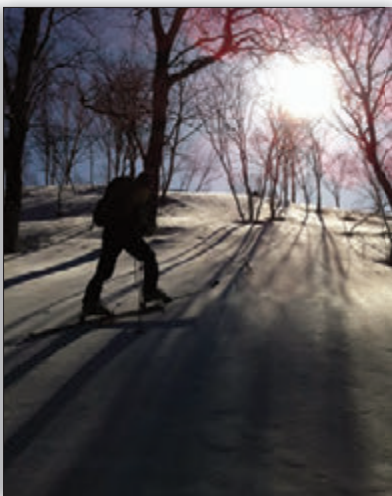
(その1)上越:武尊山

(日程)3月23日(土):宝台樹スキー場～ゲレンデtop9:45～宝台樹尾根～13:10武尊山頂13:30～14:30手小屋沢14:40～15:10奈倉の頭15:25～名倉沢～16:00スキー場
(メンバー)北原、他1名(RSSA)

スキー場からリフトを乗り継ぎ、9時45分にゲレンデトップを出発する。宝台樹尾根のアップダウンを越えてるうちにMuraさんと二人旅になる。避難小屋あたりで手小屋沢に下り、沢筋を詰めていくが、シールに雪が貼りつき気味。急斜面で1回板を担ぎ山頂へ。天気は良くなりつつあり日光白根などが望める。山頂には反対側からの登山者がおにぎりを食べていた。山頂付近はウインドクラストしているが、沢の入ると滑りやすくなり、手小屋沢を滑っていく。ドンぴしゃりで奈倉の頭へ登り返す。名倉沢で雪は重くなり林道をたどりスキー場へと戻る。



武尊山：手小屋沢から山頂



武尊山：奈倉の頭直下



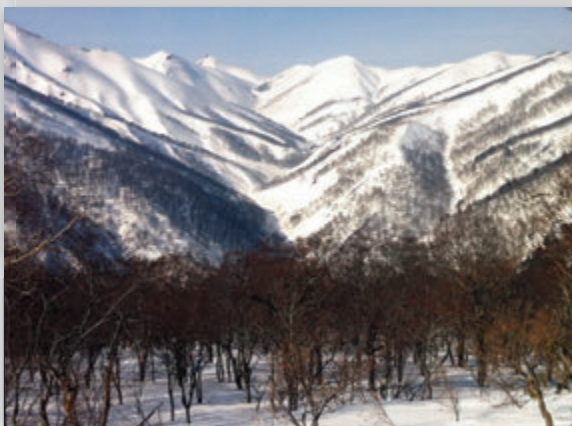
白毛門ウツボキ沢：難所？

(その2)上越:白毛門ウツボキ沢

(日程)3月24日(日):土合8:40～12:40白毛門山頂13:30～ウツボキ沢～14:30出合～15:00丸山15:30～出合16:30～宝川温泉17:55

(メンバー)北原、他4名(RSSA)

雨まじりの中、土合から白毛門への急登をゆっくりと登る。ところが上部から登山者たちが早くも下ってくる。聞くと上部のシュルンドが越えられないとのこと。どんな難所かと思いきや、そうとは気がつかずに越えてしまった。どうということ？ガスまじりの山頂で天候の回復を祈ると、上部から晴れてくる。ほんとにラッキー。ガスのなか滑ることは危険で楽しくない。ウツボキ沢は若干スラフ気味だが、天候に回復で素晴らしい源流部の景観が楽しめる。これって来た者にしか味わえない。出合でシールを着けてブナの森をピクニック気分に登りかえす。丸山山頂からはナルミズ沢源流部や朝日岳、反対側には昨日登った武尊山が見える。武能倉沢を滑るが、宝川の出合が難所で、スキーを担ぎお助けロープで下りる。振り返



上：山頂と一倉岳上部 下：ウツボキ沢

るとフィックスロープが張ってあった。スノーブリッジを越え林道へ登り返し、林道を宝川温泉へと下った。変化に富んだルートで満足。

(その3)上越:朝日岳湯檜曽川源流

(日程)3月30日(土):土合駅5:45～8:45白毛門9:05～9:50
笠ヶ岳10:15～11:30朝日岳12:00～ゴボウ沢～12:45湯
檜曽川出合13:00～14:30七つ小屋山15:00～丸ノ沢～
16:30登川出合16:45～清水17:45

(メンバー)北原、他1名(RSSA)

Muraさんと今度は二人でまたまたやってきました土合駅。今日は土合から清水まで上越国境を

上：朝日岳 中：ブナの森 下：ナルミズ沢源流部

越える、どうなることやら。今回は白毛門の尾根をさっさと登るが天気は優れない。視界が利かないので稜線沿いに笠ヶ岳、そして朝日岳へ。天気がまたまた回復、とてもうれしい。目当ての湯檜曽川源流部のゴボウ沢はカリカリ気味だが、景観はやはり素晴らしい。誰もが見れるわけではない自然である。登り返しの分岐でシールを着けると



朝日岳への稜線



朝日岳山頂



ゴボウ沢

またガスがかかりはじめ、あっという間に視界が利かなくなる。オープンな斜面をトラバース気味に七つ小屋山を目指す。視界は利かず雪崩も怖い。なんとか七つ小屋山頂へつくが、気温の低下で髪の毛が凍てつく。丸ノ沢は素敵なルートと聞いていたが、アイスバーン状態となり慎重に滑るが、



湯檜曽源流を滑る

途中で凄まじい雪崩跡がありでデブリもひどい。走路が削り取られその断面が氷化しておりスキーのエッジも効かない。ついにスキーを担ぎ慎重にアイゼンをつける。標高差200mほどを恐る恐る下った。登川出合に到着しこれでひと安心と思いきや、清水までの林道も側面からのデブリで、



湯檜曽源流



デブリ

なかなかの難ルート。くらくなる前の17時45分に清水に着いたら、迎えのタクシーがやってきた。Muraさん、ありがとう。状況は厳しかったが上越国境越えのこのルートはスキーの機動力を活かした素晴らしいルート。塩沢駅から電車に乗り湯沢駅で夕食を食べ土合駅にもどったら20時近かったが、駅は登山者で大賑わいだった。

(その4)北ア:唐松岳唐松沢

(日程)4月12日(日):八方スキー場～ゲレンデtop9:40～
八方尾根～12:30唐松山荘drop point13:00～唐松沢～
14:00無名沢出合14:10～無名沢～16:20ゲレンデtop～
17:00スキー場
(メンバー)北原、他1名

いよいよ北アルプスへ三浦くんに行く。針の木

の予定がまだ扇沢までの道路が開通していないため急遽、八方尾根に変更。予てから唐松沢は狙ってはいたが、突然機会が訪れた。たおやかな八方尾根を登り唐松小屋へ、ドロップポイントを探すが、尾根側が風でクラストしているため、なかなか踏み切りがつかない。三浦くんはイザというときのためピッケルを手にもちドロップイン。続いて飛び込むと、幸い沢側の雪は柔らかいため、急斜面だがなんとか滑れる。徐々に高度を落しながら、唐松沢を満喫する。無名沢出合から登り返し2時間がしんどかった。レポートしたら多くの方から、なぜ二股へ下らなかったのかとコメントされた。アルプスらしいスティープで良きルートだった。



不帰岳



drop point



唐松沢全景



シュプール



唐松沢：登り返し



唐松沢：滑降ルート



月山みえない



ゲレンデトップ

(その5)東北:月山

(日程)4月28日(日):9:00月山スキー場11:00～姥が岳中腹12:30～ゲレンデtop～スキー場13:30
(メンバー)北原、他1名

GW前半は東北の山旅で2度目の月山。姥沢に

着くも強風のためリフトが止まっている。2時間待機したが、様子を見ながら姥が岳へ尾根を登るとリフトが動き始めた。中腹から1本すべり、リフトでゲレンデtopへ。しかし上部はガスと強風で今日はとても月山山頂は無理。そのまま滑り降り山はあきらめ、肘折温泉へと向かうことにする。

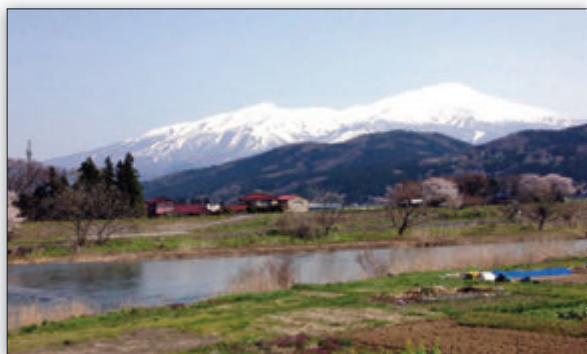
(その6)東北:鳥海山

(日程)4月29日(祝):鉾立10:30～12:30御浜神社13:00～13:30御田ヶ原～14:00鉾立
(メンバー)北原、他1名

東北の山旅2日目は鳥海山へ。肘折温泉から鉾立まで最上川と日本海を眺めながら快適なドライブ。この山はほんとに山スキーのための山、どこでも滑れるので、多くのスキーヤーが来ている。



翌日の月山



のどか



御浜神社からの山頂



象潟海岸から

今回は雪山初級者の連れがいるのであっさりと楽しんだ。でもこの後、GWは天候が悪化し、結局晴れたのはこの日だけだったとのこと。

(その7)北ア:針の木岳マヤクボカール

(日程)5月5日(日):扇沢8:30~12:00マヤクボカール
12:15~扇沢14:00

(メンバー)北原、他1名

GW後半は北アルプスへ。所用で2日間出遅れてしまい2泊3日の計画。2回目のマヤクボカール、初めて行ったアルプスの山スキーの場所。穏やかな一日で快適に楽しめた。でもまだ稜線にはせつぴが残っており、枝沢からは小規模な雪崩が数回あった



登山口にて



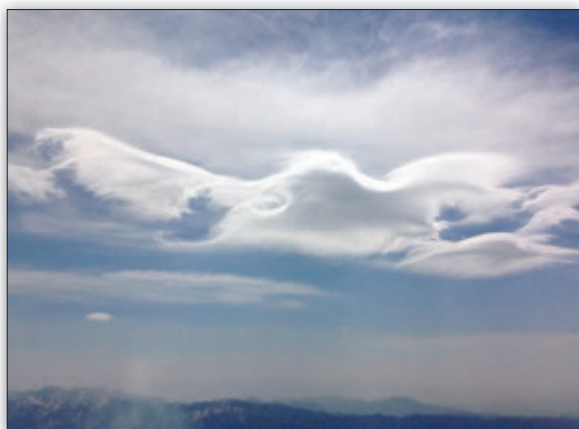
蓮華岳



いい天気



シュプール



悪化の兆し



白馬乗鞍パノラマ



天狗原パノラマ

(その8)北ア:白馬乗鞍岳

(日程)5月6日(祝):梶池8:30～ロープウェイtop9:30～
10:45天狗原11:00～11:40白馬乗鞍～12:30ロープウェイ
top

(メンバー)北原、他1名

雪山初級者を連れて白馬乗鞍へ。天狗原から白馬乗鞍へのルートにはスキーヤーが沢山。変な雲が出てきて天候悪化の兆し。大斜面を一本満喫して、とっとと山を滑り降りた。

(その9)北ア:蓮華岳大沢

(日程)6月2日(日):扇沢7:45～11:00針の木峠11:15～
12:25蓮華岳13:00～大沢～13:40出合～扇沢14:30

(メンバー)北原、他1名



針の木岳

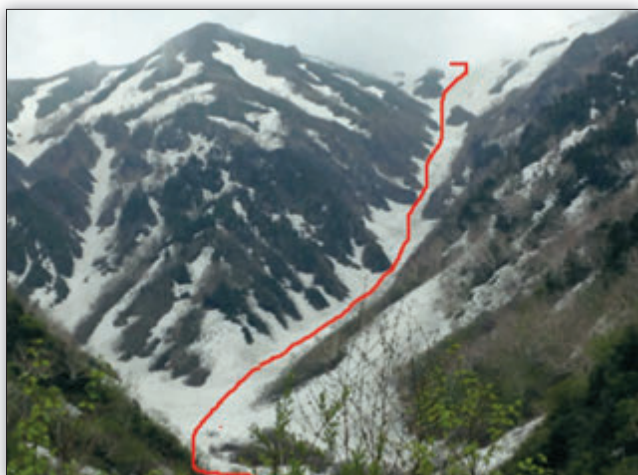
滑り納めに三浦くんと蓮華岳大沢へ。5月中旬に左足関節炎で3週間を棒に振ってしまう。それだけで格段に登りが辛く遅くなる。針の木の開山祭で雪溪には沢山の登山者が登っているが、そのほとんどは針の木峠往復のようだ。蓮華岳山頂に着くとガスが昇って来た。せつくなのに視界が利かない。しばらく待機するだめなので、大沢に滑り込む。200mほど滑ると視界が晴れた。蓮華大沢は1000mを越えるルートで一気に出合まで滑れる好ルートだった。次回はもっと雪の良い時期に来たい。



三浦くんの滑り



大沢全景



滑降ルート

景色を見ながら！ 景長 良川トライアスロン

初鹿 裕康



月桂冠ではありません(*^_^*)

5/19 第3回長良川ミドルトライアスロンin アクアフィールド102

昨年は佐渡のBIKEトラブルで終わってしまったトライアスロンのレース。今年は佐渡が外れてしまったし(というより参加条件が3年以内にミドルのトライアスロンを完走に変わったから)、久しぶりに日本に帰ってきたアイアンマン北海道は参加料が7万5千円!!もしたので諦める(いまだに募集してる、高すぎでしょ)。

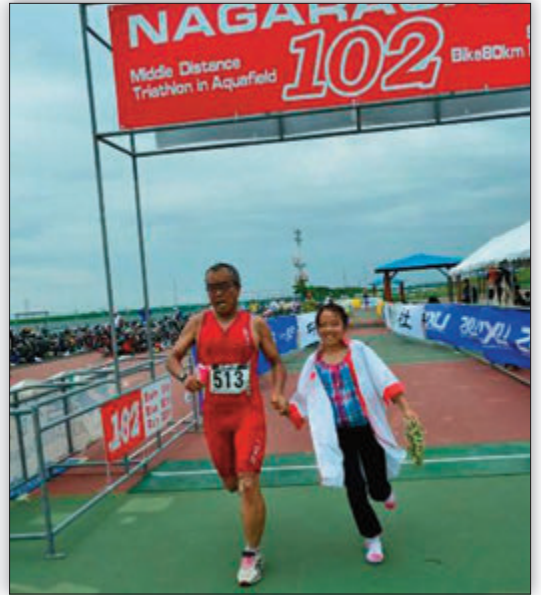
ということなので、今年はミドルの大会に参加する。場所は長良川、川でのレースは初めてかも。まずは、SWIM2km。練習のために一回浸かって見るが、冷たい。3ウェーブに分かれてスター

ト50、60代は女子と一緒に最後のグループなので人数は少ない。スタートの合図とともに、まずは上流へ泳ぎだす。500mの往復×2である。流れはそれほど気にかからず、あまりバトルもない感じなので、時々ヘッドアップしながら泳ぐ。水中の視界は悪い。折り返し付近から前グループの、遅い選手がまぎれてくるので多少バトルあり。折り返してスタート地点へ戻る。川なのですぐ隣は陸。あんまり陸に寄り過ぎないようにコースロープが張ってあるが、寄り過ぎると護岸の石に手が触れてしまったりする。100mごとに距離表示のブイがあるので、距離はわかりやすい。1周終わっていったん陸上に上がってすぐ折り返し。この時点で23分位か。

勢いあまって飛び込んでしまって、2周目スタート。何とか泳ぎ終わってBIKE。ミドルなので靴下を履いてBIKEに移る。13kmのコースを6周。結構後ろからの風の押しによってスピードは上がる。

35km位で気持ちよく走れるが、折り返してからは逆風。1、2周目位はまだ風も強くなかったのですが、3周目あたりからは風が強くなり、行きは43kmだが、帰りは25kmを切りそうになる。帰りはかなり辛い。時折立ち漕ぎをしながら、何とか踏ん張る。





パンクがかなり心配だったが、何とかパンクせずに無事BIKEゴール。後は走るだけ。RUNシューズに履き替え、帽子をかぶってRUNコースへ。

2kmの往復コースを5周。最初の1kmが5分ほどかかる。まあ、こんなもんか??折り返しのかなり手前で500番台(50歳代)のナンバーカードをつけた選手とすれ違う。2、3人先行しているかなあ。ん〜、年代別優勝は厳しいか。何とか追いかけていこう。

当然RUNも折り返してからは向かい風。他の選手を風よけに使いながら走るが、なかなか同じペースで走る人が現れない。なかなか厳しいなあ。残り10kmあたりで同じ位のペースのおじさんが追いついてくる。僕を抜いて先に行こうとするが、風が強いのでなかなか先に進めない様子。後ろについて走っていても、いらいらするので、先に行くが、後ろから付いて来る。

おじさんも、たまに抜きにかかるのだが、結局、抜くとスピードが上がらないらしく、僕が先行する。ナンバーカードが前に付いているので同年代だかわからないが、後姿を見ると同年代かも。そんなんで残り1周4km。おじさんの応援の人が「老体に鞭打って頑張って!!」と言っているのも同年代だろう(-_-)子供と同伴ゴールする約束なので、おじさんと同伴ゴールしたくない。ラスト1kmで思い切って振りきる。こういうときは相手の戦意を喪失させる為に、一気に振り切るとよ

うらしい。おじさんもさすがについてくる意欲をなくしたらしく、かなり後方に離れて行いった。あと何人か抜いて、ゴール手前から子供と同伴ゴール!!久しぶりの完走。気持ちよかった。

参加 206名

SWIM (2.0km) 45:49 91位

BIKE (80km) 2:40:34 86位 3:26:23 81位

RUN (20km) 1:40:47 45位

総合(102.0km)5:07:10 57位

50代男子6位/25位

結果、BIKEはほぼ時速30km走行でした。50代TOPは4時間36分!!速すぎでしょう。去年は5時間位だったのに。人数も増えて、レベルも上がったようだった。でも、ミドルの大会で総合1/4近くでゴール出来たのは嬉しい。

結局、競り合ったおじさんは、続けてゴールしてこなかったのが1周遅れだったようです(*^^)v まあ、競り合えたので多少早く走れたかな(でも1km5分かあ)。

佐渡のリタイア以来のトライアスロン完走で気持ちよかった。

第27回 NISSAN CUP 神奈川トライアスロン大会

海の中には無数のくらげ。泳ぐ場所にもくらげがいるのか?受付は8:45までだが、スタートは11:34ずいぶんゆっくりだが、用意にあせらなくて良い。スプリントと選手権の大会が終わるといよいよ出番となる。波がだいぶ出てきたご様子。早めに入水しなかったのが、スタートの場所取りがいまいちだった。今年は人数が多い感じなのでバトルが結構激しい。水温は21度でちょっと冷たくていい感じ。結構ヘッドアップをしながらL字型のコースを2周泳いでSWIM終了。30分くらいかなあ。

ウエットスーツを脱ぐのにちょっと手間取り、BIKEスタート。正式には今年からショートの大会は、前空きチャックが禁止になったらしいので、トライスーツが使えないと思い、下はユニクロのパンツ。BIKEウエアでないのでお尻が痛い。しかし、この大会は前のチャックを開けなければ、良かったらしい。BIKEは前乗りに乗っているの、サドルの先がお尻の穴に当たるくらいが気持ちいい、もとい(—_—)!!、丁度いい。

日産のテストコースを6周。パンクしないだね。平均時速30km位か?80kmのレースと平均速度が変わらないっていうのもどうかなあ…。結構人数が多いのでBIKEが周りに、うじゃうじゃいる感じ。結構競り合ったりして、うっとうしい。そして最後のRUN。日差しが強くなってくる。さっきまでBIKEで競っていた同じカテゴリーの選手を、振り払って走る。3.3kmを1周15分くらいのペース。ちょっと遅い感じだが、暑いねえ。時々頭が寒くなる感じがするので、脱水にならないようにエイドの水は必ず取り、飲んでかぶる。氷水なので気持ちいい。なるべく靴にかからないように。暑さに負けず、何とか踏ん張ってゴール。



参加 450名

SWIM (1.5km) 29:14 182 位

BIKE (40km) 1:26:44 181 位 1:55:58 166 位

RUN (10km) 46:22 75 位

総合(51.5km) 2:42:20 121 位

50-54歳男子 7位/48位

20秒以内に4人も同じカテゴリーの選手が…。

あと2分早ければ3位入賞だったのに…。

順位的には結構いい感じかなあ。

去年は佐渡でリタイアという手痛いパンクだったので、今年はWOタイヤのチューブやらパンク修理剤やらなんやら一応用意して、大会に出てますが、BIKEはいつパンクするかわからないのが嫌だねえ。タイヤ交換苦手だあ。

なほみさんのいつまでやってんだ クライミング日記 もはや病み上がりではない (3)

水野 奈保美

うめくさだよ～

まずは、クライマー体型にならないとなー

4月

第1週 春の嵐（昼ドラみたいだな）と友達のご結婚2次会パーティー&二日酔い

第2週 ご出勤（天気良かったのに）

第3週

4/16（火）お師匠と近場いつものところ

（うへー4月もう半分かよ・・・）到着はいつも通りお昼。今日はアップで奥のスラブ「冥土の土産を何度も登ってからノーリーに行ったら、1発で登れたよ！トップロープだけど。スラブでアップすると腕力を使わずに、足さばきとくねくね動きとカチもちがアップできるようだ。新たな発見だ。「あれ、のぼれちゃった、簡単じゃん」などと久々に言う。

4/18（木）朝たかお。（高尾山口まで）昔派遣をやっていた頃の保険「はけんぽ」のポイントでもらった折りたたみミニサイクルがいよいよ乗れなくなり、いろいろ悩んだ末ハマーのミニサイクルをポチったのだ

が、昨日家に帰ったらお師匠が組み立ててくれていたので、ほんじつ、早速試乗に朝たかお。鍵がないのと言い訳に、今日は高尾山口まで。途中の児童公園でラジオ体操して帰る。

4/20（土）いつものところ。with お師匠

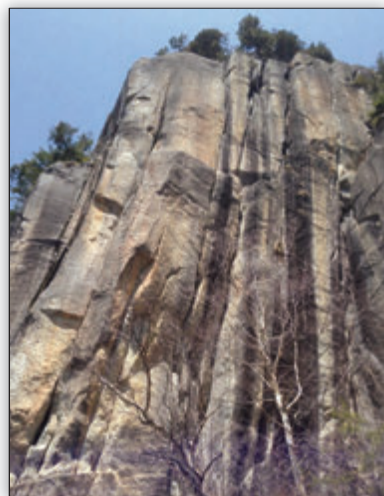
いつも通りお昼に到着。客層がだいぶ変わっていた。沢山ひとがいて、スラブ10dでアップしたいのだが、すっかりふさがっていたので、いきなりパワーシフト11bc各駅でアップをするお師匠。私も1ボルト目まで（筋トレ）。べんたろう10b行って、やっとスラブがあいたので、スラブ10dのぼって（いつまでトップロープ？）、やっとノーリー10bだけ、と思っていたら雨が本降りに。お師匠がパワーシフト回収したついでに最初のカチをとるふりまでもう一回やる（筋トレ）。触らないよりはいいよね、っていう程度なクライミングでございました。K島が来るかも思っていて、鶏肉とか買って帰ったが、全部私たちのおつまみ



ねことキャンプ



雷岩周辺



おなじみ瑞牆山十一面末端壁



少しは登れるかと思ったのだが...



八月革命トライしてるI田君



いつものなんちゃってトレラン朝高尾

になりました。

第4週

4/28 (土) 廻り目平クライミングキャンプ

K島、お師匠、ねこ、の3.5人?で廻り目平へ。あさ5時出なのでよううでねこも車酔いせずナナーズ開店前1時間弱に到着。ナナーズで買い物して、家作って、Waka行った?そのまま酒のんで寝たかも。

4/29 (月) お初なストリームサイド 5.9、10a○10c○10b○11a 途中。森さんは猫が心配で一足先に帰る。

4/30 (火) 左岸スラブ B&W10b○ (危なかった) Wakalla (TR) ほぼ完成。

5月

第1週

5/1 (水) 天気も崩れたので、1回休み。

5/2 (木) ストリームサイド 10b、11a○ (久々の11台お持ち帰り! K島も)、アカマンマ12a (見た目がフレンドリーだったのでおさわり。登れちゃうかも? だったけど時間切れ: 体感11a) O山号に乗り換えて、ナナーズ寄って一路馬場島へ。

5/3 (金) 馬場島~小窓尾根取付 雷岩周辺まで

5/4 (土) 馬場島~小窓尾根取付 雷岩周辺を掘ったりする。(お師匠の車にアイゼンを忘れてしまったので1600mまで行けなかった: 泣) →塩川ダム

5/5 (日) さすがに疲れた。だらだら起きて増富→清里 (渋滞してたのでショートカットして) →ナナ

ズ→塩川ダムで宴会。

5/6 (月) 瑞牆山十一面末端壁 なんかつごく疲れているのに、クライミング的には体が軽くて良い感じ。ひさしぶりにアストロ2回もトップアウト (トップロープだけど) できた→増富→帰京

第2週 ご出勤

第3週 休日ご出勤のおかげで平日クライミング。

5/15 (水) お師匠と天王岩

スラブ10dでアップ、ノーリー10bの隣の隣の10aでアップ、ノーリー10b×4

軽く登れると思ったのにー4回も出したのに登れなかったよ~まあ今日は全部リードしたから少し進歩したと思うことにしよう。

5/18 (土) 天王岩 with お師匠

- ・スラブ10dでアップのところテンションしてしまっただが

- ・2階11bのピレーをするためにも一回スラブ10dをフォローしたら楽勝だった。まフォローだけだね。

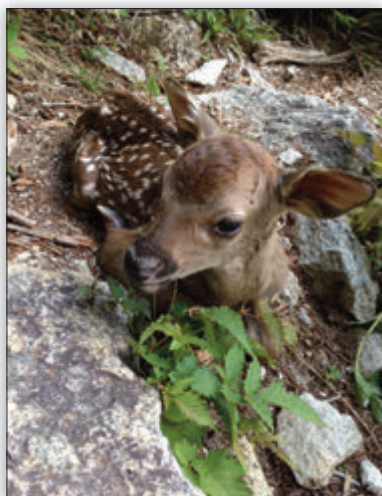
- ・ノーリー10b待ちに10aの隣の5.9。

- ・ノーリー10bはまただめかなと思ったけど、ようやく第2登。

- ・お師匠もお疲れ気味だったので、ミンミン10d。ノーリー登れて気を良くしてリードしてみたけど、ダメだった。被り部分から抜けて棚を取る1歩が怖くて、師匠に回収してもらいました。いじょう、5本でした。まあまあです。



雷岩のそばを掘る E 作ちゃん



まさに産まれたての子鹿ちゃん



なんだかいつも変なことしてる A 津君

第4週

5/25 (土) 末端壁 with いつもの人たち

- ・調和の幻想 1P 目 5.9
- ・T&T10d・アストロドーム 11a

今日もまたトップロープだったが、アストロはカム入れながら登ったから疲れたの巻。増富行って塩川ダムで宴会

5/26 (日) 塩川ダムから朝帰り後天王岩 with お師匠

- ・涅槃風 10b×、ノーリー女医 11b お試し、ノーリー 10b×

疲れていても岩に触らないよりましじゃねみたいな感じ。

5/29 (水) 出勤前に朝たかおのテスト。家から自転車で高尾山口、稲荷山コースの往復で2時間コースなんだが、やっぱりまだ膝がイマイチ、積極的にには走れないから、もう15分くらい早くでると楽だね。

6月

第1週

6/1-2 (土・日) 馬場島～雷岩 with O 山

第2週

6/8 (土) 末端壁 with O 山

取付で靴履こうとした時になって、靴を持ってきてないことに気づく。とりあえず調和 (の幻想 1P 目 5.9) なら運動靴でいけるかも、と靴紐を締めていると、動物の声がピューピュー(ピヨピヨサングル風)?

鹿?。間をおいて至近距離でまたピューピュー。ただならぬ気配。沢を振り向くと茶色い塊(木?)が動いたと思ったら斜面を滑り落ちていった。鹿の子供だ。足が変な方向に曲がって見えたので、沢のトラバースに失敗して折ったのかと思った。どーする助ける? O 山さんは、野生動物なんだから手を出すな放つとけ、と言う。2人で遠目で見守っていた。気配を察した U 田さんがやって来て、私らの制止も聞かず、子鹿に近寄って「足折れてんぞ」といい抱き上げてしまったので、平なところへ中継してあげる。子鹿はまだへその緒つきの、まさに「産まれたての子鹿」だった(続く)

6/9 (日) 天王岩 with お師匠

今日も結構たくさん人がいた。

- ・ノーリー女医 11b (師匠 RP) 私は核心さえ突入出来ないまああたりまえだが

- ・ノーリー 10b ひとのメンで登るのだが、やはりバカ落ちる。

・8月革命 11b 師匠に登らせてトップロープ。キョムムーブもようやく思い出したが、何度も何度もやってちょっと指先が届いたような気がするで終了。胴回りの動きがどうもいまいち(洒落?) お師匠「続けて登っていればそのうち体もしまって来て登れるようになる」(ちょっと慰めて?) ちょっとグレード高いのマジメに登る(振りをする)と2〜3日体中が痛い。ふう。

山行一覽

2013 年 3 月 21 日～6 月 9 日 (1)

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3278	3 月 20 日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
3279	3 月 20 日	東北	安達太良山	北原・他 1	山スキー
3280	3 月 23 日	伊豆	城ヶ崎	西本・佐藤・他 1	フリー
3281	3 月 23 日	上越	武尊山	北原・他 3	山スキー
3282	3 月 24 日	上越	白毛門ウツボ沢	北原・他 4	山スキー
3283	3 月 24 日	伊豆	海金剛	西本・佐藤・他 1	フリー
3284	3 月 24 日	奥多摩	越沢バットレス	桜井・小田	岩トレ
3285	3/26～4/1	欧州	スイス(アラビスコンファン近辺)	初鹿・他	山スキー
3286	3 月 30 日	上越	朝日岳湯檜曾源流	北原・他 1	山スキー
3287	3/30～31	南ア	甲斐駒ヶ岳黒戸尾根	佐藤・小田	雪山
3288	3/31～4/1	上越	谷川岳一ノ倉	岡	撮影
3289	4 月 7 日	奥武蔵	正丸峠	平	ハイク
3290	4 月 13 日	奥多摩	越沢バットレス	桜井・小田	岩トレ
3291	4/13～14	上越	谷川岳マチガ沢	佐藤・他多数	救助隊
3292	4 月 14 日	道志	高尾山	初鹿・他 2	ハイク
3293	4 月 14 日	北ア	唐松岳唐松沢	北原・他 1	山スキー
3294	4 月 16 日	三浦半島	鷹取山	初鹿・市瀬	岩トレ
3295	4 月 16 日	奥多摩	天王岩	水野・他 1	フリー
3296	4 月 20 日	奥多摩	天王岩	水野・他 1	フリー
3297	4 月 20 日	上越	谷川岳西黒尾根	平・他 1	雪山
3298	4 月 20 日	奥武蔵	名栗河又	西本・他 2	フリー
3299	4 月 20 日	奥武蔵	日和田山	佐藤・小田	岩トレ
3300	4 月 21 日	八ヶ岳	北八ヶ岳横岳～雨池峠	小堀・初鹿・小田・ 佐藤・間宮	雪山
3301	4 月 27 日	西上州	三ツ岩岳	岡	撮影
3302	4 月 27 日	甲信	甲府幕岩	西本・他 2	フリー
3303	4/27～28	北ア	鹿島槍ヶ岳天狗尾根	小堀・佐藤	バリ
3304	4/27～28	上越	尾瀬ヶ原	平・他 1	雪山
3305	4 月 28 日	西上州	妙義山	岡	撮影
3306	4 月 28 日	東北	月山	北原・他 1	山スキー
3307	4 月 28 日	南ア	入笠山	西本・他 3	ハイク
3308	4 月 28 日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3309	4 月 29 日	東北	鳥海山	北原・他 1	山スキー
3310	4/28～29	上越	至仏山	初鹿・山里・小田	山スキー雪山

2013 年 3 月 21 日～6 月 9 日 (2)

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3311	4/28～5/2	甲信	小川山廻り目平	水野・他 1	フリー
3312	4 月 29 日	奥多摩	越沢バットレス	西本・桜井・他 1	岩トレ
3313	5/3～4	北ア	劔岳小窓尾根取付周辺	水野・他 1	搜索
3314	5/3～4	甲信	三ツ峠	西本・桜井	岩トレ
3315	5/3～6	北ア	五竜岳 G-1G0 G2 G3	小堀・初鹿・平・佐藤・ 間宮・小田・他 2	バリ
3316	5 月 5 日	南ア	日向山	市瀬・他 4	ハイク
3317	5 月 5 日	北ア	針ノ木岳	北原・他 1	山スキー
3318	5/5～6	甲信	瑞牆山十一面末端壁	水野・他 1	フリー
3319	5 月 6 日	北ア	白馬乗鞍	北原・他 1	山スキー
3320	5 月 12 日	奥多摩	高水一山	初鹿・他 1	ハイク
3321	5 月 12 日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・平・佐藤・小田・ 他 1	岩トレ
3322	5 月 12 日	甲信	小川山	西本・他 2	フリー
3323	5 月 18 日	房総	大日山	市瀬・平・他 1	ハイク
3324	5 月 18 日	西上州	二子山中央稜	西本・他 1	フリー
3325	5 月 18 日	奥武蔵	日和田山	小田・佐藤	岩トレ
3326	5 月 19 日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・平・小田・佐藤	岩トレ
3327	5/22～24	上越	尾瀬	岡	撮影
3328	5 月 24 日	上越	庚申山～鋸山	平・他 1	登山
3329	5 月 25 日	富士	富士山	小堀・佐藤・他 1	雪山
3330	5 月 25 日	奥多摩	越沢バットレス	西本・他 3	岩トレ
3331	5 月 26 日	上越	谷川岳一ノ倉沢中央カンテ	西本・桜井	バリ
3332	5 月 26 日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿・他 1	ハイク
3333	5 月 26 日	奥多摩	天王岩	水野・他 1	フリー
3334	5 月 26 日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・小田・佐藤	岩トレ
3335	5 月 29 日	奥多摩	高尾山	水野	トレラン
3336	5/31～6/2	北ア	劔岳小窓尾根取付周辺	水野・他 1	搜索
3337	6 月 1 日	三浦半島	鷹取山	小堀・平・小田・佐藤・ 間宮	レスキュー 訓練予行練習
3338	6 月 2 日	上越	尾瀬	浅井・他 1	ハイク
3339	6 月 2 日	道志	石老山	初鹿・山里・他多	ハイク
3340	6 月 2 日	北ア	蓮華岳大沢	北原・他 1	山スキー
3341	6 月 2 日	丹沢	源次郎沢	平・他 2	沢
3342	6 月 2 日	甲信	小川山	西本・桜井	フリー
3343	6 月 2 日	奥多摩	越沢バットレス	小田・佐藤	岩トレ
3344	6 月 8 日	奥多摩	奥多摩～五日市	北原	トレラン
3345	6 月 9 日	三浦半島	鷹取山	小堀・市瀬・平・西本・ 小田・桜井・佐藤・間宮	レスキュー 訓練

編集、後記。

どっかの年寄りがエベレストに登って、新聞に載る。

でも、日本人で初めて8000m14座登ったところで、さしてニュースにはならない。登山はやっぱりスポーツではないのか。

プロレスとかわからないね（ずる、八百長ありつてとこ…かな）。

プロレス好きのみなさんごめんなさい(— —)!! (H)

雪山の季節も終わり、ほっとしたような、残念なような。ないがしろにしていた岩トレも新たな気分（また下手になっている）で再開。「4か月の越沢なので、セカンドで」と、ちょうど1年前の5月にも言っていたことを思い出す。毎年、無事で進歩もない。(T)

ねこも一緒に恒例GW廻り目平クライミングキャンプ。そろそろマジメに登らないとねって、行ったことのないエリアへ行ってみた。初見ルートは新鮮。しかも、お買い得なのが揃っていたおかげ様で、ほんとにもうのすごく久しぶりに11aが1本お持ち帰りができちゃいましたよ。お買い得好きならストリームサイドエリアへ行ってみてね。そのあと奥多摩ではやられっぱなしだけど。ま、ぬか喜びでもないよりまし。相変わらずもうすこしガンバリましょうってこった。(M)



Primula

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