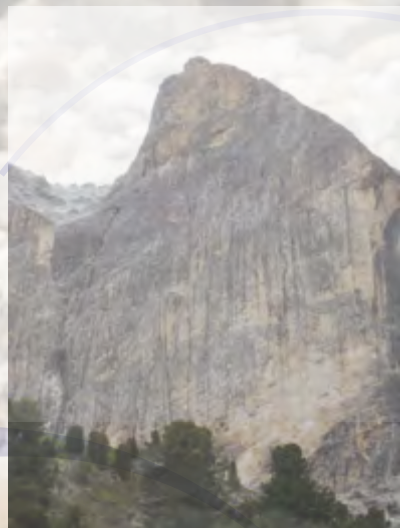




Primula

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94号) 2014年9月3日発行 発行人: 大坪邦久 編集/デザイン: mizunodesign.com

PRIMULA CUNEIFOLIA BULLETIN

Primula 195



プリムラ山の会

Primula95

c o n t e n t s

クローワール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	01
In a Shot・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	岡孝雄 02
95号のお題：私の課題・・・・・・・・・・・・・・・・	03
今シーズンの山スキー～ってもう夏も終わりじゃん～・・・・・・・・	初鹿 裕康 06
子連れハイク（2歳7ヶ月～9ヶ月）・・・・・・・・	市瀬 江利子 09
ドロミテ 2014・・・・・・・・・・・・・・・・	桜井 弘 013
西丹沢の沢登り・・・・・・・・・・・・・・・・	たいら まり 015
甲斐駒ヶ岳、黄蓮谷（敗退）・・・・・・・・	佐藤 正俊 019
コブ尾根偵察と前穂高岳・・・・・・・・	佐藤 正俊 021
景色を見ながらー東京都トライアスロン渡良瀬大会などー	初鹿 裕康 023
なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。・・・・	水野 奈保美 025
山行一覧（1）2014年5月23日～7月5日・・・・・・・・	026
山行一覧（2）2014年7月6日～8月16日・・・・・・・・	027
編後記ですよ・・・・・・・・・・・・・・・・	028

あの頃 僕は 若かった

若かりし頃は、とにかく予定したルートは登りたいというのが先にたち、結構突っ込んでいった気がする。夏のチンネでは「明日は天気が悪いから」と、小雨の中、強引に突っ込んで行った。結局、土砂降りになり、ガスの中着の身着のままビバーク。翌日はなぜか、ど快晴だった。

冬の十字峠越えでは、わかんも何も持たずにラッセル。十字小屋の親父に「時間かなりかかるよ」と注意されたのに突っ込んで、避難小屋についたのは夜10時を過ぎていた、登山靴も凍ってた。

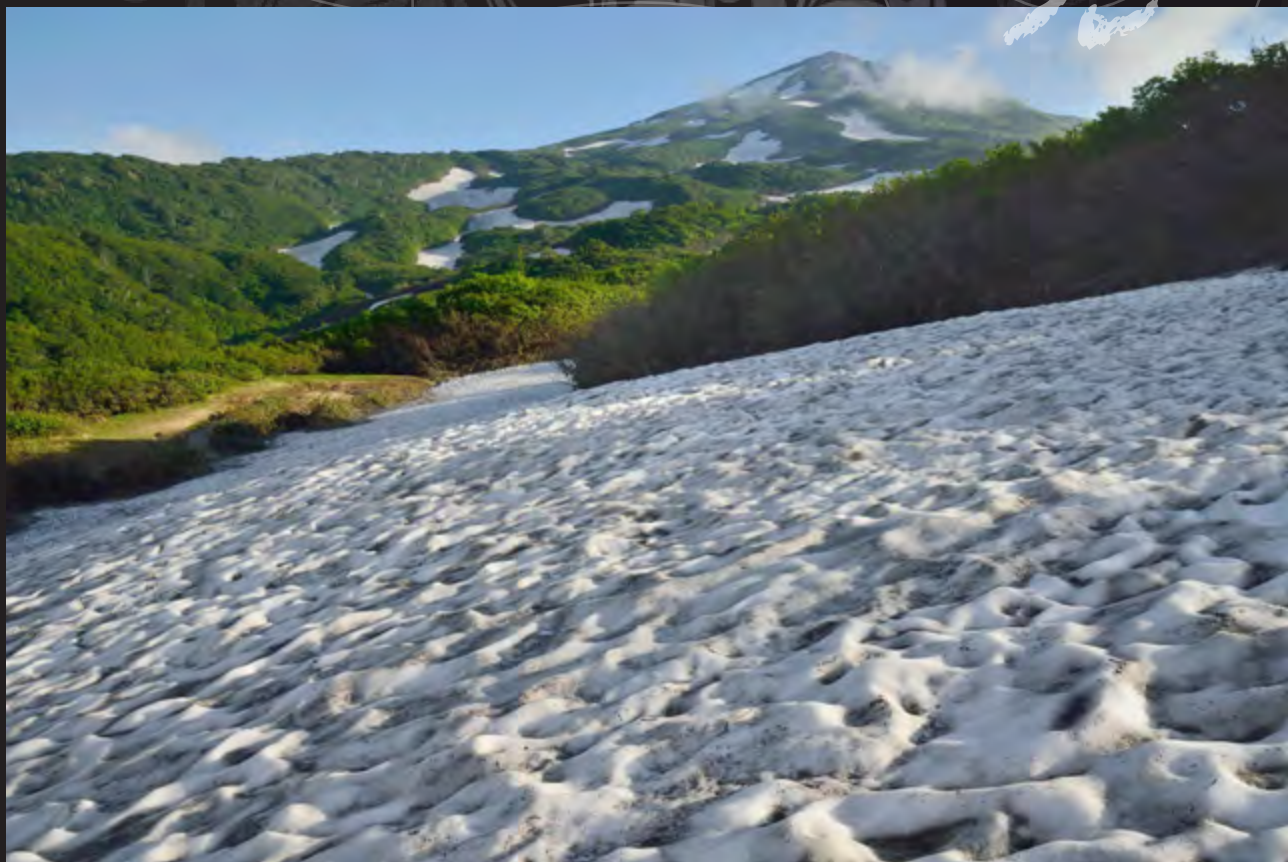
山に行きたい、あのルートを登りたいという一心で、突っ込んでいって痛い目に遭うって言うのも、若さゆえの特権だったかもしれない。「引き返すのも勇気です」ってなんだって感じだった。体力があって、山の怖さも知らないから、こんなもんだと思い、多少痛い目にあっても何とかなっかし、なんとかした。

何も考えず突っ込んでいくのは、ちょっとスポーツ的な発想が入っていたのだろう。雨でも普通に登れなきゃと思っていた。

今は、雨でも何でも登れなきゃいけないなんてことは考えない。晴れた日に気持ちよく登ればいい。わざわざ雨や吹雪の日突っ込んでいくなんて無謀でしかない、と思う。ただ、山の中で突然の雨や吹雪になったときには、それに対応できるだけの力が必要だ。何かの理由でトラブルになることもある。そんなときにも平常心で対応できる気持ちと精神力は、若いときよりも身につけている気がする。それが経験というものだろう。

今は山を楽しむということが、山登りを長く続けていく上で、一番大事なことだと思っている。無理はしない。でも、どこで引き返すか、その微妙なところが山の難しさでもある。いつも引き返していたのでは、いつまでたっても登れないから。

山に行くことが楽しいのは今でも変わっていない。それも一緒に行くメンバーやパートナーがあつてのことだろう。



爽やかなコントラスト・鳥海山 2014.07.05

岡孝雄

梅雨の晴れ間を狙い、新緑と残雪の織りなす山々を各地に訪ねた。前半には北アや後立。後半に今まで疎遠になっていた東北。比較的好天の予想される日程で計画を立てるが、最近の天候は寒気がいつまでも居座り、すっきりとした大気にならずいつも霞がかかっている。それに各地に大雨が降り災害が多発している。今後の日本はどんな天候になるのか？ただ山屋さんだけの問題ではない。

地球温暖化は個人の努力の限界を超えている。撮影方法やスタイルを変えなければならないかもしれない。三日間の晴天が秋田地方だけに予想された。計画のみあった秋田駒・鳥海・月山を一気に撮影しようと思っただけ。多量の降雪とブナを始めとする

落葉樹の創り出した残雪期の山景。北アなどでは見られない白と緑の爽やかなコントラストが新鮮だった。花々の多くが雪解けを待ち順番に咲き始め、東北の山の良さを改めて感じた。ただ新鮮さの感激と写真的表現は別だ。感動がなければシャッターを切らないのは勿論だが、感じたことを表現するには天候・光の角度・地形・構図等、与えられた自然条件の中で対処しなければならない。ここに写真の面白さを感じる。

登山と同じで、特別な才能や能力のない者が行い得るのは、願望と希望を持ち只努力のみ。今回は偵察撮影とし、又来年来ることにしよう。爽やかな感動を求めて！

Primula
95

Vol.95 のお題 私の課題。

This Year



Next Year



今回のドロミテにおいて、課題のルートに登る事ができた（所要時間などいろいろ問題もあったが）。帰って来て、記録を書いたり、ガイドブックを見直しているうちに、新たに登りたいルートが出て来る。さて来年はどうしようか。(H.S.)

バリエーション
ルートに**単身**で行く
こと。(M.T.)

当面はクライミング、雪山、山スキー等に毎年1回は行くこと、そして足腰鍛えるためにもハイキングに行くことが課題です。子供の手が離れてもまたすぐに？復帰できるように頑張りたいです。(E.I.)

自立したクライマーになる気がないのなら、人の**悪口**や**文句**ばかり言っていないで「その場で出来る限りの力を出し諸状況を前向きに吸収する」しかないでしょうよ！「**精神力**の弱さを克服」もナー
(N.M.)

山岳スキーでは、**ロングルート**が課題。**オリ根横断**とか**黒部横断**、そして**オートルート**など。今シーズンはオリ根横断を試みたが、天候に恵まれず断念した。重荷を背負ってのスキーは、右ひざを痛めてから厳しくなっている。そんなルートを共にしてくれる**相棒を見つける**ことも課題かもしれない。(K.K.)

インドア **12a** の RP、アウトドア **11a** の OS。オウレン谷アイス、錫杖岳、明星山、剣**チンネ**等の**クラシックルート**。故障しない身体鍛練、**悪酔いしない**精神修養。(M.S.)

(1) 「筑波山」の**写真展開催**ができるようにまとめること。

(2) 60 才で定年をしたことの目標である「**毎年海外撮影**」を続けること。(T.O.)

室内のリードクライミングで**1 年以内に RP で 11a** を登れるようになること。(R.O.)

スポーツクライマーではないので、別に**グレードがなんチャラ**とかいうのは**全く興味ありません**。私にとっては「**山スキーやるならスキー 1 級**の検定とってなけりゃだめだよ」**程度**の話。山ヤの基本的な課題は、**総合力**。その中でもすぐに取り組めるのは、精神力に裏づけされた体力増強でしょう。具体的には**年代別で本気でトライアスロンやマラソンやっている選手に勝つ**こと。それくらいの体力と精神力がつけば山ヤとして**上等**でしょ。まああとは、昔みたいに、**もっと真剣に山に対しての計画を立てて、もっと真剣に山に臨む**ことかな。(H.H.)

Primula 95

今シーズンの山スキー

～ってもう夏も終わりじゃん～

・・・初鹿 裕康

ー 平標山ヤカイ沢など ー

日程：2014 年 4 月 19 日～20 日

メンバー：初鹿、山里

【コースタイム】

4/19 曇 平標登山口バス停(9:02)－林道終点(9:50)－平標山(13:27)(14:07)－林道終点(15:00)(15:23)－登山口バス停(15:34)

4/20 曇後晴 土樽(7:20)－ゲート(8:00)－最高到達地点(11:46)－ゲート(12:59)(13:31)－土樽(13:51)



平標登山口から別荘地の中を歩いて、除雪終了地点まで。ここで板を履く。山ちゃんは去年捨てるはずだった靴をまだ新調していなく、赤いガムテープで底が剥がれない様にぐるぐると巻いてある。最近買ったシールはなんか納豆の糸を引いているみたいに糊がビヨーンと伸びる始末。大丈夫かなあ。途中からヤカイ沢に入って登高を続ける。最後の方はアイスバーンぽくなって登りにくいので、私はクトーをつけて登り、山ちゃんは根性で登る。山頂稜線に着いた時は結構時間がかかってしまっていた。風の強い山頂でどうしようか算段する。泊まり用の荷物一式持っているのどこでも泊まれるのだが、平標沢は向かい風に向かって滑り込んでいくようだし、下部が渡渉だとかかなり時間がかかりそうなので、ヤカイ沢を滑って湯沢から土樽へ電車で向かうことにする。しかし、湯沢で酒を意地汚く飲んでいたら、17:56の最終 (!!) 水上行きを逃してしまい途方にくれる。

何とか土樽集落行きのバスを見つけ、終点へ。ここから土樽駅までは2km程歩く。途中平標沢と合流するシッケイ沢の下部ではヘッデン着けた人がスキーをしまっていた。やっぱ渡渉があったのかなあ。30分も歩くと土樽駅。今夜の宿までは遠かった。

翌日はイイ沢左岸尾根と言うところを滑ろうと、順調に歩を進める。途中から本谷に入るのだが、あんまり長く歩きたいところではなく、先行のトレースが武能岳西尾根に登っていつているようなので、そのトレースを追う。山ちゃんはアイゼン、私はクトーで。一本向こう側の左岸尾根に登るには途中から一旦沢に下りて登り返しなので、さっさとあきらめ、上部のブナ林で大休止。しばらくすると上からスノボの2人が滑り降りてきた。スノボなら別に山頂目指すわけじゃないから、このトレースを追いかけてくるのは無意味だったなあ。ふきのとうを採り採り下ったのでした。

－ 尾瀬・平ヶ岳、景鶴山 －

日程：2014 年 5 月 3 日～ 6 日

メンバー：初鹿、楠井（ゲスト）

【コースタイム】

5/3 晴 鳩待峠(11:44)－山の鼻(13:19)－二股B.C(15:41)

5/4 晴 (6:00)－大白沢山コル(8:59)－平ヶ岳(12:01)

(12:19)－大白沢山コル(14:12)(14:29)－B.C (15:51)

5/5 曇時々雨 沈滞

5/6 雪後晴 (4:54)－1655m(6:05)－景鶴山(9:09)(9:40)

－1655m(12:10)－B.C(12:46)(13:20)－山の鼻(14:18)

(14:32)－鳩待峠(16:00)

30 年ぶり位の平ヶ岳。大白沢山付近まで上がるつもりだったが二股での B.C となってしまったので、早起きして大白沢山のコルまで。意外と時間がかかってしまう。ここまで来ると遠くに平ヶ岳が見える。最初はあまり人がいないのかと思ったが、いろんなところからパーティが現れ、結構盛況。白沢山あたりで楠井さんが「腰が痛いのでここで待ってる」と言う。では、天気もいいし視認出来るので待っていてもらって、平ヶ岳へと飛ばす。結構登り応えがあった。でも何とか 12:00 位に到着。頂上には何かのアンテナ？ケータイのアンテナも 3 本立った(尾瀬は通じないのに)。さてと、ここから滑り出し。前回来たときは荷物が重かったのと、ボーゲンしか出来なかったもので、かなり苦労したが(それでもいい斜面だったことは覚えている)、今回はかつ飛ばして下る。気持ちいい斜面だ。でもそんな下りも思いのほか早く終了。白沢山へはシールを再び貼って登り返して楠井さんと合流。あとは、まったりと滑って行く。結構下部で迷ったりしながらも楽しく滑降し B.C へ。同じ時間に下りに入った他の徒歩パーティは 1 時間半遅れで下ってきた。やっぱりスキーの方が速いのを実感した。スピードは危険回避のひとつの手でもあるし

ね。スキーは有効に使おう。平ちゃん、来年どう？

翌日はゆっくり寝ている。山の上はかなりの強風が吹いているし、これから天気が悪くなるというので、雨は降ってないものの沈。でも、結局雨が降り出したのはだいぶ暗くなってからだった。

最終日。朝のうち雨が残るが、すぐに晴れだすというので 3 時起きで景鶴山へ裏から登ることにする。テントは多少雪をかぶっていてビックリ。雨具を着てとりあえず昨日と同じ登り。1650m 辺りから外田代に向かって下降する。昨日の登って行った人のトレースを追っていくと赤いテントにぶつかる。どうやら昨日はここにテントを張つたらしい。ここから稜線に向かって登っていくが、まだガスが切れていないのと、樹林の中では全く方向が分からなくなってしまうので、磁石を頼りに進む。ガスがやっと切れてきたあたりで、景鶴山のコルに出る。ここから見る景鶴山は岩場の山。左側から藪岩を漕いで、最初のピークに着くがまだ奥に高い山が。再び下って藪を登り返して一番高いピークへ。標識はないが、ここより高いところはない。晴れてきて尾瀬ヶ原がよく見える。しかし、ちょっと下のほうで「やった」の声が。なんだと思ってそっち方面に下ると、人がいて標識もあった。まあ、一般人はここから先は危ないからここをピークにしたのかな？ここにいた人は鳩待からケイツル沢経由で 3 時間半で来たとか言っていた。コルまで戻って滑り始めるが、途中でトレースを見失ってしまう。晴れているから油断して適当に滑っていたら結構大回りになってしまい 1650m にはずいぶん時間がかかってしまった。何とか B.C に戻ってバスの最終に間に合うべく、登り返し、結構疲れていて油断をしていると足に力が入らず、滑り落ちたりすること 2 回(ー_ー)!!。何とか最終のバスと最終の風呂に

間に合って、東京に戻ったのでした。

－ その他 －

1/6 晴：南ア前衛・入笠山 (単独)

ほぼゲレンデ滑降。

3/1 曇後雪：東北・猫魔ヶ岳 (楠井)

アルツ磐梯から雄国沼、猫魔スキー場。

3/2 雪：東北・磐梯赤埴山 (楠井)

アイスパーンの上に積雪。

4/26 曇：志賀・横手山～草津峠 (大坪)

意外と迷う。

4/27 晴：志賀・笠ヶ岳 (大坪)

下部を巻きすぎて、たどり着けず。

4/29 曇：上州・鹿俣山 (市瀬)

ブナの中の滑降。3月位の方がさらに素敵かも。

5/17 晴：北ア・乗鞍、富士見岳 (市瀬・北原)

素敵なザラメ。気持ち良い。

－ 富士山 －

日程：2014 年 5 月 24 日

メンバー：初鹿、北原

【コースタイム】

5/24 五合目(7:49)－七合目(9:26)－八合目(11:03)－
富士山(13:27)(15:08)－六合目(15:55)－五合目(16:07)

五合目に着いたら。駐車場は一杯。一段下の駐車場に止める。雪は結構残ってルートを選べば五合目まで滑って来れそう。いつもの登山口はバリケードが張っていて入山禁止になっているけど、多少下っ

た所から皆登っているようだ。上部に少なくとも100人は見える。ほんのちょっと登ったら、雪が出てくる。とりあえずそのまま六合目の小屋まで登って、今回はここからアイゼン装着。後はただひたすら登るだけ。修行ですな。やっぱり3600m位でいつものように高度障害模様。しかし、3700m近くなって来たら、なんかちょっと抜けた感じになる。そんなこんで頂上到着。少し休んでから、剣が峰方面から滑ってみようか。うまくいけば五合目まで滑れるんじゃないかということに…。滑り出し地点まで行ってみる。

バーンになっていないよね。滑って行き最初のターンを、鋭く回ったところで転倒。なぜ??板を良く見たら、めったに外れない横方向の安全装置が外れていた。マジか。ねじれ解放した場合にヒールピースが外れてしまい、リセットするのに結構力が要るのが難点なんだよね。ここで、ちょっと下の岩まで下って板をはずし、安全装置を入れなおす。これが結構入りにくい(まあ、簡単に入ったら、すぐ外れてしまうけど)。時間を掛けて直しているうちに北さんも諦めたのか、上に登り返していつものところを滑ろうということに。まあ、ここで安全装置が外れたのも行くなということかも。

アイゼンを履いてちょっとだけ登り返す。再び鳥居に戻って登山道を少し下ったところから滑り出すが、時間が遅くなっているの、ちょっと硬くなってしまっていて滑りにくい。でも下部に行くにつれて、滑りやすくなってくる。最後は六合目の小屋まで滑って終了。でも、私としては乗鞍岳のザラメ雪が好きだなあ。

いつもの御殿場の温泉会館に行くがリニューアル中。ちょっと先の風呂に行ったらしょぼい割りに1300円も取られてしまった(泣)。

Primula 95

子連れハイク(2歳7ヶ月～9ヶ月)

・・・市瀬 江利子

ハイキングにいい時期になったので、久々にたくさん行ってしまいました！



駐車場を出発！

下のほうはこんな感じです

2014年5月31日 浅間隠山(1756m)
子連れハイク No.18

メンバー：初鹿、市瀬、他3

コースタイム：浅間隠山登山口駐車場(11:10)---浅間隠山(13:20-14:20)--- 駐車場(15:40)

二度上峠手前の駐車場に車を置いて出発。この駐車場はトイレあります。

昔登った記憶では、この山は簡単に登れた山だっ

たので、楽勝かと思っていったら、結構痛い目に合いました。簡単に登れたのは前半だけで、後半はかなりの急登が待っていました。しかも登山道は、雨でえぐれていて、段差が大きく、滑って登りにくい。

子供が背負子に乗りたがらないので、抱っこしたり、引き上げたりと、大量の汗をかきつつ登っていきます。が、最後、わらび平分岐手前でギブアップ。泣く子供を無理やり背負子に入れて登りました。登



浅間隠山:頂上。後ろに見えるのは浅間山



浅間隠山:楽しそうな二人



浅間隠山:ふなっしーラーメン

り始めたらすぐに寝てしまい、こんなことなら、もっと前に背負子に乗せればよかったと後悔です。

分岐後は視界も開け、浅間山も見えてきます。頂上でラーメン食べたり、おにぎり食べたりして、ゆっくり過ごしました。帰りも滑りやすい急坂なので、すぐに背負子に入れて出発。泣くので最初は私が、寝てからははっちゃんに代わってもらいました。

東京から日帰りで行くにはちょっと遠い山でした。高速下りてからが長いです。

2014年7月12日 夜叉神峠 (1770 m) 子連れハイク No.19

メンバー:平、市瀬、他2

コースタイム:登山口(11:30)--- 夜叉神峠(13:00-15:00)--- 登山口(15:45)

新宿駅のロータリーに7時半に集合で、白根三

山が正面に見えるという夜叉神峠に行ってきました。私は鳳凰三山に登ったことがないので、夜叉神峠は初めてです。所々休憩しながら向かった為、登山口に着いたのは11時、出発は11時半になりました。そして、標準タイムで1時間のところを、1時間半かけて登ります。登山道は最初から最後まで歩きやすく、特に危険な箇所もありません。下界は真夏日でしたが、登山道は涼しい風が吹き抜けます。子供も後半にちょっと背負子に乗った以外はずっと歩いていました。

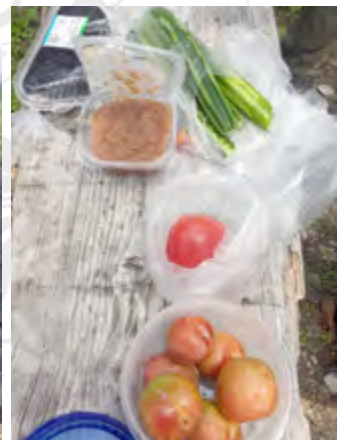
山小屋のある峠は広く、ベンチもあり、持ってきたトマトやキュウリなどを食べつつ、2時間たっぷりのんびり過ごしました。子供も跳ねるバツヤや、飛んでいる蝶を追っかけて楽しく遊んでいました。そして、帰りは、他のメンバーが「早いね～」とか「置いてかないで～。待ってて～」などと、おだててくれた



こんな感じの登山道が続きます



夜叉神峠。後ろに見えるのが白根三山



持ってきた野菜や果物



夜叉神峠:「こっちのほうが美味しいよ!」



夜叉神峠:夜叉神の登山口

為、一番に下りるんだとはりきって子供は全部自分の足で下りきりました!これは初めてのことで、一緒に行ってくれたメンバーに感謝です。

帰りに寄った金山沢温泉は、公園の中にあり、遊具やちょっとしたクライミングウォールもあって、空いていてお勧めです。



蔵王山:エメラルドグリーンの御釜

2014 年 7 月 21 日 蔵王山 (1756m)

子連れハイク No.20

メンバー:市瀬、他2

コースタイム:(10:45)---蔵王山(12:20-12:50)---駐車場(14:00)

今年の前半の夏休みは東北の山に登りたくなり、温泉も楽しめそうな蔵王に行くことにしました。蔵王までは休憩を取りつつ車で約 7 時間。

蔵王エコーラインを通り刈田岳登山口からすぐ真下に見える、エメラルドグリーンの御釜を堪能してから、蔵王山へ向かいます。コースタイム約 70 分。のところを、たっぷり 1 時間半かけて登りました。登りは最後だけですが、この手前から、子供が抱っことぐずり始め、結局ここは背負子で汗を流しつつ、登ることになります。ちなみに、我が家では背負子担当は、登りがお母さん、下りがお父さんです。この時期、コマクサが全盛期で、ピンクの可愛らしい花



蔵王山:頂上付近はコマクサがいっぱい咲いています
を眺めながら登ることができました。

頂上は広く、どこが頂上なのかわからない感じがですが、開けていて眼下を見渡せて気持ちが良いとこ



寝ぼけてます

ろです。子供は背負子で寝てしまい、休憩中も寝ていた為、そのままお父さんが背負子をしょって下山しました。風が冷たかったので、駐車場で売られていた焼トウモロコシが大人気で、うちも3本購入しました。

2014 年 8 月 14 日 車山 (1925m) 子連れハイク No.21

メンバー:初鹿、市瀬、他3

コースタイム:車山肩駐車場(13:00) --- 車山(14:00-14:20) --- 駐車場(15:15)

車山高原にある車山に初めて行ってきました。こまでは、リフトでも行けるのですが、リフトはまだ子供が乗れないので、頑張って歩いて行ってきました!

車山肩駐車場に車を止め、小雨が降ったり止んだりする中、登って行きます。子供には雨具を着せて、大人は傘を片手に登ります。

登山道は石がごろごろですが、子供はかえってそれを楽しんでいて、乗らなくてもいい石に登ったりしながら登って行きます。

途中、何度か抱っこコールがかかりますが、そこは一緒に手をつないでくれたこはくちゃんが、上で桃食べようよ!などとうまくおだててくれて、ほとんど自分の足で登ってくれました。コースタイム 40 分のところを、約 1 時間です。頂上では約束通りみんなで



仲良くお手をつないで



全部自分で登ったよ!

桃を食べました。

帰りは登りの疲れが出たのか、ぐずりっぱなしで、背負子にも乗らず、半分開らいは抱っこで降りてきました。

雨でも高原歩きは気持ちが良いですね。雨の中、登っている物好きかな? 家族も結構みかけました。

Primula 95

ドロミテ 2014

・・・桜井 弘

日程：2014 年 7 月 4 日～15 日 メンバー：桜井、西本

7 月 4 日 (金)

昨年と同じアリタリア航空 785 便で成田からローマへ、国内線に乗り換えてペローナに着いたのは夜の 10 時過ぎ。今回は、ホテルでビールが飲めず寂しかったので、今回はローマの空港で缶ビールを購入し、機内で配られたスナックをつまみに乾杯。

7 月 5 日 (土)

ホテルから空港へ行きレンタカーを借りる。車はイタリアフィアットのパンダ。排気量が 900cc のためかエアコンの効きが悪く、高速道路では窓を開けて走る。ボルツァーノで高速道路を降り、カナツェイに向かって峠道。途中のコスタルンガ峠では、予定のルートの下見。ペラの村では、一般車両の入れない地域へのバスの発着場の確認(上高地をイメージしてもらえれば)。カナツェイのスーパーで食料、酒などを買い出しをして、昨年と同じアパートに。フロントの人も覚えていてくれた。

7 月 6 日 (日)

Piza Cuecena 2368m
Spgolo sud 4級 190m 6ピッチ

いつものセラ峠を越え、初めてガーデナ峠に向かう。愛車パンダは、急坂になると息づぎをしてしまい、思わずがんばれパンダと声を掛けてしまう。峠に車を止め取付に向かう。正面に見える Grande 峰に向かう人が列をなしているが、我々のほうへ向かう人はいない。ケーブル駅の職員がそちらでないと声をかけてくる。ルート図を見せて説明したが、納得してくれない。あまり人が入っていないせいか、踏み跡もはっきりしない。

がれ場を登り、取付をさがす。最初にお菓子の包み紙を見つけ、次にハーケンを見つけホットする。1ピッチのリードは行かせてもらう。3m 程先にハーケンはあったが、その先には残置のものは、見えない。登るルートは判るのだが、なかなか踏ん切りが付かない。行かないわけにもいかないので、クライムダウンできるのを意識しながら、40m 程ザイルをのぼしピッチを切る。その後はまあまあ順調に登り頂上に着く。頂上から少し下った所に、赤いマーキングが有り、ザイルを着けて 2ピッチクライムダウン。その後 3ピッチ懸垂下降。最後は、完全な空中懸垂。はい松を強引に下り、はっきりとした道に戻る。予定では、もう 1 本登るつもりであったが、アプローチや下降に手間取ってしまい、あきらめる。今日のルートは、英文のガイドブックにはでていない、どちらかというと、マイナーなルートで、岩はもろく、快適ではなかったが、下降のルートや懸垂の支点がしっかり整備されているのには、感心した。

7 月 7 日 (月)

SECOD SELLA TOWER 2597m
North-West Arete KasnaKoff
345m 11ピッチ

今回のドロミテでの目標のルートの 1 つである。セラ峠に車を置く。今年は、他のクライマーの車も少ない。セラ 2 峰に向かうのは、我々だけである。昨年は、取付には立ったのだが、岩が濡れているとか、自分に言い訳をして、他のルートに転進したのだが、今回は、岩も乾いており、止める要素はない。最初のピッチは、無理を言って、行かせてもらう。2 回程小さなトラバースをして、40m 程ザイルを伸ばす。ビレイ

点に西本さんが上がってくるが、この先リードでルートを見つけれられないかもしれないと、最初から弱気になっているが、それでは困るので、次のピッチは、トップで行ってもらう。右へ左へと、小さくトラバースをし、20m 程でテラスへ。その後は、ルート図のどの位置にいるのか、いまいち、はっきりしなくなるが、登れそうな所を行くと、ピレイ点がある。最初の核心部、オーバーハング下のトラバースは、西本さんの番。トラバースの所は、手がかりは、ガバばかりだが、足の下は、切れおちていて、高度感抜群である。

次のピッチは、5 級プラスがついている。A0 もついているので、どうにでもなるだろうと思っていたが、A0 でいけるのは、1 ポイントのみで、核心部でザイルがからまり、ちょっと待っての声がかかり、こっちとしては、それはないよとの気持ち。この先は、ホールドとスタンスとも細かく、傾斜も立っているが、集中していたのか、スムーズに行けた。その後は、傾斜も落ちてくるにつれて、岩も脆い部分が多くなってくる。頂上についたのは午後 3 時半。目標のルートに登れたのはいいが、標準タイム 4 時間のルートに 7 時間近くかかり、この後計画していたルートは、見直したほうがいいかなと思う。下降は、昨年降りているので、不安はなかった。

7月8日(火)

今日は、天気が悪いので休養日にする。アパートにいとビールを飲み始めてしまうので、セラ峠の向こうのセルバの町へ出掛ける。昨年、通過したときに、山道具屋らしきものがあつたので行ってみる。登攀具などは、少しで、ほとんどウェアばかりである。駐車していた車が心配で、早々にアパートに戻る。午後も雨は降り続く。昨年は、一時的な雨はあつたが、今年は違うようだ。

7月9日(水)

今日も朝から雨が降っていて、標高 2000m あたりでも、雪で白くなっている。登攀は、無理なのでカチナチオグループへのトレッキングに行く。ペラの

村のバス停に車を置き、バスでガーデシナ小屋まで。AM830 発のバスに乗ったのだが、他に乗客はいない。こちらの人は、日本人みたく、朝早くから、行動しないのかもしれない。ガーデシナ小屋には、20 分程で着く。バヨレット小屋までの道の周りは、松の木やツツジの花があり、周囲の岩峰を見なければ、日本の林道を歩いている気分になる。左側には、憧れのローゼンガーデンスパイツの東壁が見えてくる。さすがの迫力で、今は無理でも近い将来、登れるようになりたい。

バヨレット小屋には空身のせいか 40 分程で着く。それから近藤等氏の著書で有名になった、バヨレットタワーへのアプローチにかかった頃、雪が舞い始め、だんだんひどくなり、バヨレット小屋に戻り、ティータイム。この小屋のカフェの片隅には、猫がお菓子の空き



缶に丸く収まっており、写真を撮る。1 時間近く待っても状況はかわらず、隣のテーブルのおじさんも窓の外を眺め、ため息をついている。待っていてもしょうがないので、歩いてペラの村まで戻りアパートへ。その後、西本さんは洗濯、私は近場のフリーの岩場の様子を見に行く。このまま天候が回復しないのではと心配になってくる。…～続きは次回の会報にかきます。～

Primula 95

西丹沢の沢登り

・・・たいら まり



登りやすいF1のナメ滝



ミニ両門の滝

日程：2014 年 7 月 6 日

山域：西丹沢・世附川縦ノ木沢

メンバー：佐藤、平

コースタイム：

08:00山伏峠～金山沢林道～09:30縦ノ木橋～縦ノ木沢
～13:00縦ノ木沢ノ頭～15:00山伏峠

週末小川山を予定していたところ中止になった、という佐藤さんを捕まえて沢登りへ行くことに。西丹沢は、昨年、水ノ木沢の遡行に失敗して以来、気になる山域だったので、西丹沢の縦ノ木沢を選んだ。水ノ木沢の手前にある縦ノ木沢なら入渓点までは行けるはず。

5時に佐藤さんに車で迎えに来てもらい、東名高速で御殿場から山中湖方面へ向う。山伏トンネルの先の駐車スペースは入れなくなっており、トンネル手前に車を停める。トンネルを通過して、登山口から大

棚ノ頭へ。水ノ木分岐からは、東海自然歩道を離れるが分岐のベンチの先には明瞭な踏み跡がある。途中笹藪を掻き分けながら、テープを目印に進む。倒木地帯から沢目指して下り、沢を2つわたると林道と合流する。金山沢に沿って林道を歩いて行くと、縦ノ木沢橋に着く。橋には“縦ノ木沢橋”と書いてあり、間違えようはなかった。

沢装備を整え、橋の手前から沢に入る。石は白く水は青く、期待通りの西丹沢。すぐに現れるナメ滝F1は、階段状で登りやすい。核心という、CS7m滝の手前に釣師。トポによると、手前の4m滝の釜を股ぐらい浸かって簡単に登り、左岸を巻くのが良いらしい。行こうと試みたが、釜は深く胸以上浸かりそうだったので諦め、左岸から2つの滝を高巻いた。

その先が“ミニ両門の滝”。言われてみればそうかもしれない。左に進んで二俣。ここがトポの二俣



明るい源頭部



モロクボ大滝が見える

と考えられたが、佐藤さんが右を偵察に登って、間違いないことを確かめた。右に行くと横向き 6m の滝がありさらにその先で三俣に分かれている。

連続するナメをどれがどれだかわからないうちに登って奥の二俣。もう水も涸れようかというころ 5m と 7m の滝。ホールド、スタンスが外傾していて難しい、とあるので、踏み跡も確かな右のルンゼをあがろうとすすめるが、佐藤さんが高巻きを嫌って登りたがるので、仕方なくロープを出す。支点もないうえに、見るからに滑りそうなので、落ちないように牽制し（制止をきかずに勝手に登ったと証言する、と脅す）、何とか登りきってくれたので、引き上げてもらう。やはり脆くて悪い。

水が涸れるとわずかの藪コギとの言葉を信じて、藪に突入。お互いのコールで場所を確認しながら、稜線にたどり着いた。ほぼ時間通り。稜線歩きは、道も良いのだが、なかなか下れなくて 2 時間が長く感じられた。15 時ごろ山伏峠着。

帰りは石割の湯に寄って汗を流し、今度は中央道を利用して帰路についた。

日程：2014 年 7 月 21 日
山域：西丹沢・中川川白石沢モロクボ沢
メンバー：小堀、佐藤、平 + 1

コースタイム：

08:30 西丹沢自然教室～09:30 白石沢キャンプ場跡～モロクボ沢～13:00 畦ヶ丸～14:20 西丹沢自然教室

3 連休のうち 2 日間で 1 泊の沢を予定していたが悪天のため中止、かわって近郊日帰りの沢を計画した。同じく連休の計画が中止になった小堀 - 佐藤組と合流し、また西丹沢の沢へ行くことになる。

新松田駅 07:20 の始発のバスに乗り、終点の西丹沢自然教室へ向う。バスを降りて多くの登山者に立ち混じり準備を整えると、舗装路を用木沢出合に向けて歩く。左の白石沢を渡って広場（キャンプ場跡）を通り、小さな山彦橋を渡った先、柵の脇の空き地まで 1 時間弱。ここで沢支度を整えた。

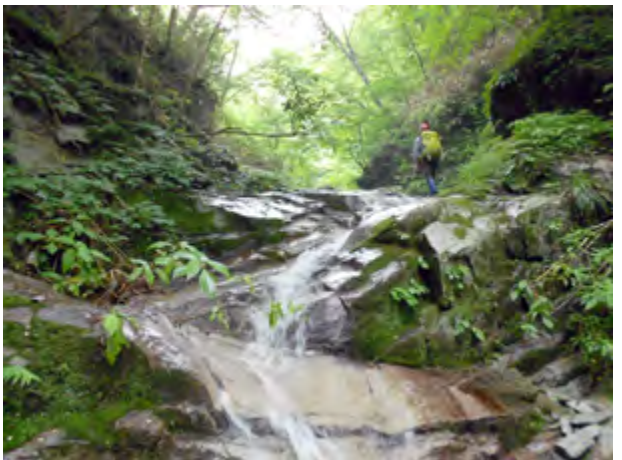
右岸を歩き堰堤を 3 つほど見送ってから入渓。モロクボ大滝が現れる。手前の釜に上がるのにちょっと右往左往して、滝の前。登るのは人工らしいので、ロープを出して左から巻く。泥壁と一瞬の岩登り。

この先は、美しい釜と滝の連続、だそうで期待するが、そして確かに美しいのだがすぐに終わってしまった。

分岐と標高を確認しながら、慎重に進む。支流が多いので、参照したトポの分岐の標高が良い指標になった。先行者に追いついたが、彼らはモロクボ



苔とナメで穏やかに



ナメクの字滝

沢ノ頭に向って詰めるようなので、われわれは畦ヶ丸へ向って左俣へ。水が涸れて稜線への上がり口を左手に探しながら、テープを追ってゆくと、藪コギなく稜線に出た。12時半くらい。沢装束をといて、下山のはずなのに登山道は登り。ほどなく畦ヶ丸避難小屋から畦ヶ丸山頂へ着いた。予定より、ずっと北寄りだったようだ(畦ヶ丸山頂より手前に出るつもりだった)。

帰りのバスは14時40分、現在13時。コースタイム2時間。すこし早めに降りないと。駆け足下山になるといつの間にか2人はまったく見えなくなった。別パーティのような2人は考えないことにして、佐藤さんに付いてもらい足早に下山。バス停手前の橋の袂で、靴を洗っている先行2人とようやく合流できた。

山北駅でバスを下り、さくらの湯に入って御殿場線で松田駅へ。ちょっともの足りなかったかな。

日程：2014年8月16日
山行地：西丹沢・中川川鬼石沢(大滝沢本流)
メンバー：平+1

コースタイム

08:40大滝橋～09:30一軒家避難小屋10:00～鬼石沢～
13:00畦ヶ丸～14:20西丹沢自然教室

お盆休みの北アルプスはずっと雨。予定を切り上

げて帰ってきたもののお休みがあるので、日帰りで沢登りへ行くことになった。

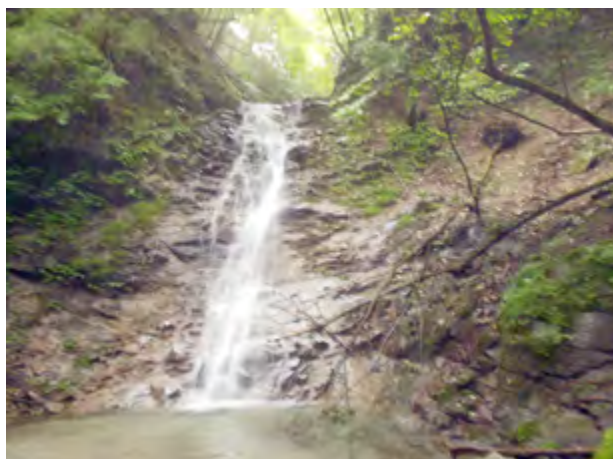
前回と同じく始発の新松田駅7時20分のバスに乗るつもりが寝坊。4時50分に家を出るはずが、4時50分の起床になってしまった。乗換えで走りまわって時間を稼ぎ、7時30分のバスに乗車。

きょうの予報は晴れ。なのに、バス停に降りると雨が降っていた。大滝橋では、マスキ嵐沢に行くらしい別パーティもバスを降りた。畦ヶ丸に続く登山道を登る。暑くて合羽を着ていられず途中でぬぐ。雨にもかかわらず、ハイキングらしい数組と出合った。

登山道と並行していそうな雨棚10mのF1にはまったく気が付かず、一軒家避難小屋へ着く。小屋手前の橋には“鬼石沢”と丁寧に看板まであった。小屋の中で大休止をして、準備。先客の登山者が居なくなると、今度は、2人組の登山者が現れた。

小屋の裏から沢に沿って歩き、堰堤を越えてから沢に入る。二俣を越えると10mのF2。難なく登れる。30mのF3は登るのか(2つ持参したトボのうち、1つでは登らず巻いていた)。水流の途中で支点が光って見える。ロープの出しどころ、と言ったらしぶしぶ出してくれた。次回は私がロープを持っていこう。

水流の左側、支点まではわりと手がかりも足が



F2は右壁から



F5の6mCS、ずっと右へ

かりもあるが、その先の水流を越えるところで緊張、下半身がずぶ濡れになって動揺する。細い流れを落とす釜に出たら、左側によって濡れずに登れる。

登っているうちに雨が止んだ。休憩を挟んで、F5のCS。岩と岩の間には赤ペンキまでであるが、泥だらけになりそうなので、さらに右にまわって登る。

ここまではトボを追えたのだけれど、その先の滝が特定しがたい。奥の二俣を越えて、5mCSと即席

ハシゴはわかりそうなものなのに。水も潤れかけているので、西寄りに適当に稜線目指して登ることにした。藪はさほど深くないが急な坂を登ってひょっこり出たのは畦ヶ丸避難小屋。もっと下に出るつもりだったのに、どこが違ったのだろうか。

時間も前回のモロクボ沢のときとほぼ同じ。勝手知ったる道を、また降り出した雨の中足早に下って、14時20分に西丹沢自然教室へ。同じバスに乗り、同じお風呂に入って帰路についた。

Primula 95

甲斐駒ヶ岳、黄蓮谷 (敗退)

・・・佐藤 正俊



入渓直後のナメ滝



赤岩の付近

日程：2014 年 8 月 2 日 (土) ～ 3 日 (日)

山域：南アルプス・甲斐駒ヶ岳

メンバー：T さん、S さん、K さん、佐藤

行程：

1日 22時東京発、道の駅仮眠

2日 林道終点から入渓～奥千丈ノ滝(雪渓)～坊主ノ滝の上まで下りテント泊

3日 テントサイト～坊主ノ滝～五丈ルンゼ～五丈小屋跡～竹宇神社～帰京

1. 8 月 1 日 (金)

黄蓮谷はアイスクライミングで毎回降雪が深く、3年越しでもう4回以上の敗退を繰り返している。そこで無雪期の黄蓮谷のお誘いがあったので二つ返事で参加することとした。しかしながらUさんが急遽不参加となり、不安な幕開けを感じる。

前夜発で、KさんのXトレイルに拾ってもらい、Tさん、Sさんをピックアップし中央高速で道の駅「は

くしゅう」に到着。宴会が盛上るが翌朝を考え午前1時頃、就寝する。

2. 8 月 2 日 (土)

睡眠不足で辛い、全員5時に起床し5時半頃竹宇神社に到着。予約のタクシーに乗り、日向山林道の終点で沢支度を整え、7時半に入渓する。

しばらくは本谷の遡行だが谷幅が広くナメや1枚岩のあまりの巨大さに目を見張る。鞍掛沢を過ぎ、滝の遡行や高巻きを繰返し本谷出合から黄蓮谷に入る。水量は多いが4人の割にペースも早く順調。天気も不安定なので幕営中に流されないよう今日は出来るだけ高度を稼いでおきたい。

もしかすると夕立が在るかとは思っていたが、昼頃には小雨がパラついて来る。上下3段の千丈ノ滝は高度感が素晴らしいが段々雨足が強くなる。1段目をロープ確保で登った所で豪雨となり、滝内は危



千丈ノ滝・激流



坊主ノ滝

険と判断。急遽左岸に避難する。本来の高巻きは右岸だが仕方ないと思っているとミルミル水量が激増し、さっきまで我々が立っていた中州も一瞬で消し去る程の激流となる。退避から激流になるまで僅か20～30分ほど!! 本当に間一髪の命拾いだったかもしれない…。

ここで一句

「激流に命拾いの雨宿り豪雨に遭遇千丈ノ滝」。

幸い左岸にも高巻きのトレースが有り13時頃には坊主ノ滝に到着してお昼休憩。この頃には滝の激流もおさまりつつあり、右側の涸れ沢を登り二俣から右俣に入る。しかしながらまだ水量が多く滝の直接遡行は出来ず左岸の垂壁を攀じ登り、後続をロープ確保して滝の上に出る。すると何と奥千丈ノ滝は雪渓で埋め尽くされている… 絶句!!

7月中は雪渓が残る場合があるとは聞いていたが8月の時点でこの量は余りにも多過ぎ。時間も午後3時半を過ぎており下降を決断。そしてトボトボと坊主ノ滝のテントサイトまで戻る事となった。それにしても雪渓直下は本当に寒かった。ブルブル…。

テントサイトでは盛大に焚火をたいて衣服を乾かし、2晩分の豪華食糧を持ち寄っての大宴会となる。前日の寝不足と長い行動時間で体は疲れていたが、大アクシデントを幾つも体験し日が落ちても中々話

が尽きない。ようやく21時頃、眠りに就く。

3. 8月3日(日)

午前5時に起床。8時間前後で睡眠は十分だが、まだまだ幾らでも寝れそう。今日は1日早い下山だが、行程が長く五丈小屋跡までの登行が未知数のため早々に朝食を摂りテントを撤収する。何だカンダで出発は午前7時半、やはりみんなお疲れのご様子。

前日登ったルートを忠実に辿り30分で五丈ルンゼの入口に到着。沢の下降は何か妙な気分がする。今日はここから標高差450mの急斜面を登り、そこから長い黒戸尾根を竹宇神社まで下る。五丈小屋跡までのトレースがしっかり付いている事を願うばかり。

結果は、大して迷う事無く11時過ぎに黒戸尾根縦走路に到着。しかし冬は踏み跡も判りずらくなるので五丈小屋跡から坊主ノ滝に下るのはかなり難しい印象を受ける。

ここから先は竹宇神社まで下るだけ。早すぎるとヒンシュクの声もあったが、通いなれた下山道を2時間で降りてしまう。今日も夕立の不安があったので皆さん我慢しましょう。それにしても1泊2日の短期間で貴重な経験を沢山いたしました。そして何よりも全員無事だった事が一番意義深い山行でした。是非また再挑戦したい黄蓮谷です。

Primula 95

コブ尾根偵察と前穂高岳

・・・佐藤 正俊



岳沢



コブ尾根の取付き付近

日程：2014 年 8 月 13 日（水）～ 15 日（金）

山域：北アルプス・前穂高岳

メンバー：佐藤ほか 1 名

行程：

13日 4時東京発～沢渡～上高地～岳沢～コブ尾根取付き～岳沢、テント泊

14日 6時コブ尾根断念、岳沢～前穂高岳～岳沢、テント泊

15日 岳沢～上高地～沢渡～梓湖畔の湯～帰京

1. コブ尾根取付きの偵察

今年のお盆は T さんと岳沢ベースでコブ尾根、奥穂南陵に登る計画とした。

岳沢は 3 年前のゴールデンウィークの苦い思い出の地である。その時は前穂北尾根の登攀に 12 時間を費やし、前穂山頂が 17 時という非常事態。涸沢

への下降を断念、最短の奥明神沢を下降して夜 20 時過ぎにやっと岳沢小屋に到着。レンタルのテントと寝袋で底冷えの一夜を過ごした記憶が、走馬灯のようによみがえる。

今回は T さんと 2 人なので登攀スピードには全く問題はない。去年は晴天に恵まれ、このコンビで滝谷ドーム、松高ルートなどの登攀を満喫した。しかしながら今年はお盆になっても中々天候が安定しない。

東京を早朝に出発し 8 時過ぎに沢渡に着きタクシーの相乗りで上高地に乗入れ、12 時前に岳沢に到着する。涸沢に比べ、岳沢はアプローチが抜群に良い。

休憩後はコブ沢の雪渓を詰め明日のアプローチの下見に行く。2400m 付近で雪渓が断裂しており、



前穂高岳の山頂

スノーブリッジを恐々と渡り左岸の岩壁に取付く。岩はとても脆い。10m 程登り取付きルートが確認出来たので、早々にクライムダウンする。急傾斜の雪渓は慎重に下降する。雪渓の両側が切れているので、滑れば断崖に墜落してしまう。

14 時過ぎには岳沢に戻り、前祝いの宴会に突入する。時折、小雨やガスが湧き天候は下り坂のようだ。午睡を挟んで夕食を食べ 19 時過ぎに就寝する。

2. コブ尾根断念と前穂高岳往復

翌 14 日は 5 時に起床し、揚玉うどんの朝食を済ませる。

夜半にも降雨があったが、出発予定の 6 時頃には雨足が一層強まる。昨日の下見で濡れた岩場の登攀は大分難しそうな感触があり、また今日 1 日の天候も好転の兆しが無いため、コブ尾根の登攀を断

念する。

9 時まで朝寝をすると雨も小止みになったので、重太郎新道から前穂高岳に登る事とした。下山してきた登山者によると、山頂、稜線は暴風雨との事だ。しかしながら紀美子平から上は多少、風雨も強く気温も 8 度ほどだが、それ程ひどい状況では無かった。重太郎新道は鎖場や登山道も歩きやすく整備されており、約 4 時間で往復する。

テントサイトに戻り今後も天候の好転が望めない事を確認し、1 日早い下山を決定する。2 晩分の豪華夕食を食べ、山小屋から生ビールも仕入れ、下山前夜の名残を惜しむ。明日からは寝苦しい東京に舞い戻らねばならない。

翌朝は岳沢を 6 時半に出発し、8 時に上高地に下山し帰京の途に就いた。

3. 感想

今回は入山した 13 日のみ昼過ぎまで天候に恵まれたが、それ以降は雨と霧に包まれた山行となった。初めて往復した重太郎新道は歩きやすく感じたが、前穂はガスに覆われ何も見えない登頂となった。コブ尾根や奥穂南稜なども雪渓が繋がっている 7 月中の入山者が多いようだ。

アプローチの近さは抜群で 5 月の連休時期なら前穂、奥穂、西穂へも簡単に登れる。地の利に恵まれた岳沢なので、機会があれば是非また訪れてみたいと思う山行となった。

東京都トライアスロン渡良瀬大会



2月に10kmのロードレースに出る予定だったが、大雪の為中止になってしまったので、江東シーサイド以来なんと8ヶ月ぶりのレース。このレースは例年あまりの暑さゆえに(館林の近くだからねえ)レースが途中で中止になってしまったりするので、7月開催をやめて去年から6月開催になったらしい。

取り合えずBIKEを引っ張り出して埃を払う(パンクしないでね)。梅雨時なのでやっぱり朝から雨。雨の中輪行するのはなかなか辛い。渡良瀬遊水地まで板倉東洋大駅からBIKEで行くのだが、濡れてもいいように、レース服に着替えて行く。なかなか雨は止まない。SWIMは往復750m×2。相変わらず水中は何も見えない。スタートの合図で飛び出す。あんまりバトルはないが、とにかく何も見えないので、時折前から後ろから人の手や足が突然やってくるからびっくりする。

1周目はあまり調子が上がらなかったが2周目は結構リズムカルに泳げた感じ。さてBIKE。雨だけどBIKEボトルは一応3本積んでいく。平均32kmペースで飛ばしていく。あまり抜かされることもなく、快調。折り返しの後は立ち漕ぎでスピードを回復する。向かい風が結構強いところもあるが何とか31km平均でBIKEを終了した。蒸し暑いこともありボトル3本の水は全部飲み干した。さ

てRUN。最初の1キロが4分33秒。結構遅い入りだがこれが実力か。

1周目終了までは抜いた兄ちゃんに抜き返され、抜きつ抜かれつ。2周目後半は追いついたおじさんに、ぴったり付かれたので何とか振り切る。結果は45分以内で走れたかったが48分。ちょっとだめか。身体の切れが本当に悪い。

マッサージに行くがレース用のBIKEには泥除けがついてないので、泥だらけ。足を軽く拭いてはくれたが、オイルマッサージもなんかジャリジャリ。雨の日のトライアスロンは真っ黒けです。

6/22 東京都トライアスロン渡良瀬大会

参加239名

SWIM (1.5km) 33:13 115位

BIKE (40km) 1:21:57 99位 1:55:10 103位

RUN (10km) 48:17 99位

総合(51.5km) 2:43:27 100位 年代別 14/26

BIKEとRUNの順位が同じなんてありえない。BIKEでちょっと飛ばしすぎて足にきた? ?いやいやRUNが遅いだけだよなあ、やっぱ。本気で減量しないとこのままずるずるいきそう(泣)

第16回うつくしまトライアスロン in あいづ

前日、スタート地点の猪苗代湖の天神浜で受付をしてBIKE預託。行きは猪苗代の駅からBIKEで4km程なのだが帰りはBIKEを預けてしまうので走って戻ることにする。結果、道を間違えて大回りに走ってしまった。いい汗かいた。この日はゴール地点の会津若松泊まり。

翌日。まずBIKEゴール地点の会津大学にRUN用品を預け、大会の専用バスで天神浜へ。天神浜でもう一度BIKEチェックして、SWIM。猪苗代湖は遠浅なので沖から200m程先のまだ足が着くところがスタートとなる。1周650mを2周して、最後の遠浅の部分走ってゴールの予定。500名の一斉スタートなので最初のバトルがも

の凄い。しかも左回りなので右呼吸の私にはコースが見にくいのが難点。何とか2回コーナーを周るとバトルも落ちてくるが、結構コース沿いを泳げているので時々、小バトル。ふざけんと思うが水の中なので、相手が誰だかわからず、むかつきながらのSWIMとなる。気がつくと周りの選手が立っている。もう遠浅の部分に入ったらしく、かきの手が地面に着くまでは泳いで、後は立ち上がって走る感じだが、ウェットスーツを脱ぎながら走るものの、結構厳しく早歩き感じになってしまう。その後砂浜を走ってBIKEラックへ。年代別に並んでいるので思ったよりBIKEが残っていてびっくり。時間的にはそう速くないと思うのだが。BIKEコースは震災の影響で橋と道の境のところに結構段差があったり、道も補修の痕が残っていたりする。途中の踏切ではBIKEを降りて、歩いて渡るのがルール(交通ルールにのっとっている)。そこを過ぎると国道の下り基調になる、片道だけの交通規制なので、反対側には車が走っている。時速45km位で下っていくが、なかなか怖い。でも、下りで結構足を休めるので、いい感じではある。30km過ぎると登りがちょっと出てきて2度目の踏み切り。通過して、ちょっとした汽笛の音。丁度電車が来たようだ。あぶなく引っかかるころだった。また、しばらく下っていくと、会津大学の構内に入ってBIKEゴール。BIKEをBIKEラックにかけて、メットをかぶったままRUN用品の入った袋を受け取って、袋にBIKEシューズとメットをしまつて、靴を履き替え帽子をかぶってRUNへ(あゝ急がし)。RUNコースは5、6段の

階段と芝生のダートコースもあり意外と足にきそう。しかし、エイドが結構あるので、脱水は何とか免れそうな感じ。しかし2周目で足の太腿が攣りそうになる。何とかスポンジの水をかけて、汗をなめて復活。おおよそ10人位に抜かれて40人位抜けた感じかなあ。最後はいつものように同伴でゴールを駆け抜けたのでした。

レース全般的には結構楽しいレースだった。やはり一般道を走るレースは、応援もあって楽しい。渡良瀬とは全くそういうのないもんね。ほぼ同じ参加費だったら、こっちのほうが金掛かっているよなあ。ゴール後は桃、スイカ、ぶどうなどなど食べ放題。その後ファイナルパーティでビール、酒、ソースカツ丼、カレー、から揚げで終了となりました。

8/24 第16回うつくしまトライアスロンinあいづ

参加 508名

SWIM(1.5km) 31:27 209位

BIKE (40km) 1:18:11 259位 1:49:38 224位

RUN (10km) 47:39 144位

総合(51.5km) 2:37:17 184位 年代別 18/95

BIKEが今一感があるけど、とりあえずは真ん中位だし、総合的には1/3以内に入っているし、年代別でも結構いい感じだったので、良しとしよう。やっぱり、暑くてきつい方が、周りの選手が落ちてくるので順位が上がるかも・・・。



なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

ー インドア編 ー

水野 奈保美

しょぼくてコッ恥ずかしいんだがウメクサなもんで。週イチでいいからジムに通おうと思っていたら、なんか友達が増えてしまい、イイ年して週2デフォになってしまった。毎週行くようになると、これはこれで病気というかクライマーとしては普通なんだなあ、と改めて思う。だいたいいる人一緒だし、そのうち外でも顔を合わすようになったりする。最初はダルかったけど、今や週1ではダメで、週2回出さないと気がすまなくなってきたw。とはいえ、楽しく登れるのは10cまでだし、お外で役にたっていると感じるのは、持久力が多少ついたことくらい(ようやく普通並)でも、持久力がつくと、ややこしいムーブ練りも本数が出せるので解決が多少早くなるしゆっくり考えながら(美しく?)登ることが可能になったよ。グレードは上がってないけどね!

6/3 火 曇り:江戸川橋@佐藤

10a 10a/b 11a 11c/d × 11b × 11a ○ 6本

6/5 木 雨:パンプ2@若旦那

10a 5.9 10b 10b 11a × × × × 5.8 9本

6/10 火 曇り:江戸川橋@佐藤

のんびり 10a 10a 10a 11a × 11a × 11a × 7本

6/12 木 雨/曇:パンプ2@若旦那

混み混み 10a 5.9 10b 10a 11a × 10b 10c × 5.9 10a 10a 10本

6/18 水 曇/一時雨:パンプ2@若旦那

10b 10c 11a × 11a × 11a × 5.9 10a 10a 5.9 9本

6/21 土 曇り:日吉@0山 10:30 ~ 17:30

5.9 10a 10a クラック2テン 10d 赤 × × クラック1テン 10c 10d × ワイドハンド × × 10cd × 12本

6/24 火 曇/雷:江戸川橋@佐藤

5.9 5.8 10d 赤 11a 青 11a 赤 × 10b 黄 11a 赤 ○ 7本

6/25 火 雨/雷:パンプ2@若旦那

5.9 10a 10a 10c × 10b 10b 10b 10b 10c × 10c × 10b 11本

7/1 火 曇/晴:パンプ2@若旦那

10a 10b 10a 10c ○ 11a × 11a × 10b 7本

7/3 木 曇り:パンプ2@若旦那

10a 10a 10a 11a × 11b × 10b × 5.9 7本

7/8 火 晴れ:パンプ2@若旦那

10a 10b 10c × 10a 10b 11a × 11a × 10d × 8本

7/10 木 晴れ:パンプ2@若旦那

10a 10a 10b 11a × 10b 11a × 11a × 10b 10d × 9本。

7/15 火 晴れ:江戸川橋@佐藤

10c ○ new 10a/b 11a 赤 ○ 11a 青 × 11a 青 ○ 5本

7/16 水 晴れ:パンプ2@若旦那

10a 10a 10a 11a × 11a × (タワー) 11a × 11a × (100度) 7本

中間感想

10cまでは出してるが10d飛ばしてね? 4、5月頃からみると10bまでしかまともに登れてなくなね? 来週からは我慢して10c10dを登りましょう。イレブンはそれからだ。(パンプ2)

7/21 海の日 晴れ:日吉@0山

10a 5.9 10a 10a 10a 10d ○ 10d × 10c × クラック × × × OW × × × 10c ○ 15本

7/23 水 晴れ:パンプ2@若旦那

混み具合 110% 緩め 10b 10c(new) ○ 10c ○ 10c ○ 10c ○ 10d × 10a(new) ○ 7本

7/24 木 晴れ:江戸川橋@佐藤

20時杉から 5.9 10a/b 10d(new) × ○ 11a/b × 5本

7/29 火 晴れ:江戸川橋@佐藤

20:00 ちょい前 in 5.9 11a × 11b × × × 6本

7/30 水 晴れ:パンプ2@若旦那

10a 白 10a 茶 10a 黄緑 10b 紺 10c 紺 10b 紫 10b 赤 10c 紺 9本

8/5 火 晴れ:パンプ2@若旦那

10b 赤 5.9 橙 10c 青 11a 白ヤジ × × × × 7本

8/9 土 曇り:日吉@0山

10a 10a 10a 10d ○ 11a × 11a × 10d × 11a ○ 11a ○ クラック × ワイド × フレア ○ 12本

8/10 日 曇り:VAC@お師匠

7級ピンク ○ ○ ○ 6級赤 ○ ○ ○ 5級茶 ○ ○ × 4級黄 × × × 12本くらい

山行一覧(1) 2014年5月23日～7月5日

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3591	5/23～24	北ア	徳本峠 / 明神 / 徳沢	岡	写真撮影
3592	5月24日	富士	富士山	北原・初鹿	山スキー
3593	5月24日	甲信	瑞牆山	水野・他1	フリー
3594	5/24～25	甲信	三ツ峠	小堀・平	岩トレ
3595	5月25日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
3596	5月25日	北ア	妙高・笹ヶ峰	岡	写真撮影
3597	5月26日	信越	関田峠	岡	写真撮影
3598	5月31日	信越	浅間隠山	初鹿・市瀬・他3	ハイク
3599	5月31日	甲信	三ツ峠	佐藤・他多	岩トレ
3600	5月31日	信越	戸隠山・鏡池	岡	写真撮影
3601	5月31日	奥秩父	瑞牆山	水野・他1	フリー
3602	6月1日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3603	6月1日	奥多摩	南秋川小坂志川	初鹿・平・見学者	沢
3604	6月1日	北ア	妙高・笹ヶ峰	岡	写真撮影
3605	6月1日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
3606	6月1日	富士	九鬼山	山里・他多	クリーンハイク
3607	6月2日	北ア	鹿島・黒沢高原大谷原	岡	写真撮影
3608	6月8日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
3609	6月8日	南ア前衛	櫛形山	岡	写真撮影
3610	6月14日	奥武蔵	越生・聖人岩	佐藤・平	フリー
3611	6月14日	南ア前衛	日向山の沢	初鹿・他1	沢
3612	6月14日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
3613	6月15日	奥秩父	瑞牆山十一面末端壁	水野・他2	フリー
3614	6月15日	奥秩父	飯盛山	初鹿・他1	ハイク
3615	6月15日	西上州	子持山・獅子岩	平・他1	フリー
3616	6月15日	甲信	湯川	桜井・西本・他1	フリー
3617	6月17日	北ア	針ノ木雪渓～大沢小屋 / 蓮華温泉 / 海谷・山狭峠	岡	写真撮影
3618	6月18日	北ア / 上越	海谷溪谷 / 星峠 / 谷川	岡	写真撮影
3619	6月21日	奥武蔵	浦山川冠岩沢	小堀・佐藤・平	沢
3620	6月27日	東北	裏磐梯・明星山	岡	写真撮影
3621	6/28～29	奥多摩	金剛の滝	初鹿・他2	ハイク
3622	6月29日	奥多摩	鷹ノ巣山	平	ハイク
3623	6月29日	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3624	7/4～15	ヨーロッパ	イタリア・ドロミテ	桜井・西本	バリ
3625	7月5日	東北	秋田駒・竜ヶ原湿原・中島台	岡	写真撮影

山行一覧(2) 2014年7月6日～8月16日

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3626	7月6日	丹沢	世附川縦ノ木沢	平・佐藤	沢
3627	7月6日	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3628	7月6日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
3629	7月7日	東北	鳥海山・鳥海湖	岡	写真撮影
3630	7月8日	東北	月山	岡	写真撮影
3631	7月12日	奥武蔵	川又	佐藤・他1	フリー
3632	7月12日	南ア	夜叉神峠	市瀬・平・他2	ハイク
3633	7月12日	甲信	小川山	水野・他	フリー
3634	7月12日	上越	谷川一ノ倉沢	岡	写真撮影
3635	7月13日	西上州	赤城山	岡	写真撮影
3636	7月13日	奥多摩	岳嶺岩救助訓練	佐藤・他	訓練
3637	7月13日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
3638	7月20日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
3639	7月21日	丹沢	中川川白石沢モロクボ沢	小堀・平・佐藤・他1	沢
3640	7月21日	奥多摩	多摩川水系シダクラ沢	初鹿・山里	沢
3641	7月21日	北ア	乗鞍岳	北原・他1	ハイク
3642	7月21日	東北	蔵王	市瀬・他	ハイク
3643	7/26～27	甲信	小川山	平・小田・佐藤	フリー
3644	7月26日	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3645	7月26日	道志	陣馬山など	北原	トレラン
3646	7/21～22	八ヶ岳	白駒池・硫黄岳	岡	写真撮影
3647	7/26～28	奥秩父	大洞川杓の沢～荒沢谷下降	小堀・初鹿	沢
3648	7月27日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
3649	7月27日	奥武蔵	河又	桜井・西本・他	フリー
3650	8/2～3	南ア	黄蓮谷(途中まで)	佐藤・他3	沢登り
3651	8月2日	奥秩父	瑞牆山	水野・他	フリー
3652	8月3日	東北	鳥海山	北原・他1	ハイク
3653	8月3日	奥多摩	天王岩	水野・他1	フリー
3654	8月3日	上越	谷川岳一ノ倉沢・中央カンテ	平・他1	バリ
3655	8月3日	奥武蔵	越生・聖人岩	桜井・西本	フリー
3656	8月9日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
3657	8月13日	北ア	焼岳	平・他1	ハイク
3658	8/13～14	北ア	岳沢～前穂高岳	佐藤・他1	ハイク
3659	8月14日	信州	車山	初鹿・市瀬・他3	ハイク
3660	8月16日	奥武蔵	日和田山	桜井・西本	岩トレ
3661	8月16日	丹沢	中川川鬼石沢	平・他1	沢

先日、沢登りに行ってゴルジュを懸垂下降したところ、ほんの30分しか水に浸かっていないのに、歯の根が合わぬほど震えてしまった(まあ、着替えれば済む話だったのだが)。ゴルジュを巻くのが面倒なので、軽い遊びのつもりで懸垂下降したが、足のつかぬ滝つぼの中で下降器をはずすのは、なかなか難しい。皆さんならどうする??まあ、Kさんと二人だったので事なきを得たが、慣れてなかったら怖いだろうなあという話。山はやっぱり総合力だなあ。パニックらないで、頭使わないと。(H)

今年のお盆は連日の雨。松本まで出向いたものの夜明け前から土砂降りで、アルプス公園へ。施設内の岩山を登り、続いて松本城にも登るつもりが、あまりの人混みで諦める。翌日だけ晴天との予報で焼岳へ登頂、下山口付近で泊って早朝に帰京。前夜発2泊3日、とうとう山の中では1泊もできなかった。秋は晴れてくれますように。(T)

ようやく調子良かった頃に戻ってきたのだが、ちっともグレードが上がらないので、みちみち「クライミング トレーニング」とか「クライミング 上手にならない」とかググっているこの頃。先日のヒットした関西のクライミングガイドの人のずばり「クライミング上達法」ページに「トライする度、少しずつ、少しずつ、あなたは上達しているし、強くなっているのですよ!たとえ完登できなくても、身の軽さ、ムーブの切れ、持久力は必ず向上しています」に涙がちょちょぎれる(←死語)思いましたよw。また、質の向上は難しいけど、量の目標なら必ずクリアできますよなどなど。要は目標設定をせよ、ってことなのだが。(M野)