

PRIMULA CUNEIFLORIA BULLETIN



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97号) 2015年3月4日発行 発行人: 大坪邦久 編集/デザイン: mizunodesign.com

プリムラ山の会

Primula96

contents

クロワール	02
In a Shot	岡 孝雄 03
97号のお題：夜中の登山、暗い中登った歩いた。	04
マイナールートは楽しいニヤン =^_ ^= その8 ～西上州・大ナゲシ北稜の巻～	初鹿 裕康 06
積雪期のマイナールートも楽しいワン U^_ ^U その17 ～奥秩父・ワサビ沢右岸尾根の巻～	初鹿 裕康 08
八ヶ岳・旭岳東稜ナイトクライミング	佐藤 正俊 09
積雪期のマイナールートも楽しいワン U^_ ^U その18 ～南アルプス・池口岳～光岳 また敗退の巻～	初鹿 裕康 11
年越しへ仙丈ヶ岳	たいら まり 13
赤城山・地蔵岳	市瀬 江利子 15
強風で編笠山撤退	佐藤 正俊 17
年越しへ仙丈ヶ岳	たいら まり 18
湯河原幕岩、岩トレまとめて5回分	佐藤 正俊 19
子連れハイク(3歳)	市瀬 江利子 22
景色を見ながら！	初鹿 裕康 24
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 25
山行一覧(1) 2014年11月8日～2015年1月3日	30
山行一覧(2) 2015年1月3日～2月16日	31
編後記ですよ	32

会の在り方

本「プリムラ山の会」は創立して30年が過ぎた。少人数の会として長くやってこられたのは「凄い」の一言といつても良いでしょう。

創立した当時は、創立者四人の目標が会の目標であり、会員の目標だったと聞きました。

多分、山行も例会も活気に満ちていたものと想像します。

会のスタートから30年経った現在は、ハードフリーを楽しむ登山者が多くなつて、それに従ってハードフリー向けのジム多くなってきたようだ。実際、「プリムラ山の会」にもその方面に傾倒している会員もいる。

バリエーションが好きな人、ハードフリーが好きな人、山スキーが好きな人、山に対する形態は各会員のそれぞれの考えがあると思いますが、時には不得意な分野にも目を向けて、それを実行する事に違った自分が見えてくるかもしれない。

そのような積み重ねが山行や例会を充実したものにしていくような気がします。

[M. Y.]



エヴェレスト街道

2014年10月から11月にかけて26日間のネパールエヴェレスト周辺の撮影に出かけた。今回は仲間が集まらず思案の末、旅行会社の企画ツアーワーに1名での参加となった。全国から集まった7名でのパーティとなつたが、結果は纏まりがあつて良いパーティだったと感じた。

一番問題にしていた高度順化に関しては、2010年に行ったペルーアンデス・アルパマヨBC(4800m)に3泊したのが最高点で、今回はコンラマ峠下部にテント泊(5535m)のほか4000m台に8泊ロッジ泊という内容で、事前のトレーニングもせずにどうなるものかと思っていたが、結果、岡は多少の頭痛と眠気があった位で何とかなつた。参加者中3名が途中棄権となつてしまつた。まだ大丈夫?通用するかな?

ツアーでの3ポイント・目玉・撮影地ともなつたが、

1) チュケン(イムジャコーラ最奥の地・4730m)は世界最大の壁といわれるローツエ南壁、最も美しい。

岡 孝雄

ヒマラヤヒダといわれるカンレヤム、マカルーの遠望と何日でも滞在したくなる。

2) コンマラ(5535m) : チュケンから途中1泊をして辿り着く峠だが、眼下に冰河湖を望み、ローツエの西側の壁、反対側のヌプツエ等、天候も良く景観を堪能した。ヨーロッパ人が開拓したトレッキングルートであつて交易路ではないと思う。

3) カラパタール(5545m) : 天候が安定していたのでゴラクシェブ(5170m)から一気にを目指した。ゆっくりとしたペースで歩くが、目の前に見えるピークは中々遠い。モリ、ヌプツエは眼前だが、エヴェレストは山頂付近を望むだけ。やや残念であったが、下山が夕刻になつた事もありクーンブ氷河に雲が流れ、ヌプツエとエヴェレストの残照が素晴らしいかった。今度は撮影地点を見極めて時間をかけ再訪したいものだ。

それにしても「趣味・写真は道楽!」なものだ。

1; 小同心右稜 八ヶ岳

プリムラに入会して間もないころ、八ヶ岳の雪稜へ行くというので、小同心クラックを提案したら、小同心右稜の計画になっていた。登りはじめが遅かったせいで、登っている間に日没。終了点から下り口の大同心稜を探し求めて、暗

いなかトラバースと懸垂を繰り返す。月明かりがこんなにありがたく思われたことはない。テント場に戻ったのは深夜。おかげで、その後の残業続きも気にならなくなつた。(M.T.)

2; 北鎌～燕 北ア

今から 10 数年前、江利ちゃん、久美ちゃんと三人で行った北鎌尾根から燕岳、中房温泉までの歩きは疲れる程道程が長く、また非常に忘れる事が出来ない充実した山行だった事を思い出す。(M.Y.)

3; 前穂北尾根 北ア

初めて暗闇を歩いたのは残雪の前穂北尾根。相棒の登攀が余りにも遅く前穂山頂が 17 時。奥穂からの下山を諦め奥明神沢経由で岳沢に 20 時過ぎ到着。一步間違えば遭難だったが意外と何とかなるものか。2 度目は昨年末の旭岳東稜。こちらは確信犯のナイトクライミングで出合小屋に 23 時に生還。パートナーに恵まれ、無風の月灯りなら意外と快適かもしれない…。(M. S.)

4; 朝一番からひたすら歩く 奥多摩とか

プリムラに入会する年に行った 3 つの山行、1) 奥多摩駅～雲取山～奥多摩駅、2) 横瀬駅～武甲山～奥多摩駅、3) 白久駅～酉谷山～蕎麦粒山～奥多摩駅。自分で決めたルールとして、朝一番の電車で行き、バスは利用しない(单

5; 小同心右稜 八ヶ岳

夜中の山行は多々あるものの、この間のお題、「山での忘れ物」の話をしていたら、そんなことがあったことをすっかり忘れていた山行があったので、ここでお詫びと訂正です。なんでそのことを書いてないんだと、一緒に行ったメンバーに言われてしまいました。

言われてみれば思い出しましたが、バイルにアイゼンを忘れて、赤岳鉱泉で借りたことがありました。その時の山行は小同心右稜（だったはず）。翌日に天気が悪くなる予報だったので、

急きよ、残業覚悟で午後から登り始めた結果、赤岳鉱泉に戻ったのは23:30でした。前日の寝不足もあり、みんなが夜中におでんを食べている間、私は寝ていた記憶があります。2008年12月のことでした。

コースタイム：美濃戸口7:20→赤岳鉱泉10:20-11:00→小同心右稜基部13:00頃→小同心基部18:00頃→大同心基部22:30頃→大同心稜→赤岳鉱泉23:30 (E.I.)

3; The Nose ヨセミテ

昔本山くんと登ってた頃はよく夜になった。ほかはほとんどないなー。まりタンんと行った谷川以外（歩きじゃないか）あ、そういうえば2009年ノーズでは毎日夜まで登って（つうか湯まーリングし）たけど、特に初日は荷揚げが大変で、先行パーティーもいてすっげー時間がかかるって予定のレッジまで行けず、岩の隙間に

挟まってハンギングビバークとなってしまい、いきなりひどい目にあったわ。（あこれも歩きじゃないね）トップアウトしたのは5日目の18時、エルキャップ頂上22時。長くて重くてセミテフォールの落ち口あたりで24時、あまりの眠さに我慢できず寝たっけ。（登山件数少ないんですけどね似たようなネタでN.M.）

6; 谷川、剣 谷川・北ア

夜中の登山は数々あれど、やっぱり一番記憶に残っているのは、谷川本チャンデビューの一ノ倉奥壁本庄山の会ルートかな。満天の星の中のクライミングで国境稜線に出たのが、19時頃。でも向こうからなぜか登山者が歩いてくる…。なんだと思っていたら前のパーティーが肩の小屋でビールを飲んで下山道を間違えたらしい…。うちらと会わなかったら、どーなってたんだろう。昔の人は豪快だった。

西黒尾根をロープウエーの駅まで下りて、23時にタクシーを呼んで、水上まで。駅前のスナックみたいな店で、超小さなコップで下山祝い。水上の駅で寝てたら本来乗降出来ないけど停車する、寝台列車に駅員さんが乗せてくれた。私はまだ学生で授業がなかったので始発の上野行きで帰ったのだけど、目が覚めたら通勤電車になっていたから周りは臭かったんだろうなあ。

(H. H.)

マイナールートは楽しいニヤン =^_ ^= その8 —西上州・大ナゲシ北稜の巻— ··· 初鹿 裕康

2014年11月15日

メンバー：初鹿、楠井（ゲスト）

【コースタイム】大ナゲシ北稜のみ

11/15晴 赤岩橋(6:46) - 稜線(7:37) - 北からの尾根
(8:06) - 下降点(8:16) - 諏訪山(9:45) - ナイフリッジ(10:41) - 小ナゲシ(11:45) - 下降点(12:07) - 大ナゲシ(12:52)(13:23) - 赤岩峠(14:12)(14:20) - 赤岩橋(15:49)

11月は沢登りと雪山の間となり例年、西上州の計画を立てている。今回は3日間の予定である。落ち葉が多すぎるのが玉に瑕だが、ちょっととしたバリエーションルートが楽しい。

初日は大津に行くつもりだったが、平日だったので、登山道入り口で砂防工事をしているので、入る気がうせ、鳥帽子岳に転進。結構景色がいいところだった（バリエーションルートもあつたらしい）。

中日に長いルートを選んでおいた。上野村のスーパーで酒を買って、国道299号線から逸れ、登山口である赤岩橋に向かう。結構狭い道をくねくねと登って行き、人家がなくなったあたりに赤岩橋があった。携帯は圏外である。車をゲ



最初の懸垂下降

ート前に止めて宴会後、早めに寝る。

翌日、完全装備で林道を「くりみ橋」まで下り、この沢の左岸の踏み跡を追いかける。沢沿いに進んだ石垣のある所から、右へ急斜面をがんがん登って稜線へ。稜線を進むと北からの尾根と合流する。ちょっと行くと岩場。何とか巻



笑っちゃうようなナイフリッジの岩

いて降りられそうにも思うが、立ち木で懸垂する。懸垂で下って見ると、思ったより高度感がある空中懸垂である。

下降点からさらに登っていくと岩壁にぶつかる。両側に岩小屋のあるルンゼっぽいところを登る。その後右側にピークが見えたので、そこを登ると祠のある野栗沢諏訪山の山頂。昔の人が祠を持ってきたのだろう。山頂から元のルートに戻って、目の前の岩場を避けるように尾根を左に下る。どこまで下れば良いかちょっと分からず、適当なところから右の尾根に戻る。標石七のコルに出る。もっと下ってからトラバースしても大丈夫だったかな。中途半端に下ってトラバースしちゃったかも。さらに登っていく

と笑っちゃうようなナイフエッジ岩稜の右を登り、岩壁を左に回って登り詰めると、あっさりと小ナゲシだった。

ピークを先まで行くと展望岩。ちょっと戻つて下ったところに青い残置シューリング。ここから懸垂したらしいが、われわれはもう少し先の木を支点に真っ直ぐルンゼを下りることにする。25mの懸垂下降ちょうどギリギリ。この先ちょっととムズイ下りがあるけど、まあ大丈夫。あとは普通歩いていくと、赤布が急に増え始めて一般道に出たことを悟る。鎖があるところを登ると大ナゲシの山頂に出た。下りはもう必要ないと思い、ヘルメットをしまってしまったが、長いフィックスロープの下りがあったので、ちょっとしまうのが早すぎたかな。後は一般道（と言っても、年間何人も登っていないような）を、ひたすら車へと急いだでした。

翌日は日曜日だったので休工しているところをすり抜けて、大津へと登って來たのでした。大津もなかなか展望の良いところでした。砂防が出来たら登れなくなっちゃうかも・・・。

Primula 99

積雪期のマイナールートも楽しいワン U^I^U その 17 奥秩父・ワサビ沢右岸尾根の巻 ・・・初鹿 裕康

2014 年 12 月 20 日～21 日

山域：奥秩父・雁坂

メンバー：初鹿、楠井（ゲスト）

【コースタイム】

12/20 曇/雪 出会いの丘P(10:25) - 尾根取付(10:54)
(11:29) - 樋小屋(14:49)

12/21 晴 (7:28) - 地蔵岩展望台 (10:14) - 樋小屋
(11:20)(12:26) - 尾根取付(14:14) - 出会いの丘P
(14:31)

シーズン初めなので、どつか簡単な雪山へと考え、避難小屋のあるところを探していたら奥秩父に樋小屋を見つけた。結構マイナーなコースの途中なので、誰もいないかもと思い乗り気になる。突出峰から登る一般ルートもあったけど、調べていくうちに出会いの丘 P から登れるルートを発見。トーバク沢左岸尾根とか名前がついていたが、ワサビ沢右岸尾根の方がいいんじゃないかな。

車がノーマルタイヤなので道路が凍結しない夜のうちに出会いの丘に入るべく、中央道から雁坂トンネル経由で出会いの丘へ。思ったより時間がかかってしまい、その後の宴会ですっかりのんびりモードになってしまった。

翌日は休憩所の裏から回って、ヘリポートあたりから入山。東大の演習林なので、はしごとかも、しっかり架かっている。トレースもないで、尾根に取り付くところを調子に乗って通り過ぎてしまって、時間ロス。戻って尾根に取り付き直す。上部のすずだけの密林とネットに書いてあるところは、沢やにとつ

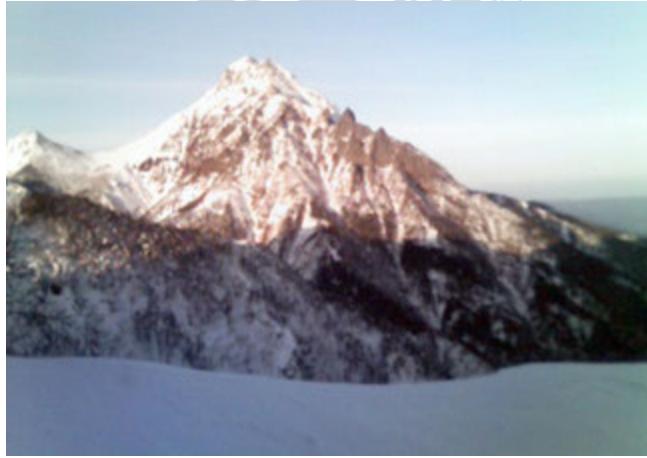
ては大した藪でなく、雪が降ったあとなので、スズタケもボキボキと折れている。ここを過ぎて左からの尾根と合流。この尾根を右上に登っていくと登山道に出る。小屋が近いことはわかつていたが、小屋の位置がいまいち分からず、登山道を右に行くか左に行くか迷うが、右に賭けたら道が下っていつてしまった。下から単独の女性が登って來たので「小屋ありましたか」と聞くと「ない」というので、左が正解でした。登山道に出たところから左にすぐだった(^^)。その日小屋に泊まったのは 3 人だけでした。

次の日は朝からわかん。最初は先行する女性のトレースを追いかけていき、途中で休んでいるところを抜くが、しばらく歩いていくと途中から尾根に上がってしまった。下で女性の「トラバースの道がありますよ」と言う指示を無視して、尾根上をひたすら登っていくと、地蔵岩と呼ばれている（名前は後で知る）展望台のような岩に到着。ここから雁坂嶺までは稜線を登っていけば距離的には峠経由より遥かに近そうだが、時間が押してきてるのでトラバース道（正規の登山道）へ戻る。女性が登ってきていたので、そのトレースを逆さにたどって樋小屋へ戻る。やはり、トラバースの道は雪が深いので苦労していたご様子。すいませんね役に立たなくて。樋小屋からは自分たちの残したトレースを頼りに、出会いの丘 P へと戻ったのだが、下りは方向を確認しながら行かないところと迷いそう。

冬山初めには良いところ。もう少し気合を入れて登らないと雁坂嶺まではたどり着きませんが…。

八ヶ岳・旭岳東稜ナイトクライミング

・・・佐藤 正俊



旭岳東稜からの赤岳

2014年12月28日(日)～29日(月)

山域:八ヶ岳

メンバー:小堀、佐藤

行程:

28日 5時(善福寺発、佐藤車)、美しの森駐車場～出合小屋～旭岳東稜～旭岳

～ツルネ東稜～出合小屋泊

29日 出合小屋～美しの森駐車場～帰京

中でも旭岳東稜の5段宮と権現岳東稜の黒々としたバットレスはアプローチ林道からも目立っている。

今回は朝出で8時過ぎに美しの森駐車場に到着する。今日は絶好のコンディションだが深夜からは天候悪化。今晚は出合小屋に泊まり、翌日、1日で旭岳東稜を往復して出合小屋に再泊のつもりでいた。しかし明日は天候悪化が見込まれ、ラッセル敗退の可能性も高くなる。そこで小堀さんと相談の結果、テント、寝袋は車中にデボし軽量化して行ける所まで行く事とした。

撤退の時間は14～15時と確認。これなら出合小屋に18時迄に戻れるはずで場合によってはヘッドランプで美しの森駐車場まで辿り着く事も可能だ。

こんな事なら前夜発にすれば良かったが後の祭り。大急ぎで身支度を整えザックの荷物を整理する。トレースもバッチリあり1時間半で出合小屋に到着。超早い!!

二股の分岐でワカンもデボし、いよいよ旭岳東稜の尾根に取り付く。

ひと汗かいて尾根上に出るとトレースはしっかりとあるが膝下位までの雪でスピードが上がらない。懸垂下降のポイントを過ぎ急斜面を登り雪壁の手前でアンザイレンする。そろそろ撤退予定の15時を過ぎてしまう。14～15時迄に5段の宮に取り付けなけれ

1. ナイトクライミングやっちゃった

昨年の9月に甲斐駒中央稜を登り、次は「冬の中中央稜」の予定だった。しかしながら雪の多い今シーズンは既に中央稜が雪に埋まってしまったため、もう1つの課題である旭岳東稜に挑戦する事にした。

八ヶ岳東面の地獄谷には天狗尾根、旭岳東稜、権現岳東稜の著名なバリエーションルートがある。

ば撤退を確認したはずなのに…。

それにしても本当に暖かい。正面には赤岳がオレンジの夕日に映え、雄大な姿を輝かせている。こんな情景でカメラが無くて無念の涙!!! (ボケた写真は携帯カメラで撮影)

取り付き直下の悪い雪壁をよじ登り、ようやく5段の宮基部に到着。時間は既に16時を過ぎもう直ぐ日没だ。どちらともなく「このまま行きましょう」と云う事になる。私も小堀さんもこの快晴、無風の絶好の登攀チャンスを逃したくないのだ。

1ピッチ目は佐藤がリード。怪しい灌木1ヶ所のみで支点を取り10mの垂壁をグランドフォール覚悟の青息吐息で切り抜け、鎧びたハーケン1本でビレーする。2ピッチ目は堀さんがリードし、5段の宮を抜ける。

この頃には月灯りも消え、闇夜のヘッドラップ登攀となる。視界が効かないため声の通る範囲でピッチを短く切る。3~4ピッチで頂上直下の岩場を左からトラバース気味に越え、22時30分、旭岳の頂上に到着。ロープを解き、固い握手を交わす。

予報どおり天候は持ってくれたが稜線は強風に晒されまだまだ油断出来ない。旭岳を下りツルネ東稜を目指してトレースを辿る。見覚えのある「ここはツルネ」の看板から「出合小屋」方面に下り、ほつと人心地。風を避けられる場所で休憩を取る。

5段の宮基部から約6時間、飲まず食わずのナイトクライミングがようやく終了し、やっと一安心。わずか30分だったが最後の強風の稜線歩きがとても長く感じられた。

軽く飲み物と行動食をとり、ワカンを回収して23

時前に出合小屋に到着する。小屋内にはテントが2張りあったが幸いにも2人分には十分なスペースが空いている。奥のテントの女性からはご苦労様との声が掛かり、疲れが癒される。

今日は約15時間の行動時間(プラス運転が4時間)。湯を沸かし食事をとり、上下羽毛服を着込みシュラフカバーに潜り込み、ツエルトを引っ被る。寒さに耐え、あれやこれやと感慨深い今日1日の出来事を振り返り、翌朝を待つ。

2. 感想

ようやく朝を迎える。用足して外に出ると小屋の周囲にも大分雪が積もっている。山中のビバークでなくて本当に良かった。小屋の中でもシュラフカバーの無い堀さんは殆ど眠れなかつたとのこと。

昨夜のナイトクライミング判断は本当に正しかったのだろうか、との問い合わせ頭の中から離れない…。

昨日の判断は結果オーライではあるが常にこんなクライミングが出来ないことは明らかだ。天候悪化が早まったり、旭岳からのトレースが無ければ、相当厳しい事態になつたはずだ。一方、相当雪が降ったので、今日登つていればたぶん1日では抜けられない。

どんなに考えても結論は出ないのかもしれない…。

帰路は「たかねの湯」で疲れを癒し、渋滞も無く15時に帰宅する。帰京後も2~3日、体の冷えは取れなかつた。

でも次回は、権現岳の東稜ですね。小堀さん、よろしく!!!



積雪期のマイナールートも楽しいワン U^I^U その 18 ～南ア・池口岳～光岳 また敗退の巻～

・・・初鹿 裕康

2014年12月29日～2015年1月1日

メンバー：初鹿、山里、栗原（杉並山の会）

【コースタイム】

12/29 雨/曇：遠山家下(12:49) - 登山口 (13:33)(13:52)
- 避難小屋 (13:57) 12/30 曇：(5:59) - 登山口 (6:09) -
黒薙 (10:47) - 道標(13:55) - B.P(15:15) 12/31 曇：(7:22)
- FX (10:13) - 分岐 (12:02) - 池口岳 (13:12)(13:36)
- FX(14:16)(14:33) - B.P(15:19) 1/1 雪：(9:14) - 道標
(10:35) - 黒薙(12:14) - 窪地(13:56) - 登山口(14:36)
(14:46) - 遠山家下 (15:07)

今年も光岳の登り口が、通常ルートだと畑薙ダムから登る位しか、道は開けていない。

昨年、駿奥の「中の尾根山」と言う超マイナーな山に魅力を感じてしまい、池口岳経由で光岳を目論んだが、見事に敗退。今回はノーマルルートを池口岳からシンプルに登ることにした（この文のタイトルと違う…）。

山ちゃんの事情で28日の夜20時出発。尚且つ、山ちゃんが忘れたわんを取りに山ちゃん家経由になってしまったので、現地に着くのは夜中になりそう。まあ、明日の天気は午前中間違ひなく雨っぽいが。

中央道を走っていくと、原村あたりはかなりの吹雪だったが、標高も下がり南下していくにつれて雨に変わる。カーナビ通りに飯田山本のインターを降り走って行くが、どうやら遠回りになってしまった。記憶どおり松川のインターで降りたほうが近かったようだ。今夜泊まるべきところを探しながら走る。雨が結構な降りなので出来れば雨に当たらないところを希望。キャンプ場の表記を見つけたので、裏道に入していくと、キャンプ場の東屋があった。車を脇に止められる屋根付きの素敵なおテント場であった。ラッキー。早速テントを張って、宴会。外は大雨だが屋

根付きのテント場は素晴らしい。

翌日は予想通り朝から雨。午後には回復するらしい。登山口に移動するが、雪が多くなってきていて、スタッドレスだけどチェーンをつける羽目になる。もうすぐ登山口の遠山家なのだが。チェーンを着けられるいい場所がないので、人の家の庭先を、声を掛けて貸してもらいチェーンを着ける。登山口の遠山家の手前の分岐のところに車を止めて、雨上りの道路を歩くころにはすっかり午後になってしまった。急な勾配のアスファルトを登って行くと登山口。結構荷物も重く、ここから今日頑張っても大して上に登れそうもなく、山肌には雪があまり付いてなさそうで、雪も取れないかもしれないと言い訳をつけて避難小屋泊となる。夜中に車が来るが小屋の中には入ってこなかった。四駆だと避難小屋まで登れるんだよね。

翌日は快晴のはずだったが、曇り。登山道には下りの足跡があるが、昨日あれから誰か下ってきたのだろうか？？昨日小屋まで来た車は登山口に止まっていた。ザラナギの先まで行ければ、何とか昨日の分を挽回できるだろうと頑張って登るが、だんだんと雪が深くなってくる。上から単独の登山者が、わんをつけて下ってくる（我々はまだツボ足）。光岳まで行くつもりだったが、コンロが壊れて使えなくて岩場の手前から下ってきたとか。その先にトレースはないらしい（まあ、最初からトレースがないところを選んでいるのだけどね）。ザラナギの先に良いテント場があるはずだが、雪が多いためか見当たらず、上部に何とか平な所を見つけて整地する。思ったより時間がかかるてしまい、元旦は天気が悪いと来ている。荷物を背負って行かないと光岳までは厳しい。しかし



FIX

雪も結構多い。どーする??

夜中中、悩んだ結果、空荷で池口岳。行ければ加加森まで偵察かねて(いつの偵察だ?)登ることにする。翌日はわかんを履いて出発。栗原さんはスノーシューなのだが、何かと使い勝手が悪そう。上部のFIXの所は、結構岩場が真下に切れ落ちていて、しかも短いFIXしか見つからず、一瞬途方に暮れる。しかし裏側に回って見ると長いFIXが見える。短いFIXの付いている赤布のところを掘り出して、長いFIXを発掘。何とかクリア。

ここから山頂への分岐の所までも、雪深くかなり時間がかかってしまった。今年は雪が半端なく多い気がする。単独だったらたどり着けないかも。ここから池口までも登りのラッセル、何とか頂上に着いた時にはもういい時間だった。でも、自分たちのトレースしかなく、誰もいない山頂はやっぱりいいね。下りは結構速く下れた。そして大晦日の夜は雪。

元旦。下りの赤布はかなり付いているのだが、結構見失いながら下ることになる。例年雪が少ないからなのだろうか、赤布の付いている位置が結構木の下のほうである。黒薙までの上り下りが結構堪える。



こんな感じ



ちょっと晴れ間の見えた山頂

何とか登山口までたどり着き、車も埋まることはなかった模様。行きにチェーンを着けさせてもらった家に挨拶に行くと、心配してくれていたよう、山頂まで行ったと言うと「えらかったねえ(偉いという意味ではなくしんどいと言う方言)」と褒められた。

結局あとは誰も登ってこなかった模様。あの車の人はなんだったのだろう。

帰りは元旦でもやっている「かぐらの湯」に入って、運転手の許可を得て、食堂で乾杯。鍋焼きうどんがおいしかったし、正月なので黒豆となますも付いていたので、ちょっと幸せな気分だった。

年越しへ仙丈ヶ岳

・・・たいらまり

2014年12月30日～2015年1月1日

山域：南アルプス・仙丈ヶ岳

メンバー：平、他1

12月30日：戸台駐車場09:40---北沢峠15:00(幕)

12月31日：北沢峠06:30---大滝ノ頭五合目08:30---小仙丈ヶ岳09:30---仙丈ヶ岳10:40---北沢峠13:30

1月1日：北沢峠07:30---戸台駐車場11:30

細くなつた稜線歩きが楽しい。途中であたりが真っ白になつたりもして、先行きが不安になるが、リーダーが確信に満ちて登つてゆくので、後に続く。天気は下り坂の傾向にあつた。途中で引き返したパーティもいたらしい。山頂に着いたのは10時40分くらい。ガスが一面に広がつていた。

短時間の滞在で、すぐに下山にかかる。時折はガスが切れて、稜線歩きらしい展望を楽しませてくれた。小仙丈ヶ岳からは一気に下つて樹林帯に入る。五合目でアイゼンを外して滑りながら下り、1時半前に北沢峠に着。明日の予報が悪いこともあり、テントの数が減つている。とりあえず、明日は甲斐駒を予定していたので、2時起床と決め、早めに年越しそばを食べ、紅白も聞かずに就寝。

12月30日

早朝埼玉を出発、戸台駐車場を出たのは10時くらい。青空が見えていたが、歩いているうちに雪が降り出した。気温は高い。戸台川に沿つてトレースを辿るが、旧道に入つてしまつたようで、堰堤の先で徒渉する羽目に。角兵衛沢を分ける道標でひと休みして、丹溪山荘を越えると急登になる。15時ごろに北沢峠のテント場にたどり着いた。大量の汗と降り続く雪で凍えながらテントの設営。雪だらけの体をザックごとテントに放り込む。軽い宴会後、早々に夕飯を済ませて就寝。

12月31日

明るくなつて北沢峠を出たが、すでに先行者のトレースがあつた。天気はよく、明るい樹林帯を歩く。五合目で大休止。樹林帯を抜け、9時半ごろに小仙丈ヶ岳へ着く。以前は、強風のためこの手前で引き返したのだった。きょうは風も穏やかで行けそうだ。



樹林帯の急登



雪稜らしい

1月1日

2時に起きる。昨夜から降り出した雪はやむ気配がない。甲斐駒に行く気はすっかり失せて寝直した。外が明るみはじめる少し前に起きて、形ばかりのお雑煮にする。明るくなるころには、雪もやんでこれから出かける人もいるらしい。甲斐駒に向かう登山道にもトレースがあった。行けばよかったかな…。

テントを撤収してもときた道を引き返す。歩いている間にまた雪がちらつきだし、まもなく山は雪に包まれた。すっかり踏み固められた道を下り、戸台駐車場に帰った。



ガスが晴れた

Primula 99

赤城山・地蔵岳

・・・市瀬 江利子



実は仲の良いお二人

行きたい行きたいと思っていた雪山ハイク。

思いがけず、ラッセルも堪能できてしまいました。

2015年1月10日

山域:赤城・地蔵岳 (1673m)

メンバー: 初鹿、平、市瀬

コースタイム: 赤城大洞駐車場(12:00) ---地蔵岳
(13:10-13:20)---赤城大洞駐車場(14:20)

この日は天気予報でも晴れマーク。快晴の中登れると思って出発したところ、赤城の上にだけなぜか雲がかかっている。

案の定、登りだと強い風に厳しい寒さ、雪が舞っている。以前乗っていた車はああ見えて、実は4輪駆動だったので、あまり滑ることはなかったのに、新車は居住性を重視したワンボックスカーで、2輪駆動の為かスタッドレスでもかなり滑る。

上部の登りでタイヤが滑って一瞬コントロール不能になった為、上についてから、慌てて、これまた初めて使うチェーンを着けることにした。かなりタイヤにフィットするYETIという銘柄で、前に比べて着ける時にも外すときにも力がいるというか…。

まあ、慣れればそうでもないかも知れないけど、



頂上に聳え立つNHKのアンテナ



凍った小沼

女性の力だけで着けるにはちょっと困難な感じがしました。

さて、当初、長七郎山に登るはずだったが、鳥居峠の駐車場に着くと、立っていられないほどの、というか車が吹き飛ばされそうな風が吹き荒れていて、早々に退散。結局、大沼（おの）から登れる地蔵岳へ転進することにした。

駐車場に車を止め、歩き出す。道路脇から入る登山道には、思いがけず、相当な雪が積もっている。雪が無いことを心配していたのに、ラッセルまで楽しめることになってしまった。頂上までは約1時間。

稜線に出る頃には日も差し、綺麗な雪山の景色となる。何の前知識も無く登ったので、頂上に様々な放送局のアンテナが乱立しているのにはびっくりし

た。ここから関東平野全体に電波を送っているようで、氷の世界に聳え立つアンテナもどこか別世界のようで感動ものでした。

下山はせっかくなので、八丁峠方面から下り、スキーチャンプー場へと下山したのでした。途中凍った小沼（この）が綺麗に見え、景色も素晴らしい、久々に楽しい雪山を堪能しました。

Primula 99

強風で編笠山撤退

・・・佐藤 正俊

2015年1月17日(土)～18日(日)

山域:八ヶ岳

メンバー:平、小田、佐藤

行程:

16日 夜東京発、道の駅小淵沢、仮眠

17日 道の駅～富士見高原～編笠山頂上直下～富士見高原～道の駅泊

18日道の駅～帰京

1. 行先が決まるまで

今回は中々行先が決まらない山行だった。ようやく出発の3日前に鳳凰3山、薬師岳往復にするが、何と雪で夜叉神峠林道が通行止め。直前で八ヶ岳編笠山＆権現岳に変更する。

金曜夜出で「道の駅小淵沢」に到着し仮眠。糸余曲折はあったが食当は小田、平なのでどんな食事が愉しみ。するとどうやら夕食はすき焼きらしい～。
＼(^_^)／ヤッタ～。

でも翌朝は薄っすらと雪が積もっていて何となく不安な旅立ち。その上、今回はオーバージャケットを忘れてしまった。(>_<)。

2. 強風で撤退まで

3年前に2400mで引き返した時は膝位まで積雪がありスノーシューでも難儀したが、今回はトレースがシッカリあって楽チン。それでも風が強い。昼頃に2300m付近に到達すると、単独の下山者が「この上は強風で山頂まで行かずに引返した」とのこと。

少し長目の休憩を取り、多少風が強くても1時間あれば青年小屋に辿り着けるだろうと、慎重にコ

スタイムや地図を確認する。そして出発!!

ところが2400mの看板付近から本当に猛烈な強風が!!!風速20m以上だろうか。沢山ある黄色印を頼りに30分程登り、何とか頂上直下まで辿り着く。

佐藤は「もう少しだから頑張ろう」とハッパを掛けるが、平、小田は避難小屋まで行ける気がしないとの事。その上「フード無しの佐藤さんの顔も凍傷みたい」と言われ青年小屋も僅か先の登頂も諦め、撤退を決定しトットと下山を開始する。

3. その後とすき焼き

13時過ぎには樹林帯に戻り一安心。感覚の無かった頬と耳にも感覚が戻り凍傷も大丈夫のようだ。ここで善後策を協議する。「何としても夕食のすき焼きを食べて帰りたい」との熱い思いは3人とも一致していた。

そこで鹿の湯入浴後、日本酒とワインを調達し、道の駅小淵沢で「すき焼き宴会」に突入。強烈な寒風が吹いているがレボーグの荷台が丁度イイ調理場になる。小田ちゃんが渾身の力で山頂直下まで運んだ牛肉と野菜で、山中とは思えない超豪華版「至福のすき焼き」を2鍋も堪能する。暖かい車内で本当に幸せデシタ～!!

翌日は快晴だが風が強い。編笠山は意外に縁遠い山のかなと思いつつ帰路に就く…。

午後からはベースキャンプにでも行くか!!(後日談、佐藤の左耳、軽い凍傷でした)。

初登頂はお坊山

・・・たらまり



なだらかな尾根道



棚洞山



東峰に着いた

2015年1月31日

山域:奥秩父・お坊山(南東尾根)

メンバー:平、他1

コースタイム:南東尾根取り付き08:40---棚洞山10:00---お坊山東峰11:00---景德院バス停13:50

金曜日、近郊でも降雪があり、これなら雪山ハイクを楽しめる、と週末の土曜日にいつものS女史と出かけた。

笛子に向かう車窓からは一面の雪景色、天気は快晴、こんな山日和もない。笛子駅で7時35分に待ち合わせ、バスで吉久保入り口まで。歩ける距離なのだが、凍った車道を歩くのを避けてバスに乗る。降りてゆっくり準備していたら、駅から歩いてきた人に追い越された。滝子山へ向かう人のようだ。

今回のルートは、下山に使われていることが多いらしい。南尾根を登って南東尾根を下る、という記録が多かった。絵地図では破線がついているものの、迷って登れないのも寂しいので、事前にネットで予習していく。神社の脇から、お墓を左に見て、道路をくぐったら左手…と。取り付きには、赤テープがあった。ちょっと獣道のようで、沢登りの泥付きを登る感じ。目印は多いので、取り付きさえわかれば、心配していたように、あまり迷うことはない。稜線に

出ると、少し穏やかになり冬場の雪のハイキングらしくなる。鹿の足跡に導かれて歩く。わかんまでもつていったのだが、さすがに使わなかった。

10時に棚洞山へ到着、標高1201m。立派な道標がある。その先、なだらかな尾根を大きい蛇行を繰り返しながら登る。ここであっているのかな、と不安になりながらも、目印を見つけてひと安心。11時前には東峰にたどり着く。誰もいない。ゆっくりお昼休憩にするが、家から持参したお湯はすっかり冷め氣味で、日差しとは裏腹にすぐに寒くなる。とりあえず、ここは東峰なので、山頂に向かう。人がいっぱいいると思った山頂にも誰もおらず、1人のトレースが残されているだけだった。

今回は、長丁場になる米沢山から笛子雁ヶ腹摺山への下山は控えて、大鹿峠から、景德院へ下りることにする。北側にまわったせいか、凍っていて細い急な斜面なので、軽アイゼンを履いた。日当たりがよくなり、階段が現れたところで、アイゼンを外し、落ち葉だらけの道を景德院へ。アテにしていたバスはなく、笛子まで舗装路を歩く。最後は、S女史の屋敷で入浴、日本酒を酌み交わして反省会。

Primula 99

湯河原幕岩、岩トレまとめて 5 回分

・・・佐藤 正俊

2014 年 12 月 13 日(土) ~ 12 月 14 日(日)

山域：湯河原

1. プリムラ祭 (12 月 13 日~ 14 日)

メンバー：小堀、山里、水野、北原、平、西本、栗原、佐藤

今回はプリムラ祭に併せ、民宿 1 泊 2 日でおよそ 1 年ぶりの幕岩クライミング。大人数で空いてる岩場があるかの心配も杞憂に終わり、2 日間、皆でクライミングを愉しむ。

初日はガリバーの岩場と茅ヶ崎ロック正面辺りで、栗さんの奮戦が印象的。ダイヤモンドヒップ (★★ 11a) に 2 便出すが敢無く失敗。ヒールフックのワムープはどうしても出来ない (涙)。拳旬に RP しているアボリジニ (10a) でも 2 回の墜落 (涙)。

15 時には早め上がりで平ちゃん手配の民宿いたら (1 泊 2 食 8,900 円) へ。山盛りのお刺身と美味な料理で大宴会、番犬ハナちゃんも乱入して嬉しい夜は更けて行く。

翌日は空いている大滝フェイス (馬返し★★ 5.9) を数便登り、栗原クループは渋滞を避け昼過ぎには



帰路に就く。

北原グループは居残りでクライミングを継続。

2.1月4日

メンバー:小田、佐藤

年明け初クライミングは小田、佐藤で幕岩へ。横浜から小田急線に乗換え湯河原駅に到着すると9時発のバスは大混雑。岩場も大混雑でシンデレラフェイスで2本、ガリバーの岩場で3本登り、昼食休憩。昼飯はアルミ容器の豚肉豆腐チゲに生卵2個付きでバーナー煮込み。周囲から注目されるが、少し時間が掛かり過ぎか。

午後はサンセット(10a)を登り、大急ぎで帰り仕度し一目散にバス停に駆け下る。

3.1月10日

メンバー:小田、佐藤

先週に引続き幕岩へ。今回は車で7時過ぎ幕岩に到着。相模湾の朝日が目に沁みる。

先週下見を済ませた希望峰で帰還兵(★10c)にチャレンジ。左レイバックと右レイバックの手掛けかりが全く判らずマスターリードは2テンション(涙)。これだと数便掛かるかなと思いつつ、2便目あっさりレッドポイントでガッツポーズ。

小田はトップロープで3~4回チャレンジするが必ずテンションが入ってしまう。それなのに最後1発の初リードチャレンジで、あっさりレッドポイント。小田の集中力恐るべし(ビレーヤーも2本目クリップまで超緊張の冷汗でした)!!

午後はアボリジニ(10a)○、ダイヤモンドヒップ(★★11a)×の後、3年越し課題のアリババ(★

★10b)を2便でレッドポイント。

帰路は奇跡的に渋滞も無く、2時間半で帰京し、翌日からは小堀、栗原と1泊2日の湯川クライミングに出かける。

それにしても全盲の女性が「帰還兵」を登る姿(当然トップロープですが)には強烈なインパクトを感じました…。

4.1月24日

メンバー:小田、佐藤

1週空いて今回も湯川原幕岩。午前中は陽が当たらず、先々週の暖かさが夢のよう。

前回「帰還兵」で力尽きた小田がアリババ(★★10b)に再チャレンジ。しかしながら肌寒さ、睡眠不足と悪酔いの影響か、前回とは別人のよう。トップロープとリードで3~4便チャレンジするが、最後は指の皮が剥けてギブアップ。

佐藤は懸案のアン(10b)とクリスマスローズ(★10b)をレッドポイント。翌日はプリムラ合同の湯川アイスクライミングのため早め上がり。帰路に立寄ったブレッド&サーカスのパンがとても美味!!

5.1月31日~2月1日

メンバー:小田、佐藤

今週は伊豆マリンタウンの1泊2日で幕岩に。前日降雪の影響かアリババは少しねめて危険なので、まずはトップロープで小田がチャレンジ。更に小雨とヒョウが降り、ダメなら降りようかと思っていると急に陽が出てフリクションばっちりのベストコンディションに豹変。そしてニューアライ後の1便目で小田がアリババをレッドポイント。相変わらず勝負強い!!

その後はアニーにトップロープを張って小手調

べ。小難しくて詰まらないと勝手に思い込んでいたが、トップアウトすると三ツ星の評価に納得。2便トップロープ練習のあと無事レッドポイントして思わずガツツポーズ。

撤収後はブレッド&サーカスで明日の昼食を調達。すると貯いパンなどサービス品をドッサリ貰い小田は満面の笑み。夕食はふしみ食堂の刺身定食を堪能し、芝の湯で汗を流し、道の駅マリンランドで車中小宴会の後、アット言う間に眠りに落ちる。

翌朝は5時の朝風呂で車中泊の疲れをとり、陽の出を見ながらの朝食。余りにもリッチな気分に浸り過ぎ、出発が遅れて幕岩には8時半に到着。でも今日は快晴でとても暖かく、コンディションは最高。

そそくさとシャックシャインにトップロープを張りマンチャクをセット。小田はトップロープで、佐藤はリードでチャレンジを開始するとボチボチと人が集まり出す。

1便ではぼムーブを解明し2便は核心の1手先で無念の墜落。3便目、アドレナリン全開、渾身の力技で、佐藤はようやくレッドポイントに成功(核心の4ピン目は長ヌンですが、、まあ問題ナシでしょう)。3便目のRPなら超上出来と勝手に納得。＼(^_^)/。。。

午後はマントヒヒ見分後、ピノキオ(10a)を登り桃源郷のサンセット(10a)で店閉まい。小田は最後の最後でサンセットをレッドポイント。指の皮が真っ赤に剥けてヒイヒイ云っていたにも拘らず、相変わらず頑張り系女子は勝負強い。

延べ7日間の幕岩でOSが5本(5.7~10a)、RPが6本(10b~10d)、星は12個ゲット。これからはいよいよ幕岩イレブンに挑戦ダ~!!

日時	ルート
2014年 12/13~14	○あかずきんちゃん (5.9) ○道化師 (★ 5.9) ○サンセット (10a) OS ×ダイヤモンドヒップ (★★ 11a) ○アボリジニー (10a) 2回も墜落 ○馬返し (★★ 5.9) OS
2015年 1/4	○トムソーサー (★ 5.8) ○シンデレラ (★★ 5.7) ○赤頭巾ちゃん (5.9) ○道化師 (★ 5.9) ○ひらけゴマ (5.9-) OS ○サンセット (10a)
1/10	○帰還兵 (★ 10c) 2便で RP ○アボリジニー (10a) ×ダイヤモンドヒップ (★★ 11a) ○アリババ (★★ 10b) 2便で RP
1/24	○シルクロード (5.7) OS ○アリババ (★★ 10b) ○アン (10b) RP ○クリスマスローズ (★ 10b) RP
1/31~2/1	○アリババ (★★ 10b) ※クライムダウンも成功 ○ニューアライ (10a/b) OS ○アニー (★★★ 10c) ※トップロープ2回&RP ○シャックシャイン (★★★ 10d) ※3便で RP (マントヒヒのルート見分) ○ピノキオ (10a) OS ○サンセット (10a)

Primula

子連れハイク(3歳) 9月

市瀬 江利子



こんな感じの歩きやすい登山道です



電車やらされてます。



麓のミカン畠。橙色が鮮やかでした。

2014年11月10日

三浦富士ハイキング(武山(200m)
&砲台山(204m)) / 三浦半島

子連れハイク No.24

メンバー： 北原、平、市瀬、他1

コースタイム：ミカン畠の駐車場 (11:30)---武山
(12:35-13:30)---砲台山(13:50)---ミカン畠の駐車場
(14:30)

自宅から、一番近い山に行くべく、今回は三浦富士に行くことにしました。天気予報は午後から雨だったのですが、なんとか、下山までもってくれました。

津久井浜観光農園の駐車場に車を置かせてもらうつもりで、行ったところ、ミカン狩りの真最中で予備の駐車場にも入れなかつた為、その他の車と一緒に駐車場前に路駐させてもらいます。

オレンジ色のミカン畠の中、車道を上がっていくと、武山への登山道へとぶつかります。この辺りは、いろんな種類のどんぐりが落ちていて、子供は拾うのに夢中

でなかなか前に進みません。登山道自体は、良く整備されているし、危険な所もなく、とても歩きやすいので、ぐずりだした子供をおだてたり、励ましたりして登つていいくこと、約1時間、武山の展望台に辿り着きました。

ほつとしたのも束の間、私が携帯を落としたことに気付き慌てて駆け降りると、大人の足でほんの10分程度で、かなり下のほうまで駆け下ってしまいました。最後に写真を撮ったところまで、辿り着いてしまったので、仕方なく登り返しながら探しましたがやはり携帯は見つからず、そうこうしているうちに、平ちゃんが、私の携帯を鳴らしてみたところ、なんと出てくれた人がいて、話を聞くと、下山途中で拾ってくれたとのこと。これから津久井浜の駅に向かうというので、駅員さんに渡してもらいました。本当にありがたかったです。落し物がちゃんと出てくるなんて、やっぱり日本はいい国です。

やっと一安心し、展望台の下でお弁当を食べ、砲台山へ向かいます。砲台山までは稜線歩きで道幅も広く楽しく歩けます。実際、砲台跡に来てみると、海までは



浄因寺の参道の紅葉絨毯



いろんな色があります



大岩山の山頂です

だいぶあるように見えるので、本当に砲弾が届いたのかとびっくりします。

本当は、見晴台を過ぎて三浦富士へと向かうはずだったのですが、時間も天気も怪しくなってきたので、今日は途中の下山路から下山することにしました。子供は重力に任せて転がるように下るため、手をつないでいるこちらが大変です。お陰様でコースタイム通りの時間で麓までたどり着き、ミカン畠の中の駐車場へと到着です。駐車場はみかん狩りも終わり既にがらんとしていました。

ここは色々な選択肢があり、道も安全なので、子連れには丁度いい山行でした。

2014年11月29日

行道山から転進>大岩山(417m)

子連れハイク No.25

メンバー： 初鹿、市瀬、他2

コースタイム：大岩毘沙門天駐車場(15:20)--大岩山(15:50-16:00)--大岩毘沙門天駐車場(16:30)

この日は雨が降るとわかつていたのですが、あえて栃木県足利まで行ってみることにしました。が、やはり雨はますます土砂降りになり、行道山登山道の登り口になる浄因寺の駐車場に着くころは本降り状態。

駐車場は山道の終点の結構な傾斜の上にあります。

ここから参道の階段を登って行くのですが、紅葉は抜群に綺麗なもの、子供の手を引きながら、傘を差しつつ登るのは大変です。また階段は石でできていて滑りやすく、上に行けば行くほど狭く登りにくくなります。結局、この日は諦めて、戻ることにしました。

麓の街で回転寿司を食べつつのんびり過ごしていると、2時頃になり、やっと晴れ間が見え始めました。諦めの悪い我々は、どこか簡単に登れるところはないかと探したところ、大岩山を見つけました。最初登るはずだった行道山とはハイキングコースでつながっている山で、駐車場からは30分程度で登れます。日が短くなったので、時間はあまり残されていません。慌てて車で大岩毘沙門天の駐車場へと向かいます。駐車場は広く、ここから見る眼下の景色は最高です。さて、車道をしばらく行くと左側に剣ヶ峰(大岩山)へと登る階段状の登山道が現れます。ここをジグザグに登ること30分余りで頂上へ着きます。傾斜は結構急ですが、特に危ないところもなく登れます。とにかく、暗くなる前に下山しないといけないので、写真を撮ってすぐに下山します。とりあえず、今日を無駄にはしなかったという満足感に浸りながら、夕日の差す駐車場へとたどり着いたのでした。ここからの夕焼けの眺めはやはり素晴らしいです。

毎年恒例の江東シーサイド。小堀さんは10kmに申し込んではずれ。ERIKOは子供の具合が悪いので、当日キャンセル。結局、今年も1人で走ることになる。

前日計量で、「まじか!」と目を覆うばかりの重さに圧倒され、モチベーションは最悪である。目標は35分を切ることなのだが、かなり厳しそう。最初の1kmは4分20秒。しかし、こんなタイムでもすでにキツイ。リタイヤしたくなるほどしんどい。せめて最初の10kmは45分切れるかなと思ったのだが、太鼓橋の登りもきつくるような体たらく。7km位でちょっと気持ち良く走れるようになつたが、その後のダートでリズムが崩れ、また苦しくなる。前回も登りがきつかったが、今回も同じ。トレーニングを見直さなければならぬなあ。1kmのタイムも今回は5分台になつちゃつたりして超最悪。1時間40分を切らなければ、ランをやめるって言っていたのは、いつのことか…。トライアスロンのRUNの方が速かったかも。自己ワーストタイムでゴールしました。前回も1km4分52秒くらいはあったが、さすがに1km5分はいかなかつたのに。今回は1km5分オーバーもざら。

順位は200番くらいかなと思っていたのだが77位。ん~。でも、やっぱ駄目だね。前回は31位だったし。体重を本気で絞らないと。最近増減が激しすぎる。なんせ磐田のトライアスロンのときの体重と5kgも違うんだよね。い。BIKEも結構いい順位だし。このところ多少体重が減ってきていたので、RUNも結構気持ちよく走れた。レース後体重を量つたら久しぶりに70Kg切っていてびっくり。まあ、この体重のままで次の大会まで持てばいいけど…。

前回参加したときに比べて人数が3倍くらいにな

っていた。8年前は、61/113で1/2にも入ってなかつたけれど、今回は1/3以内に入れてたのでさらうれしい。タイムも20分位速く走れたし。ランだけでも5分速かった。メロンももらつたし。楽しかつた。

-最大酸素摂取量測定-

夏に計りに行こうと思っていたが、コンサートのチケット並みの勢いで電話をかけねばならない。30分かけ続けた結果とれず、何とか年末になって取れた。しかし、よく考えたら、江東シーサイドの4日後じやん。

例によってガスマスクみたいのを着けてトレッドミルで走ります。筋肉痛もさることながら、今回はいつもより傾斜が激しいのか、最後はふくらはぎが登りの傾斜に耐え切れず手を挙げてしまって終了。こりゃだめかも。結果は機械の問題かもしれないらしく、グラフの伸びが(最後のあがきのところで切れていて)おかしいが、結果は最大酸素摂取量は47.2ml。前回の49.2mlより下がったが、機械がちゃんとしていれば同じくらいですと言われた。AT値が114拍。レースの後半が持たないと言う話をすると筋肉は落ちてくるので筋トレが必要とか。そつか、だらだら走ってないで、坂道トレーニングも入れないとだなあ。と言うことでちょっとモチがあがつたかも

去年のベストバウトはサンライズ磐田のトライアスロン(ミドル)かな。今年は久しぶりにフルマラソン参加予定。まだ、ちゃんと走れるか???今から気が重いぞ(・_・;)。

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

- 11 ~ 2月 花崗岩シーズンから城ヶ崎シーズンへ (他に行くとこないのかよ?) - 水野 奈保美

大堂海岸 お座敷エリア



これが見たかった彫刻岩



ど。若旦那は 11a とかだしてたけどあたしや安全な範囲内だ。10d は?

11/12 変則お江戸 @ 佐藤 19:30 ~

- 10a 11a 11a××

奥ベタで。混んでたし上級者多し。乗つ越しの大ガバで足ブラから何も出来ん。奥は今週いっぱいらしい。残念だ。

11/15 土天王岩 @ お師匠

下で 3 本 5.7 とか 5.9 とかノーリーの隣のダブルハッカー。森さんはオマケでノーリー。初見のダブルハッカーは長いこと行ったり来たりしたのでいいアップになった。

ランチ後体が冷えたのでクラックジョイ後、八月。まずはいつも通り森さんにぬんがけてもらって 1 便目。レストガバ「冷たいなあ」「冷たくねーよ w(by クマ)」キヨン返し後、2 こ上に左足(なんか高くね?)と思ったらアンダーなガバをつかみ損ねターうぎやー。まあいいか。「あそこで落ちてくんのいい加減やめてくんねーかな W」(by クマ)間に学生さんが入つたりして日が暮れはじめたら急に寒くなつて來たので 2 便目出す。※クマ: 常連のガイドさんです

レストガバですっげー休んでキヨン~カチ~キヨン返し~アンダーガバ、取れた! よつしやー やつたーとか叫びながら、へんなかっこになりながら(だめかと思った: お師匠)ガバ to ガバで終了点「まだ、まだー」とお師匠が言ってるが「ダイジョーブだよ!」とクリップして、「うぎやー、 やつたー やつと登れたー!」などごちゃごちゃ騒ぎながらロア。「じやも一回」 by お師匠 w でもねもういつ登つても登れる気がするよ~! なんせ 10 年選手だからね。

11/16 日湯川 @ OG UI

- デゲンナー、コークスクリュー、サイコキネシス (tr しかも ×)

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

- 11 ~ 2月 花崗岩シーズンから城ヶ崎シーズンへ (他に行くとこないのかよ?) - 水野 奈保美

キャンプ場というより橋の下



大堂海岸全貌



まずはここからモンキーエリア



予想気温ヒトケタ。寒いんですけど。もうジョーが崎でもいいんじゃね? 「Uちと植樹祭で待ち合わせしてるから」行ったらやっぱりとっても寒い。廻り目? 湯川はどお? O一やまさんも陽が弱いと言い張り、末端に行きたそうなUちの合意を得、湯川へ向かう。そういえばバンパイア後の湯川はいつもこんな感じのスキマ産業なんで、腰を据えて登ってなく、手付かずのがいっぱい。今日もまた同じのしか登らずじまい(しかも登れてねーし)。ちゃんと登りに来よう、と思ったのでした。先日、若旦那から灯明の湯 800 → 1000 値上げの話を聞いて憤慨したが、ナーネズカード持つてれば半額でポイントもつくよ! のが判明。

11/18 火 お江戸@佐藤

- 10c 11a × 3

すいパンはバックレましたごめんなさにね

11/22 土 障子岩 @ お師匠

- ホールインワン tr × 2
- 隣の優しいやつ。

隣のは 11a がついていたけどけど、ラインを外してやさしいバージョンで登ろうとしたが、初見に馬鹿弱で抜けられなかつた。も一回登つたら 5.9 くらいだつたよ。いつもおんなじところへ行って同じのしか登つてない成界。

11/23 日 湯川@ OG UI SN (敬称略)

- デゲンなー 5.8 • 台湾坊主 5.9 • 北風小僧 5.9

湯川でまだ登つていないやつを登る。3本くらい登り

たかつたけど 2本どまり。初見で登れるのはまだこのくらいかー。しょんぼり。でもたのしかつたよ~ THX でした。

11/24 水 湯川@ OG UI (〃)

- コークスクリュー・デゲンなーの隣の隣 10a/b フォーサイト?

次は無名 10a と 10a/b、と思っていたのだが、取付きへの坂道でなんか足がダルい。昨日ステミングしたからかな、とおもつたがそいえば 3 日目だった。朝イチのコークスクリューは怖かった。出だしが嫌い。#3 サイズって女の敵だ(何を今更) デゲンなーの隣の隣、OG さんが登つたあと、ロープを抜かず登つてしまつた。あーこれだからダメなんだオレ。やけくそ気味で丸腰で行つたらノーテンでしたけどね何か。次シーズンはちゃんとリードしますよ。もっと戦わなくてわ。人のせいにするとは何事か!

11/26 水パン 2@ 若旦那

- 5.9 10a 10b 10c 10c 11a 10d 10a 10b

いつもは初心者で混んでて登つてなかつた壁しか空いてなかつたんだけどけっこう面白かつた。ちつさい筋肉を駆使して結構疲れた。ほんのちょっと戦つたかな

11/30 日 聖人岩 @ 小田佐藤

- 10a 2本 貂が見てた × 2 10c tr ×

もう少し登れるかと思った。まず離陸できぬ。棚に上がるムーブ「どっかの赤テープじゃんこれ」などもう gdgd。でリップガバが届かず、待ってる人もいるのでいつ

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

- 11 ~ 2月 花崗岩シーズンから城ヶ崎シーズンへ (他に行くとこないのかよ?) - 水野 奈保美

SAM取付けへの懸垂



SAMメインピッチを登る



ピレー点からみたところ



たん敗。2便目で丁寧にムーブをばらしてトップアウト。でタイムアウト、の巻。10c グチャグチャさわって終了。まず 10c から? 空いてればまだ出せたよ残念。

12/13-14 湯河原 @ プリムラ祭

- ・13日 アップ 5.7 10a ダイヤモンドヒップ ××
- ・14日 ゲイシャワルツ ××

でもね今まで出来てなかった上部は出来たよ (穴に左足→体を返してデッド が出来ない)

12/20 三鷹ジム@西本

5級までなら登れる

12/21 日 湯河原@お師匠、西本、はまけん

- ・シンデレラフェースの手前の1本
- ・ダイヤモンドヘッド ××
- ・伊豆の踊り子 ×

12/23 湯河原@西本、森(中)

- ・桃源郷奥の2本
- ・サンセット△上部右逃げ
- ・ダイヤモンドヒップ × ○祝
- ・ゼルダ ××

12/25 ~ 1/1 大堂海岸@ OG

12/26 晴 横西公園泊

モンキーエリア: スーパークラック うずしお

12/27 晴 横西公園泊

モンキーエリア: ぐいの実クラック 岡山クラック

12/28 雨 はたご泊 with クマ・ミノル様・T 沢様

レスト: 豪華夕食つき。昼間は近所を観光。

12月

12/6 土 城ヶ崎 @OG オーシャン→日蓮

- ・ミストラル SSJ×× インディアンドール

ノーリターン姉さんと倉上さん(大)風ペアがいた。明日もあるのでミストラル以外はまた tr。SSJの出だしとインディアンドールはかなり楽に感じた(喜)。SSJは皆さんのがやってる真っ向勝負は多分無理なんですが左で倒して支えて足出して右手飛ばし、かなあ。

12/7 日 聖人岩 @ 小田お師匠

- ・5.9 10b 貂が見ていた ××

今日は賛歌方面が人気で貂ガラガラ。誰も取り付かないで仕方なくヌンがけ(珍)。おおー全部かけられた~(と喜んでいたが1本足りなかつたw)

2便目: 出だし→棚あがりほぼ完成。リップにデッドは色々やるが(敗)

3便め: 回収便。デッド前まではつながる。各種ズルを交えトップアウト。

棚から出た後も面倒でもクリップごとのレストが必要ね。一気に行けるほど力がついてないや。とはいえるとムーブ完成していないしまだあと2・3回は練習が必要ですなあ。がくくし。

12/9 火 お誕生日なのに江戸 @ 佐藤

- ・10a 10c 10d 11a ××

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

- 11 ~ 2月 花崗岩シーズンから城ヶ崎シーズンへ (他に行くとこないのかよ?) - 水野 奈保美

SAM登りだしでビレー。ロープはFIX用



モンキーエリアへのアプローチ



あめふらしとスーパーフレーク



12/29 晴 横西公園泊

最果てエリア: SAM (シークレット・エージェント・マン)

12/30 晴 はたご泊

帰れずエリアへ行けず お座敷エリア、彫刻海岸の彫刻岩を見に行く。

お座敷エリア: フナムシ H クラック

今日は (1) 海岸へ流れ込んでいる小川をまたぐときに失敗して全身水没。着替えに戻る。(2) お座敷から戻るときに大岩の隙間に落ち、ホールバックごろすっぽりハマって助かる。ヒドし。

12/31 晴 はたご泊

モンキーエリア:

・スーパークラック モンキールーフ左 うずしお

1/1 雪 (!!) 帰京

2015年1月

1/3 三ノ木戸@お師匠

・カモシカハングの右端 10ax 小手調べ 10ax ○

お初な三ノ木戸。賑わっていたのであんまりのぼらずじまい。地元なのにアウェイ感が...。もっと行かないと。

1/6 火 三鷹ジム 20:00 ~ 22:00 4級できます。

1/10 ハングドック(長野市) ぼる

1/15 木 お江戸

・10c 10ax 11ax× 11bx× 6本

1/17 土 城ヶ崎オーシャン→日蓮@ OG UI SN

・ミストレル○ ホッテントット tr 終了点まで

・イブ tr× SSJ tr× インディアンドール tr ○

フルコース 5本※カラス、ボクサー入れたらフルコースは目指せ 7本

1/20 お江戸

・10c 11ab×× ○ 11cx 10c ○ 11a 赤 × 7本

いい加減奥 11a 登らぬとマズイ

1/24 土 城ヶ崎オーシャン→日蓮@ OG

・ミストレル、ホッテントット→いつもの3本

1/25 日 湯川アイス@プリムラ

1/27 火 お江戸@ ODA

・10c 11ax× 11ax× 5本

1/29 木 江戸@佐藤、栗ちゃん

・10c 11ax×× 4本

2月

2/1 (日) 城ヶ崎オーシャン→日蓮@ OG

・ミストレル○ ホッテン ×tr → SSJ× イブ× インディアンドール○

2/3 江戸 ODA SATO

・10a 10b 10cx× 10c 11bx×

ODA の成長に gkbr((((; °Д°))))))

2/7 城ヶ崎オーシャン@ OG

ミストレル○ ホッテント リードしたが × ボクサー○ 久々だが登れたわ カラス tr ○ なんだ簡単。次回から

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

- 11 ~ 2月 花崗岩シーズンから城ヶ崎シーズンへ (他に行くとこないのかよ?) - 水野 奈保美

ぐいの実クラックを登るOG氏



モンキーからあめふらし方面を見る



彫刻海岸の巨岩



は臆せずリードすること。これだけだけど案外疲れたわ～

2/8 金が窪沢@カブちゃん ほか

雪降り杉。2時間くらいで下山。いつものしょぼい左ラインを初アイスリード。湿雪でベタベタ。

うわさのコロッケ屋でコロッケ・ハムカツ・魚フライを購入し(アジフライとトンカツは次回) 14:40 ごろ河口湖駅。ビール買いに駅向かいの土産物屋へ行くと、「340yenn(英語)」と言われる。韓国人or中国人と思われたようだ。14:44 発だとバタバタするので、ゆっくり15:04に乗ろうとしたら富士山特急だった。特急券300円買って乗る。フライつまみにぷしゅ。うまし。

2/10 火 お江戸 肩がだる。

・10c ○ 10d ○ 11a ×× 4本

20/11 水祝 城ヶ崎フナムシ@ OG

・北の岩南側 3本○

・南の岩南側: フラッシュダンス ×

ワイド(フォロー) ○ パープルシャドー○

ボルダの方もたくさんいらしゃいました。フナムシ13年ぶりだがエリア、ルートの記憶全くなし。アプローチ間違えるとこは覚えていたw。

2/14 裏山スラック

今日はお師匠はKS蔵と宝沢。便乗しても良かったのだが、肩の養生を口実にたまには1人でのんびり過ごしたかったのだよ。朝うちの駐車場へ車を置きに来たKS蔵はじめましてお師匠をよろしくとチョコあげて

ご挨拶した後、のんびりTV見ながら朝ご飯食をべ、仕事部屋をざっくりバタバタ片付けて、サンドイッチ作って裏山公園行ってスラック張った。アウトドアスラックは気持ち良し。目一杯張れてたわみも程よくぶんぶんあそぶ。とはいえたちょっと乗ってはごろごろ。3時間くらいで飽きたのでいったん帰って、ちょっと休んでタンノ(近所の手芸屋)でも行くか、と思ったが、そうだ久しぶりにコーヒーでも!と400gくらい小一時間かけて煎り煎りした後、タンノ行ってチョークバック制作グッズを物色(いいのなかった)後、家に戻ると程なくお師匠ご帰宅。一杯のんでご飯食べて風呂入ってURUやつて寝る。(いいのかこんな日記で)

2/15 城ヶ崎オーシャン→日蓮 @OG

・ミストレル○ホッテンまたテンション SSJ××

ねばってムーブさぐりしたがまだ中途半端左人差し指第2関節前横を擦りむいた次回から要養生

またいつもコースで嫌気がさしかかったが(贅沢病)知り合いがたくさんいたので気持ちが高揚(ピシッと背筋が伸びる感じ)結構がんばれた。@杉様チーム、MつだYこ、Mちゃん。でも最近の行き帰り爆睡っぷりは何?スラック疲れ?OG号前日はつい油断して夜更かしてしまうのが敗因。土曜日は元気だったのになあ。やっぱり早く寝なくては。暖かかったので肩はとくに問題なし。

それではごきげんよう。つづくつ。

山行一覧(1) 2014年11月8日～2015年1月3日

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3715	11月8日	奥多摩	神流の岩場	佐藤・他救助隊	訓練
3716	11月15日	奥多摩	天王岩	水野他1	フリー
3717	11月16日	信越	湯川	水野他1	フリー
3718	11月14日	西上州	烏帽子岳	初鹿・他1	ハイク
3719	11月15日	西上州	大ナゲシ北稜	初鹿・他1	バリ
3720	11月16日	西上州	大津	初鹿・他1	ハイク
3721	11月15日	奥多摩	越沢バットレス	小堀・佐藤	岩トレ
3722	11月15日	富士	足和田山	北原他1	ハイク
3723	11月16日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3724	11月22日	奥多摩	障子岩	水野・他	フリー
3725	11/22～23	北ア	蝶ヶ岳～常念岳	平・佐藤	雪山
3726	11月23日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3727	11月23日	信越	湯川	水野・他	フリー
3728	11月23日	奥多摩	日の出山北稜	初鹿・他1	ハイク
3729	11/23～24	北ア	立山	北原・他1	スキー
3730	11月29日	西上州	足利・大岩山	初鹿・市瀬他2	ハイク
3731	11月30日	奥多摩	聖人岩	水野・佐藤・小田	フリー
3732	11月30日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3733	12/6～7	南ア	甲斐駒・黄蓮谷偵察(敗退)	小堀・佐藤	アイス
3734	12月7日	道志	名倉金剛山	初鹿・山里	ハイク
3735	12月7日	道志	景信山(餅つき)	平・他多	ハイク
3736	12月6日	伊豆	城ヶ崎	水野・他1	フリー
3737	12月7日	奥武藏	聖人岩	水野・小田・他1	フリー
3738	12月7日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3739	12月7日	西上州	赤城山	岡	写真撮影
3740	12/13～14	湯河原	幕岩プリムラ祭	岡・小堀・山里・水野・北原・平・西本・佐藤・他2	フリー
3741	12月20日	奥秩父	横尾山	平・小田・佐藤	雪山
3742	12/20～21	奥秩父	地蔵岩展望台	初鹿・山里・他1	雪山
3743	12月21日	湯河原	幕岩	水野・西本・他2	フリー
3744	12月23日	湯河原	幕岩	水野・西本・他1	フリー
3745	12/25～1/1	高知県	大堂海岸	水野・他1	フリー
3746	12月27日	奥武藏	名栗河又	小田・佐藤	フリー
3747	12/28～29	八ヶ岳	旭岳東陵	小堀・佐藤	バリ
3748	12月28日	上越	谷川岳天神尾根	平・他1	雪山
3749	12月28日	奥多摩	越沢バットレス	桜井	岩トレ
3750	12/29～1/1	南ア	池口岳	初鹿・山里・他1	雪山
3751	12/30-1/1	南ア	仙丈岳	平・他1	雪山
3752	1月3日	奥多摩	三ノ木戸	水野・他1	フリー

山行一覧(2) 2015年1月3日~2月16日

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3753	1月3日	湯河原	幕岩	西本・桜井	フリー
3754	1月4日	湯河原	幕岩	小田・佐藤	フリー
3755	1月4日	西上州	赤城山不動沢大滝	岡	写真撮影
3756	1月5日	南ア前衛	入笠山	初鹿	山スキー
3757	1月9日	信越	湯川	岡	写真撮影
3758	1月10日	南ア前衛	日向山の滝	岡	写真撮影
3759	1月10日	西上州	赤城地蔵岳	初鹿・市瀬・平	雪山
3760	1月10日	湯河原	幕岩	佐藤・小田	フリー
3761	1月11日	甲信	千波の滝	岡	写真撮影
3762	1/11～12	信越	湯川	小堀・佐藤・他1	アイス
3763	1月12日	八ヶ岳	醤油樽の滝	岡	写真撮影
3764	1月12日	道志	高尾山	北原・他1	ハイク
3765	1月12日	奥多摩	赤ぼっこ	初鹿	トレラン
3766	1月17日	八ヶ岳	編笠山(敗退)	平・小田・佐藤	雪山
3767	1月17日	伊豆	城ヶ崎	水野・他1	フリー
3768	1月18日	奥多摩	三頭山	北原・他1	ハイク
3769	1月18日	道志	景信山(餅つき)	初鹿・水野・山里・市瀬・他	ハイク
3770	1月24日	中央沿線	本社ヶ丸	北原・他1	ハイク
3771	1月24日	湯河原	幕岩	小田・佐藤	フリー
3772	1月24日	東北	那須茶臼岳	岡	写真撮影
3773	1月24日	伊豆	城ヶ崎	水野・他1	フリー
3774	1月25日	信越	湯川	初鹿・水野・北原・桜井・平・佐藤・他1	アイス
3775	1月31日	湯河原	幕岩	小田・佐藤	フリー
3776	1月31日	中央沿線	お坊山	平・他1	ハイク
3777	2月1日	湯河原	幕岩	小田・佐藤	フリー
3778	2月1日	伊豆	城ヶ崎	水野・他1	フリー
3779	2月2日	信越	浅間山	岡	写真撮影
3780	2月3日	西上州	赤城地蔵岳	岡	写真撮影
3781	2月7日	南ア	芦安上荒井沢	佐藤・他	アイス
3782	2月7日	八ヶ岳	天狗岳	北原・他1	雪山
3783	2/7～8	八ヶ岳	富士見台高原	大坪・初鹿	山スキー
3784	2月8日	御坂	三ツ峠金ヶ窪沢	水野・他1	アイス
3785	2月8日	八ヶ岳	蓼科山(撤退)	小田・佐藤・平	雪山
3786	2/14～15	湯河原	幕岩	佐藤・小田	フリー
3787	2/14～15	日光	唐沢山(途中まで)	初鹿・山里・平	雪山
3788	2月15日	奥多摩	カーネルロック	桜井・西本	フリー
3789	2月15日	上越	東谷山	北原・他4	山スキー
3790	2月16日	東北	那須茶臼岳	岡	写真撮影

雪が降ったらラッセル＆山スキー＆雪稜。夏は沢登り＆釣り＆クライミング。秋はもみじ狩り？トレラン？

季節に応じた山登りがやっぱり楽しい。同じルートに行っても、時が変われば全く同じルートではなくなっているのが山登り、自然というものだろう。どんな綿密に計画を立てても、やっぱり、登ってなんぼ。行ってみなきゃ楽しさや苦しさなんてわからないもんね。(H)

久しぶりに雪稜を期待して向かった2月中旬の日光。鎌田のバス停で、丸沼スキー場の送迎バスに目の前で置いてゆかれタクシーに乗る。スキー場のロープウェイは、悪天のため動いておらず、裏手の唐沢山へ向かう。尾根の中腹にテントを張るが、翌朝はあまりの雪の深さに断念。稜線を引き返すが尾根の下り口を見失い、沢沿いを迷い歩く。GPSも活用して林道に着いたものの、山道よりきついラッセル。最後は、バスの渋滞につかり、終電で帰宅。困難な山行だった。夏には、テント場で紛失した山さんのピッケルを探しにゆかねば。(T)

ようやく念願の大堂海岸行ってきましたぜ旦那。♪青い空青い海真っ白な花崗岩～～♪と、期待がデカすぎたかも。。。 (アメリカのバカでかい岩を先に見ちゃったからね) とはいえ、本当に全く素晴らしいところでしたよ。わざわざあんな遠～～くまで出張るだけのものがありますよ。でももつともつとイロ～ンナ岩を登って、強くなつて力つけて持久力つけて体力つけて行ったらさらに楽しめるよ。また来シーズンも行けたらいいなあ～ (M野)