

PRIMULA CUNEIFORIA BULLETIN

Primula

プリムラ山の会

100号

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

編集/デザイン: mizunodesign.com

) 2015年12月2日発行 発行所: 八王子郵便局



Primula 100!

contents

Couloir クーロワール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 02

In a Shot・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・岡 孝雄 03

プリムラ会報 100 号。

会報 100 号の発行によせて・・・・・・・・・・・・・・・・・・浅井 邦夫 04

会報 memories・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・水野 奈保美 06

ボリビアの夏休み（冬か） その 1・・・・・・・・・・・・・・・・初鹿 裕康 09

夏場のクライミングを 10 回分まとめて・・・・・・・・・・佐藤 正俊 21

夏の明神岳東稜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・たいらまり 24

子連れハイク（3 歳 11 か月～4 歳）・・・・・・・・・・市瀬 江利子 28

マイナールートは楽しいニャン =^_^= その 9

ー西上州・高岩 P2 の巻ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・初鹿 裕康 34

今シーズンの沢登り 2015・・・・・・・・・・・・・・・・・・北原 浩平 36

景色を見ながら！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・初鹿 裕康 39

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 43

山行一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46

編後記ですよ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48

Primula 100 号ですよ!

Couloir

あの頃僕らは若かった

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。

冬の十文字峠越えでは、わかんも何も持たずにラッセル。十文字小屋の親父に「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」ってなんだった感じだった。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かったし、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に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は必要だ。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。



Primula 100! In a shot

ドームを飾る

岡 孝雄

2015.10.15 撮影

四季を通じて撮影に出かける一ノ倉沢。青春真っ盛りの二十代。第二次青春の三十代。目標としていた谷川岳の登攀を成し遂げることが次に向かうステップとなり、新たなチャレンジとなった。小堀さんと三月の滝沢右稜を登ったのを最後に、実質、登攀という行為から退いたが、谷川岳一ノ倉沢は私の登山人生の指針であった。

こんな思い出ばかりが先行するのか、他の撮影が難しい時はどうしても一ノ倉沢へ向かう。かつては自動車が出合まで入れ、まったく労なくて何日間でもいられた。最近は自然保護と観光業者とのバランスの関係か規制がかり、そのせいかカメラマンの数は激減し静かになった。また登山スタイルが変わったことを考慮しても、登山者自体数えるほどしか訪れない。私にとっては良いことだ！

ヒョングリ下のスラブと赤黄葉の壁の組み合わせが撮影したくて長靴を履き（以前から使用しているが、登山靴や運動靴では濡れるのを気にしてルートを選ばねば

ならないが、本当にすぐれものである）、出合での撮影後沢に入る。案じていた様に今秋は雨が少なく（決して天気が良いのではない）、スラブは乾ききり白い様相だ。黒く濡れていれば周りの色を反射してくれ、思うような作図ができたのに（？）仕方ない。九月の爆弾低気圧の通過で谷川岳だけでなく各地で葉が落ち痛み、今秋の色付きは良くない。それでも陽の差し込まないスラブと、明るい衝立と奥壁が作り出すV字状の構図は、私の最も気に入っているものだ。新たな視点での撮影を、と考えるのだが！？現在発見できていない。何とかしたいものだ！固定観念が強すぎるのかもしれない。

スラブを後にし、一ノ沢右稜の紅黄葉を前面に入れドームを望むポイントで撮影。陽も上がると斜光線になり、うまく立体感が表せる。ドームの存在感は薄れるが、まさしく「ドームを飾る」に相応しい作画ができたようだ。秋の爽やかな空気の中、コーヒーとパン、何服かの煙草。これが至福の時というのだろうか！

Page

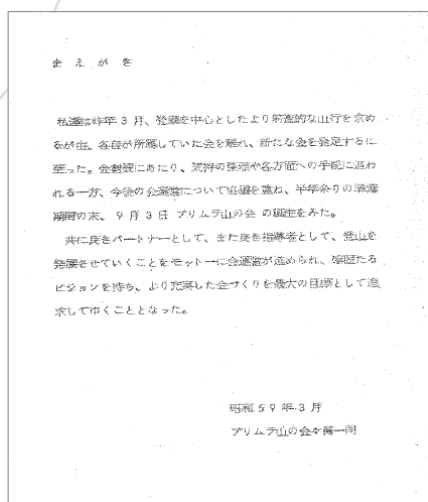
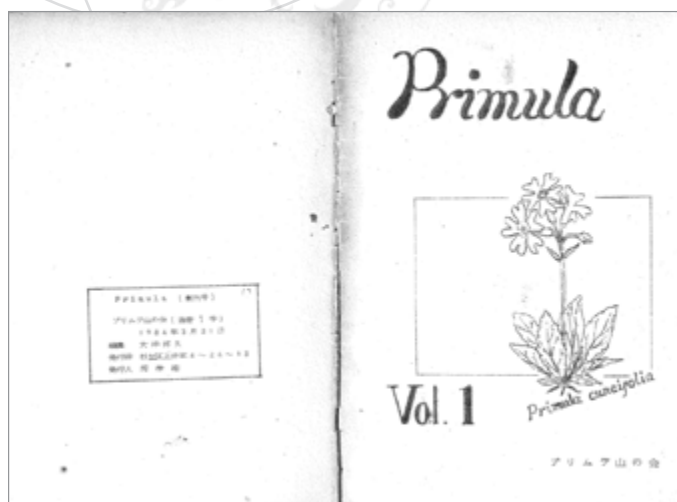
3

Primula
100
号ですよ!

プリムラ会報 100号。

会報 100 号の発行によせて

浅井 邦夫



Primula 創刊号、それは今から 31 年前の 1984 年、それも年度末に私の職場にある和文タイプライターを拝借して作りました。大坪氏と夜に何日も掛けて、一文字一文字活字を拾い上げるタイプライターで、原稿打ちをしたのを思い出します。

記念すべき創刊号は、執筆者が岡孝雄、小堀和貴、大坪邦久、浅井邦夫の創立メンバーの外に、山登りを共にしながらお互い影響し合っていた仲間、川久保三男、岡安喜久男の両氏も会の創立を祝って原稿をよせています。いま読み返すと、みんな元氣バリバリの内容で、一人一人の山への思いが書かれています。懐かしいなー!

特に、創刊号であることから「まえがき」があり、こんなことが書かれています。

「私達は昨年 3 月、登攀を中心とした、より前進的な山行を求めるがゆえ、各自が所属していた会を離れ、新たな会を発足するに至った。会創設にあたり、気持ちの整理や各方面への手配に追われる一方、今後の会運営について協議を重ね、半年余りの準備期間の末、9 月 3 日 (1983 年) プリムラ山の会の誕生をみた。

共に良きパートナーとして、また良き指導者として、登山を発展させていくことをモットーに会運営が進められ、確固たるビジョンを持ち、より充実した会

づくりを最大の目標として追及してゆくこととなった。

昭和 59 年 3 月 プリムラ山の会々員一同」

そして、「山行記録」の会の記念すべきNo.1は、小堀氏の三つ峠で行われた救助隊の救助訓練でした。実は、同日に岡・大坪・浅井は連盟の登山学校の講師としてツヅラ岩に行っており、何故かNo.2の山行となっています。山行の記事では、連盟岩登り中級者研修会報告、谷川岳一ノ倉沢中央壁本庄山の会ルート、明星山 P6 南壁左岩稜ルート、年末年始の劔岳源次郎尾根から早月尾根の山行報告が掲載されています。

会報の2号は、同年の5月に頑張って発行していました。

創刊号から31年間、様々な会員が会報づくりに係わり100号がこの程発行されることとなりました。これも、ある時から会報編集を一手に手掛けている水野女史の平地での活躍があつてと思います。今後ともよろしくお願いします。

さて、会報100号の発行、何が一番嬉しいかと言えば、会が無くなっていないことです。これからも、前進的な山行をみんなで続けて、毎年雪の下で夏の来るのを耐えしのいで素敵な花を咲かせるPrimulaの様に、山の会が活動し続けることを願っています。

プリムラ歴代会員31年のあゆみ。

No	氏 名	No	氏 名	No	氏 名	No	氏 名
1	岡 孝雄	13	上甲 由紀	25	新井 敏彦	36	佐藤 光俊
2	浅井 邦夫	14	宮崎 孝	-	館野 徳秀	37	二重作 紘子
3	小堀 和貴	15	大塚 雄一	26	本山 敦久	38	折茂 あや
4	大坪 邦久	16	安藤 洋子	27	市瀬 江利子	39	佐藤 夏子
5	新屋敷 圭子	17	田島 礼子	28	大北 康雄	40	平 真里
6	金内 恵子	18	永瀬 勇人	29	渡邊 久美重	41	西本 りえ
7	初鹿 裕康	19	芦田 春久	30	稲垣 美保	42	小田 礼子
8	木島 初治	20	影山 暁子	31	山下 康成	43	桜井 弘
9	槌田 伸一	21	中島 竜雄	32	毛利 英美子	44	佐藤 正俊
10	渋谷 睦広	22	水野 奈保美	33	難波 敏泰	45	間宮 咲子
11	工藤 一志	23	中川 祥子	34	柿園 幸恵		
12	山里 守広	24	伊藤 久美子	35	北原 浩平		

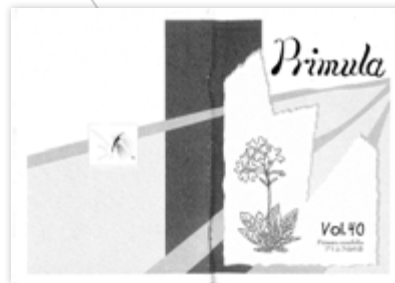
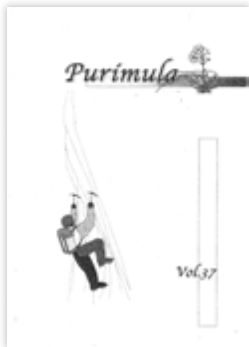
あの人は今?的な・・たくさんの人が通りすぎて行きました。

会報 memories

(呼んだ?) 水野 奈保美

そうそう浅井さんみんなもつとわたしに感謝しなさい(笑い) 私が最初に会報やります! って言ったのは、当時まだ非常に高価だった Mac (まだマッキントッシュだったんじゃないのかな?) をおかーちゃんを騙して購入して、少しでも使って何か作ってみたかったからなんで、プリムラ会報の歩みイコール私のスキルの流れでもあるのだ。ま、人も少なかったのから会計やら会場とりとか全部やってたような気も・・・まだ山に関しても新鮮なことばかりでたくさんイラストまんがを描いてましたね。いろいろ古いの見ていたら数々の名作があるのでついでに(いつもの) 自画自賛。

37号から業界初? DTP製本



表紙に試行錯誤が感じられますな。このころはまだモノクロで私も当時はまだ自称美術家(絵描き)気取りだったので、デジタルデザインは苦手だった様子。なのでよくしょぼいイラストまんが日記みたいなものを書いてた。どっかでもらってきた古いレーザープリンターで苦労して当時のミズノデザイン事務所でも出力したりしていた。



カラーの時代へ



(故) 本山君が登場してから、PDF→カラーが可能に(本山君の職場のプリンターでこっそり出力してもらっていた) 水野のデザイン能力も少しずつ向上。プリムラの会報、ホームページがちょっと評判になったりしていたこともあった。



このへんから特集:お題がはじまった。



25周年記念号。

お気に入りブーツフレック@ノーズ。プリムラ内でのヨセミテの認知度が低くかなりがっかりしたっけ。



30周年記念号。

このあたりからめんどうなのでさほどかわっていない。

デジタル製版が当たり前になり、カラー出力コストも下がってきて、だれでも簡単にキレイなのが作れるようになった。HPもそうだけだね。

一回くらいだけかやってみたらいいよ！ぜひ。



Primula 100 号ですよ!

Vol.100のお題は.. あ〜重かった〜!

北アルプス。薬師岳から双六岳。一人 500ml のビールを 1 日 3 本計算で $3 \text{ 本} \times 4 \text{ 人} \times 4 \text{ 日} = 48 \text{ 本}$ 。ウイスキー 1 本。4 人の総重量 108kg のうち酒類 26kg。4 分の 1 が酒でした。二人は箱ごとザックに詰め込んで一人 12kg+。しばらくビールの箱の上で毎日トランプをして遊びました。

夏だと、まあこれとは別にきちんと計った 32kg っていうのが最高かなあ。冬の荷物の重さは、夏の比ではないような気が……。 (H.H.)

難しいお題で思い浮かばず、一番重い荷物を持ったのはいつだったかなあ、と漠然と考えていたら、最初に冬の立山に大坪先生や他のメンバーと登った時を思い出しました。お正月を越す年末の山行で、荷物が入りきらず、リュックのあちこちにくくりつけて運びました。全てが初めての体験。本当に楽しかった。もう、あんな山行は出来ないのかなあ、としみじみ感じてしまいました。 (E.I.)

あれは 20 才のころ、小西政継氏の本のなかで、山の新人はボッカ訓練をすると書いてあったので、一人でやってみた。丹沢の大倉尾根の取付でザックに 30 キロの石を詰め、塔ノ岳からヤビツ峠まで歩いた。峠で石を放り出した時は、二度とこんな楽しくない事やるまいと思った。 (H.S.)

意外なことに冬より夏の方が重かった。だいたい 28kg ぐらい。劔岳 VI 峰 C フェース（雨ではかに行けず、3 泊）、立山龍王岳東尾根（2 泊）、劔岳チンネ左稜線ほか（4 泊）……。ベースまで担げば良いと思うので、軽量化が甘くなるようで。でもあまりにも重い時は、はからないようにしている。 (M.T.)

学生の頃バスかケーブルかなんかに乗る時計ったら 32 キロくらいあって、目盛見たら急に背負えなくなった笑。あれ？プリムラ来てからの五竜とおみとかだったのかな？ノーズに持ってった 155 リッターのホールバックは、背負った瞬間は 35 越え位？と思ったのだが、取り付き行くまでマジ吐きそうだったので 40 越えはあったんじゃないかなあこれが最重かと (N.M.)

Primula 100

ボリビアの夏休み（冬か）その2

号ですよ!

初鹿 裕康



ランチ



トレッキング開始



水場と湖畔

日程：2015 年 7 月 17 日～ 8 月 4 日

メンバー：小堀、初鹿、栗原 (杉並山の会)

7/22

La Paz - Tuni村(12:55) - Lake Chiarjota (Condoriri camp) (14:39)(4,630m)

30 分遅れの 9 時半にガイド 2 名とコックが謝りながらホテルに到着、道路が混んでいたらしい。荷物をむりやり車の屋根の上やりに積み込んでエルアルトに向かって坂道を登っていく。エルアルトは朝

市をやっているらしく街はにぎわっている。道路もちょっと渋滞中。街を抜けると有料道路のような道走る。有料道路の端っこに、こぶし大の石がずーっと並べてあったので「何かなあ」と気になっていたが、歩道との区別のための石だったようだ。ガードレール替わりらしい(一一一)。そういえば途中寄った街の公衆トイレはお金を取られた。紙が必要ならお金を払ったところでくれるらしい。そういえば killkill 展望台のトイレも有料だった(使わなかったけど)。高度順化のため皆、水をいつもより余分に取りよう

湖畔からみたコンドリリ



Pico Austria山頂



いわゆるガレ?



夕食

にしているの、トイレが近い。

3時間位かかって登山口に到着する。4,400m 位の登山口で昼食。米と肉とイモ。結構おいしかった。米はちょっとね。バナナにチョコレートを掛けたデザート付、でも食べきれない。飲み物はコーラ。12:55 出発。大きな荷物(ロバ)に。1頭 800 ボリラ

しい。トレッキングにはいいコースだ。結構ゆっくり歩いたつもりだけど、すでにお疲れ気味。湖畔のテン場は結構にぎわっている。着いたらお茶の時間でお茶とクッキー。トイレで出すもんだしたから、身体の中の空気が循環してちょっと回復したかも。シエスタ(午睡)があつて19時に夕食。かぼちゃスープ(これだけでもうお腹いっぱい)、ステーキ、カリフラワー、ニンジン、パイナップルジュース(なんかパイナップルと片栗粉を混ぜたような??おいしいけど)。ボリビアに来て一番おいしかった、でも小堀さんと半分コしか既に食べられません。明日は8時起きで、その辺の5,000mにハイキングに行くらしい。「この辺には虫がいないねえ」なんて小堀さんと話し

先に見えるは栗原パーティ



ていたが、考えてみればこっちは冬だった。

7/23

(9:02) – コル(12:43)(13:04) – 肩(14:07) – Pico Austria (5320m)(14:28)(14:56) – コル(15:24) – B.C(16:53)

雪がないのでハイキングシューズでいいと言われて、ゆっくりと起床してランチを持って出発。岩の敷き詰めた道を登っていく。今日は先に見えるコルまでかな、とか話しながら登る。コルに昼過ぎに到着。我々としては、もうぐったりなんだけど山頂まで行くらしい。昼のランチボックスを持たせてくれているが、固いサンドイッチにチョコとかビスケットとか林檎とかオレンジとか。食べられたのはオレンジくらいかな。ここから肩まで1時間。さらに山頂まで30分かかり、結局14時半に山頂到着となった。15時に山頂を後にして、登りとは違う道を走るように降りる(イメージ)。コルには15時半着。さらにB.Cには17時

Pequeño Alpamayo山頂



に到着となる。水2リットルでは少なかった。この後昼寝して19時晩飯。以後このパターンが続くけど、昼寝抜きで飯食って寝てしまう方がいいなあ。

翌日、ゆっくりかと思いきや1時起床の2時出発予定。

7/24

(2:11) – 氷河舌端(3:58)(4:28) – Pico Tarija (5,240m)(8:26)(8:47) – Pequeño Alpamayo (5,370m)(10:17)(10:53) – Pico Tarija(11:59)(12:29) – 氷河舌端(13:48)(14:04) – B.C(15:28)

さて、今日から本格的な登山。まずは普通の岩道を、ヘッ電点けてしばらく歩く。1時間過ぎても休む気配がない。結局氷河の舌端まで歩かされてしまった。氷河からアンザイレン。ガイドはアイゼンの装着を手伝ってくれたりして、とてもしっかりしている。ウイリアム(英語を話せるリーダーガイド)と小堀、初鹿。イスマイルと栗原。栗原パーティは調子がいいのか速い。とにかくこの辺の山は、登りは登り下りは下り一辺倒である。頂上手前 Pico Tarija の山頂に荷物を置いて、一旦岩場をコルに降りる。栗原さんはアイゼンを外して下っているが、我々はそのままでいいらしい。写真で見ると、とってもカッコいい稜線だが、登ってみると写真で見るとよりハードでえらいきつかった(一応ザイル使用)。プリムラの旗を持

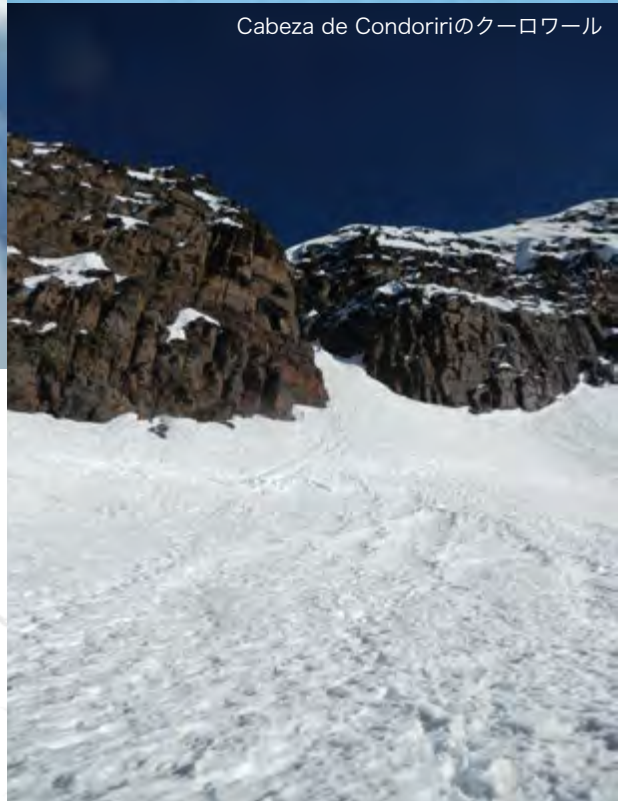
下降中



雪上を先行する小堀パーティ



Cabeza de Condoririのクローワール



って写真を撮り、再び荷物を置いたところに戻って、下降に入る。シャリバテですなあ。でも、何も食べられない。明日は栗原さんは休養すると言う。

7/25

(2:08)－分岐(3:57)－岩場(5:50)(6:18)－プラトー(8:44)
－Ala Derecha (5,482m) (9:56)－プラトー(11:43)
(12:53)－B.C(15:12)

小堀さんはCabeza de Condoriri(5,648m) 登頂。

2時出発。しばらくはPico Austriaと同じ道を進んでいく。分岐からさらに急な登りがひたすら続き、途中の岩場からは危ないのでヘルメットをつけてアンザイレンとなる。ウイリアムと小堀。イスマイルと初鹿。この組み合わせはどうかなあと思いつつ、犬の様に引っ張られる感じになる。途中小堀さんがヘルメットごとヘッドランプを落とすハプニングあり(帰りに拾った)。僕の予備のヘッドランプとガイドのヘルメットを借

りる。岩場を抜けると雪上(プラトー)に出る。ここからアイゼン。スマホが通じるらしくメールしながら? ガイドは登っていたが私は登るのに精一杯。途中で歩くのが遅いので、「上に行く、下に行く」と指で聞かれるが「上に行く」と答える。小堀パーティとかなり離れてしまった。さすがにきつい、高度順化もあまりうまくいっていない感じ。コンドリリには3つ

のピークがあるから真ん中ではなくて右でどうかと言われたので同意する。30分から1時間位遅れたか??身体が動かない。右のピークの登りもかなりきつい。なんとか Ala Derecha (5,482m) の山頂に登って、下降。プラトーまで下って、小堀パーティを1時間程待つ。合流後、だいぶ休んだにもかかわらず5m程の登り返しがとてもきつい。今日は高度障害だねえ。下りもほとんど死にそうな感じ。時間的には山頂まで行けたかもしれないが、かなりしんどかったと思う。下りもやばそうだし。15時にB.C到着。小堀、初鹿は夕食も食わずに寝ました。夕飯は目の前の湖でとれた(?)魚だったらしい。夜始めて下痢になった。遠征に来て登れない山頂なんて始めてだよ。

7/26

Chiarkhota Camp(9:30) – Tuni(11:23) – La Paz

B.C 撤収。普通の下りも結構きつかった。登山口でビールで乾杯。初鹿&ガイド。本来明日が Illimani の B.C に入る予定だったが、さすがに身体がきついので、予定を1日延ばしてしてもらって、明日はホテル Stay の休養日になった。

7/27

Free day La Paz

行動食、朝、夜。ほとんど食べられず。順化がうまくいってないのと、2日目8時間、3日目13時間10分、4日目13時間と高さにかかわらず、厳しかったからかも…欲張りすぎたかな。やっとなんかを食いたい気持ちになってきたが、中華料理はタクシーで行かないとならないのでパスして、結局ハンバーガーとコーラ。お腹は一杯になるのだけど、なんだか食べた気しないんだよね。体調はだいぶいいけど、のどの調子が悪いので風邪薬を買う。日光ジンマシン



帰り支度

ンを発症したみたい。

7/28

La Paz – Pinaya(3,940m) (14:29) – Puente Roto
Illimani Basecamp(4,230m) (16:52)

9:15 お迎え。途中道がトラックで封鎖?されていて、回り道を余儀なくされた。14時近くに村に到着。昼食後出発、ゆっくりゆっくり、小堀、初鹿は咳が



車窓から

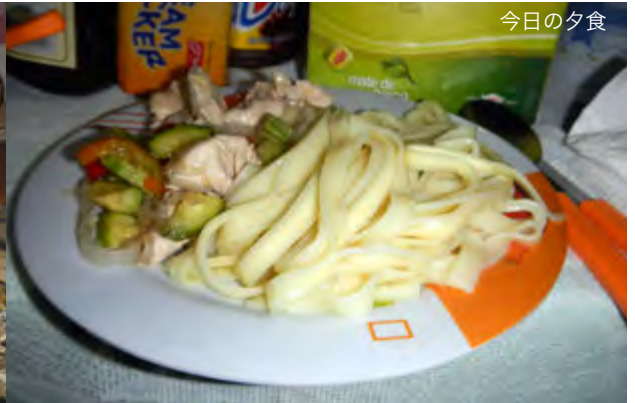


今日のランチ

荷揚は馬



今日の夕食



ひどい。今回荷物は馬で運ぶ(馬は1頭1,500ボリとか)ガイドは1人になっていた。Illimaniは簡単だから大丈夫とのこと。コックも地元のコックに変わっていた。B.CはLa Pazの夜景が綺麗だ。南十字星はどれだか分らなかった。

7/29

(9:18)Puente Roto – Nido de Condores camp
Highcamp(5,550m) (15:00)

9時発。いらない荷物(サンダルとか)を置いてハイキャンプへ。トレッキングシューズで大丈夫。途中昼食。ステーキ、イモ盛り合わせとファンタ。久々完食。昼食後ガレ場みたいなところを登って、ハイキャンプ。満員。とても狭い。ここから雪上になる。雪がとけた水場あり。今日は馬が使えないのでハイポーターを使った。

テント場からIllimaniを望む



La Pazの夜景



ハイキャンプへの道

今日のランチ



下降中



ハイキャンプ



7/30

Nido de Condores(1:24)－肩(7:20)－Summit
Illimani (6,438m) (8:27)(8:37)－肩(9:17)－ Nido de
Condores (11:45)(12:39)－岩場下(14:26)B.C(16:00)

アイゼン、ピッケル。3人ガイドにつながって出発。ただひたすら登っている感じ。スピードは上がらず、後続の外国人に抜かれる。外人はパワフルだねえ。朝4時ごろが一番寒いらしく靴の中の足が冷たく感じる。やっと着いた肩で荷物をデポ。ここから山頂までが遠かった。なんとか山頂に着いて写真を撮ったり、撮られたり。下りで小堀さんがめまいがするとか言ってびっくり。体調悪そう。ザイルに全員がつながって、そのザイルを全員が張った状態で、滑るように降りろという指示だが、日本人には難しい。やっと着いたハイキャンプでコックに「着いたよ」とあいさつすると、周りのパーティの女の子から「コングラチュレーション」と声がかかる。明るくて嬉しいねえ。ゆっくり

行動食食えない



B.Cにて



下りのキャラバン



おまけのランチ
バケツ入り



とお茶。撤収。ベースまでの長いこと。夜はお祝いのワイン付きだが、あまり飲めなかった。

瓶を持ちかえると5ボリ追加。でも、安くておいしかった。こういう店がいいね。合計173ボリ。

7/31

(9:32) - Pinaya(11:00) - La Paz

ゆっくりと撤収。山頂がずーっと見えるので名残惜しい。帰り道でイスマイルとすれ違う。どうやら我々が1日ずれたから一緒に来られなかったようだ。1人のガイドに登山者2人という決まりがあるんだけど、仕方がないね。

今日はランチはないと言っていたが、周りの外国人パーティがみんなランチをしているので、ランチ付になった。飲み物はないけど(買うところが近くにならないらしい)。ジャガイモの石焼き芋みたいのと羊の焼いた肉。両方おいしかった。ちょっと固かったけど。また長い道のりをLa Pazに戻る。

La Pazに着いて、隣のハンバーガー屋さんみたいなところに、魚のメニューがあるので行ってみることにする。山が無事終わればもう何でも解禁。18時なのにお客さんはまだ誰もいない。揚げた魚とライス50ボリ。それとエッグサンド。バンズに目玉焼きが挟まっているだけって感じでシンプルでおいしい。ビール大瓶4本飲んで、1本とファンタお持ち帰り。

ネパールの6,000mよりきつかった。毎日の標高差が1,000m弱での往復はきついよ。山登りを3人とも、いままでちゃんと登っていたから登れたが、素人だったらかなりきついかも。疲れたけど楽しかった。

8/1

Free day La Paz

街中を縦断しているロープウエーに乗りに行く。渋滞緩和のために街中にロープウエーがある。行きはホテルでタクシーを呼んでもらう。12ボリ。とりあえず高い所(エルアルト)までロープウエーで行くが1人3ボリ。とても安くてびっくり、最初30ボリかと思って100ボリ札を出してしまった。日本円で約60円。結局高い所に行っても、何か調子悪くなるだけ。高度順化してるはずなんだけどな。急に上がりすぎかぁ(標高差500m)。上に行くほど質素な土壁の家が増えてくる。空気の濃い方が高級な街なんだよね。遠くにIllimaniが見える。ロープウエーで下って、後は歩いてお土産など買いに行く。小堀さんは調子が悪いので、ホテル待機。昼飯もそこらのお店で食べる。鳥とイモとちよっぴりライスの入ったスープが



おいしい。12 ボリ。

夕方、小堀さんを誘ってもう一度お土産探し。だんだん暗くなってきてしまう。結局、ホテルに戻っても小堀さんは調子が悪いらしく、夕飯もいらないとのこと。栗原さんは風呂に入ってしまったようで、どうするのかよくわからない。1人でスーパーに行くか、昨日のバルに行くか? 結局19時を過ぎているので、スーパーも閉まっているだろうと思い、昨日のお店へテイクアウトでもしてもらおうと思って行く。今日も家族で宴会中のご様子。8月1日は日本で言うお盆なのか何なのか、お店の中で迎え火(送り火)?をしていた。英語が全く分からないらしく(英語のメニューはあるけど、それで頼むと必ずスペイン語のメニューと見比べていた)、とりあえず、玉子とビーフのサンドイッチとビールを2本頼む。座って待っててと言うので、座っていると飲んで待ってるとかいうので、もちろんビールを飲みながら待つ。結局すぐにサンドイッチも来たので半分食べながらビール1本完飲。残りを包んでもらってお金を払って帰ろうとすると、「日本人中国人?」と聞かれる。「日本人だよ」と言うと、「踊りに来たのか」と問われる。今日はLa Pazの街はお祭りでみんな踊っている。酒飲みは酒飲みの匂いがするらしく、「ボリビアの酒をちょっと飲んでけ」と言う。シンガニと言う酒らしい。1ショットいただく、なかなかきついおいしい。Spriteをその後

に飲むんだということでSpriteを1ショット。うまかった。「サンキュー、ありがとう」と言ってビールを2本持ち帰り。もっと早めに知っていればホテルのレストランなんかに行かなかったのに…。最後に楽しい思い出になった。

8/2

La Paz out

朝4:30にマルシアがなぜか娘とともに登場。迎えの車を待つが、来られないようなので、ホテルで呼んでもらった5人乗りのタクシー(TOYOTAプリウスS)にむりやり(前に3人)乗って空港へ。出国書類を適当に書いて、マルシアと別れて搭乗口へ。売店でシンガニを見つける。85ボリだったので買おうと思ったが、アメリカン航空はリキッド持ち込み禁止だとか。残念。

7:40発の飛行機はなぜか8:40発???出発が遅れた(と言うかいつもなのか)ので当然、到着も遅れる。マイアミで入国検査、税関を突破して、荷物再預けの所で小堀さんのスーツケースと栗原さんのスーツケースがコンベアで行ってしまったところで、待ったがかかる。小堀さんは調子が悪いので走れないということで、先に手荷物検査に行ってしまった。初鹿、栗原は言葉が通じないのだが上に行けと言われたので、飛行機が間に合わないので手荷物として持って入れということか???とか思って上の手荷物検査に回るが、ピッケル入っているし無理じゃん???結局すったもんだした結果、アメリカン航空のカウンターに並んで、切符取り直しになる。近くに日本の方がいたのでこの列でいいのか聞いてみると、彼女も他の飛行機で来たけど、乗り継げなかったので取り直しに並んでいるのだそう。さて、小堀さんはどこに行った?ボストンに飛んだのかな???携帯を小堀さんが持っていないので、連絡の取りようがない。ボストンではヒルトンを予約してあるのでそこに

行ったのか??ヒルトンに電話してもうまく通じない。3時間近く並んで、やっと順番が来る。今日泊まるホテルと夕食、朝食のチケットをもらう。夕食はピザを買って食べてしまった、もう23時だよ。飛行機は混んでるらしく、シカゴ経由の成田の券しかない模様。到着は予定の飛行機より30分ほど早いのでまあ、小堀さんには成田で会えるかな。ブルーバスとかいうバスに乗ってホテルへ。シャワーを浴びて4時間ほどの睡眠。

8/3

Miami

「朝バス会社に電話して呼んでくれ」と言われたので、フロントのおねえさんにバスを呼んでもらう。再び空港。朝飯は空港内ならどこでもチケットが使えるらしいので、ファストフードの店で使う。いくらまで使えるのか書いてなかったが、とりあえず高い奴。クロワッサンに玉子なんかははさんである。飲み物には使えないので、別払い。

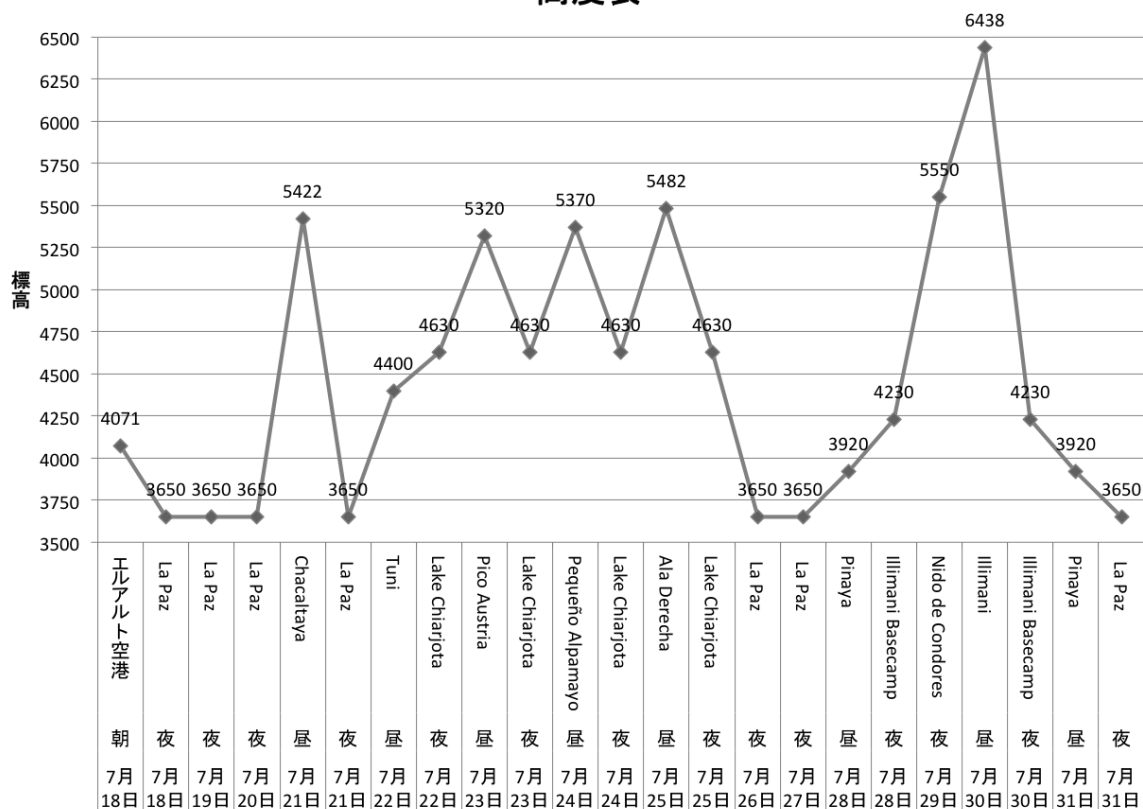
無事飛んで、とりあえずまたシカゴ。国内線から国際線だから一旦外に出るのかと思ったが、そのまま次の飛行機の搭乗ゲートに向かえばいいらしい。出国はどうでもいいらしいよ、アメリカは。アメリカン航空のチケットなんだけど機体も乗務員もJAL便なので気楽。ボーディングパスを発行してもらいにカウンターに行くと、「本日は混雑していてプレミアムエコノミークラスになります」とのこと。ラッキー。本来なら+300ドル増し。で、やっと目の前にモニターがある飛行機に乗れた。この手の席なら、長い間乗っていてもいい感じだなあ。時差ぼけしないように、最初のうちは寝てしまって、成田到着までは起

きていないとね。映画見てビール飲んで、「うどんですかい」注文して食べて、ビール飲んで、っていう感じで成田到着。小堀さん到着便まで30分近くあるので栗原さんのスーツケースの行き先を調べてもらう。マイアミからどこに行った??そのうち小堀さんから栗原さんにTEL。無事成田で合流できた。

ちなみに小堀さんはマイアミの空港内で僕らを探しているうちに乗り遅れたらしい。それで違うコースから僕らが予定の飛行機に搭乗したものと思いこんでいた。結局小堀さんもマイアミ泊まり。朝一の飛行機でボストン経由で成田に飛んできたらしい。朝一のボストン便は我々は取れなかったんだよね。その後空港内の寿司屋で打ち上げして、帰ったのでした。

翌々日、健康診断。血圧が異常に低い。心電図検査をしたらすぐ問診に。「不整脈が出てます」とのこと。「高所によるものだと思うのですが」と言ったところで、わからないか。「紹介状を書きます」と言われたが、紹介状は結果と一緒に送られてくるらしい。そんなに呑気でいいのか?まあ、自分で脈をとってみると確かに飛んでいる。ずいぶん前にも富士山で調子が悪いときに、不整脈が出たことがある。あの時はバセドウ病と誤診されて痛い目に遭った。その時もらっていたジキタリス(今はもっといい薬が出ている)を試しに飲んでみたが、あまり変わらず。土曜日に青梅丘陵でトレランをしたら、あっさり治りました。まあ、こんなもんだ。その後、精密検査心臓エコーなどを取ったが、もう兆候は表れてなかった。

高度表



コラム

ちなみに生活習慣では、睡眠不足によって、心房細動発作が誘発されることがよくあるらしい。他には運動、アルコール(なりやすい人は少量でも誘発)、過剰のカフェイン、肥満、喫煙などが心房細動を誘発する原因となっている。

食料などの反省点。

飛行機に積めるものと積めないものをちょっと勘違いしていた。手荷物でなければ、ゼリー飲料とか大丈夫のようだった。フリーズドライの赤飯とか持って行けば良かったかも。ある程度の日本食はあった方が良かった。ただアメリカ入国の時、税関があるのでそこがネック(申告が...)。みそ汁と雑炊は持って行ったがあまりお腹にたまらないので役には

立たなかった。現地食はだいたい毎日ステーキ風の肉。見栄えも味も良かったけど、乾燥してるので水が欲しくなり水で流しこんでいるうちに、お腹が一杯になっちゃう感じで、ご飯のようにずっしり感がない。まあ、今回は登山にはそんなに影響はなかった(?)ので良かったですが。どうせ食べられなかったし(←食べれないのは高度障害だね)。やっぱ、ゼリー飲料があればよかったかな。現地では探しても売ってなかった。餅と網があればさらに可(*^_^*)。でも、今回は現地食をテーマにしてたんでまあいいかあ。あんまり日本食にこだわるのもなんだしね。トイレトペーパーも日本から持参したが、全く不要。日本の紙と変わらないね。アメリカからの輸入物が多いからかも。

最初は山だけの単品のガイドのつもりだったが、交渉していくうちに飛行場から帰りまでの案内になってしまった(他のツアー会社は知らないが今回のツアー会社は最初からそのつもりだったみたい。ホテルも向こうの手配だし)。確かにとても気が楽だった。ホテルから登山口までは道がわからないと大変だし、レンタカーなんてボリビアでは恐ろしくて運転出来なさそう。

山自体は局地法で上がっていくわけではないので、結構ヘビー。いずれの山もただひたすら登りて感じで体力勝負。局地法の方が高度順化ははるかに楽だね。5,000m 往復だとなかなか順化出来ない。何度か 5,000m 位で泊っておきたかった。標高の

低い街に戻ってしまうのも良し悪しだねえ。ガイドは普段 4,000m 位の所に住んでいることもあってみんな強いね。高度障害なんてない感じ。この時期ボリビアは冬と言うより乾季。日差しがあれば温かいのだが、日影は寒い。でも山の上は思ったより寒くなかった。山も雪がそう多くないので、下部はトレッキングシューズで歩いてしまうのが、かえってしんどいかも。石ころの上より雪の上の方が歩きやすいよね。

帰ってきて小堀さんはストレスによる胃潰瘍。私は心房細動。結構 5,000m 峰往復をなめていたかも。でもボリビアは楽しかった。また行ってもいいなあ。日本人いないし。



Primula 100 号ですよ!

夏場のクライミングを 10 回分まとめて

佐藤 正俊

山域：瑞牆山 (4 回)、小川山 (3 回)、明星山&佐久、城山&湯河原幕岩、聖人岩

8 月の劔岳チンネ左稜線以降、ろくなバリエーションに行っていないので、延べ 10 回のフリー記録をまとめて報告しま〜す。

1. 瑞牆山カサメリ沢 1 (8 月 22 ~ 23 日)

メンバー：佐藤、Oちゃん

初見参のカサメリ沢。勿論、新刊の瑞牆ガイド本に触発されての訪問。瑞牆山の森の奥深さと岩壁の巨大さにも圧倒される。

コロッセオ「真実の口」の迫力に出鼻を挫かれるが、「トレビの泉 10a」でアップし幸運にも「オステिका・アンティカ 11a ★★」を 3 便レッドポイント!! すっかりカサメリ沢が気に入る。

2 日目は、初心者が目標とする人気ルートの「トータルリコール 10b ★★」が登れず、意気消沈で涙。

2. 瑞牆山カサメリ沢 2 (9 月 5 ~ 6 日)

メンバー：佐藤、Tちゃん、Oちゃん

心配だったお天気にも恵まれ 2 度目のカサメリ沢探訪。堀洋紀グループとも遭遇。

コセロックの渋いスラブ「トラバント 5. 9 ★★★★★」をマスターオンサイト。イレブンクライマーも苦戦する「白虎 10b ★★」をようやく 3 便でレッドポイント。

モツランドの「ミルクミルク 10c ★★」は何とかマスターオンサイトするが、「じゃがバター 10d ★」の激カチには指も歯も立たず。

粉の無いお好み焼きも美味? だったが、増富鉱泉のお湯は傷の癒しに最高でした。

3. 小川山 1 (9 月 12 ~ 13 日)

メンバー：佐藤ほか 11 名

今回は大人数で小川山へ。屋根岩 2 峰「JMCC ルート 5.9 ★」ど「南稜レモンルート 5.8 ★★ 5 ピッチ」を登る。お天気にも恵まれ絶景を堪能。夜は焚火とバーベキューで大宴会! サンマの塩焼きも美味でした。

翌日は飲み疲れか、スラブ状岸壁で軽〜く流しクライミング。今回同行した今枝さんがプリムラ祭に参加希望となりました。

4. 瑞牆山カサメリ沢 3 (9 月 19 ~ 21 日)

メンバー：佐藤、Oちゃん

3 度目のカサメリ沢は 2 泊 3 日の長〜逗留。とこ

ろが今年はゲジゲジ(キシヤスデ)が大発生!!コセロックの泉は辺り一面がゲジゲジに覆われ、とてつもなく異様な光景。そのため成果は「ネコのひげ 10b」、「青龍 10b ★」、「トータルリコール 10b ★★」とやや低調。「ワニワニワニ 11b ★」はテンション山積のヘロヘロトップアウト。

けれどもジンギスカン鍋と豚しゃぶ餃子を堪能し、夕食は2泊とも大満足でした。

5. 瑞牆山カサメリ沢 4 (10月3～4日)

メンバー:佐藤、Oちゃん

好天続きの今回はフリクションバッチリで絶好のコンディション。コロッセオではわが社の秋田夫妻とも遭遇。

好条件の下、モツランドで「かずのこ 10d」をマスターオンサイトし、「ぞうりむし 11a ★★」を2便でレッドポイント!!ついでに「真実の口 10d」も2便レッドポイント!!で超嬉しい～。Oちゃんも初イレブンの「ぞうりむし」をレッドポイント!

そろそろ底冷えのする秋の気分も漂い、瑞牆シーズンも終わりに近づく気配でした。

6. 小川山 2 (10月10～12日)

メンバー:佐藤、Mさん(飛入り、芥川さん、ユキちゃん)、最終日コーちゃん

今回はMさんと2泊3日の小川山。駐車場で芥川さんとユキちゃんにも遭遇し、我が家のテントにお迎えする。初日はリバーサイドで「DOKUFU 11a ★」と「ランデブー 11a ★」をダブルレッドポイントで絶好調!! MさんもDOKUFU レッドポイントお見事でした!!買出しのナナーズでは今枝さんとも遭遇。

2日目、午前中雨のため午後から隠しテーマ満載

の「大貧民ルート 5.7、3ピッチ」を登る。とっても楽しかったですヨ、Mさん。

3日目はコーちゃんも一緒に「アルパイン少女マミ 11d ★★」を3便お触りするがトップアウト出来ず(涙)。でもいつかは登りたい Good ルートでした。

7. 明星山左岩稜と佐久の岩場

(10月17～18日)

メンバー:佐藤ほか7名

今回は8人で明星山へ。糸魚川経由のドライブは遠く深夜、翡翠峡駐車場に到着し、翌日は2時間睡眠で左岩稜へ出発。2度目の左岩稜だが前回の記憶はほとんど無に等しい。それでもオールリードで快調に登り、昼頃には大岩上の終了点へ。白井隊が着くまで1時間の昼寝が至福のひと時でした!!

翌日は白井さん負傷のため、リードメンバー不足で佐久の岩場に転進。メインエリアが混雑して日向エリアでクライミング。5.9～10cまで合計4本をマスターオンサイトして終了。早く登りたい「イエローキヤット 11a」はいつ見ても好い壁でした。

8. 小川山 3 (10月24～25日)

メンバー:佐藤、Mさん、Oちゃん

今回は3人で小川山へ。長年の憧れで懸案だった「レギュラー 10c ★★」と畏敬の対象「イレギュラー 10d ★★」を2本同時にレッドポイント。イレギュラーの方が簡単で、登れると両方とも大した事ないルートに感じられてしまう。風邪で絶不調のOちゃんも2本ともレッドポイント。相変わらず勝負強い!! Mさんは指の養生で自重気味。

翌日は「彩花 10d ★」をマスターオンサイト。彩花の木登りテラスは日回り良好で最高の日向ぼっこ。

最後は「ブンブン 11b ★★」を 3 テンションでトップアウトし何とかかなりそうな好感触。次回は絶対に登りた〜い。ナナーズの洋ナシが超美味でしたヨ、M さん。

9. 大仁城山と湯河原幕岩 (10 月 31 ~ 1 日)

メンバー：佐藤ほか 11 名

大人数で超快適な湯河原保養所宿泊のクライミングへ。初日は城山。わりと空いていて大人数でも快適に登る。「ブラウンシュガー 11a ★」は 2 便レッドポイントで好調を持続。「ハートルート 11a ★★」は出口のパワームーブで力尽き、3 便とも失敗 (涙)。終了後は湯河原に移動し宿舎で大宴会。12 人でビール、ワイン、ウイスキー、焼酎、清酒 2 升を空け、23 時過ぎに就寝。皆さん本当によく飲みました。特に F 君!!

翌日の幕岩はえらく混んでおり、飲みすぎも祟り低調な出だし。懸案の「ダイヤモンドヒップ 11a ★★」も 2 便とも失敗 (涙)。帰路は大渋滞に捕まり八王子経由で帰京。1 人当たりの宿代は宴会日込みで 5,750 円、車代も往復 3,000 円と超格安、超快適クライミングツアーでした。

10. 聖人岩 (11 月 7 日)

メンバー：佐藤、M さん

日帰りで今シーズン初の聖人岩へ。最近好調のいきなり本命アタック方式で「貂が見ていた 11b ★★」に取り付く。1 便目はクイックドロウのセットとムーブの確認。2 便目はレッドポイントと思いきや、5 ピン目の核心クリップでホールドを見失う。何たるドジ! 3 便目は綿密にオブザベーションするが、まともや核心クリップを 2 度もしくじる。諦めず 3 度目で無事クリップし根性のトップアウト。ようやくレッドポイント〜!! ヨレヨレ状態でも一応「黒山讃歌 11b ★★」に 2 便出し、ムーブはほぼ解決。次は黒山だ〜。

帰路は駅前の中華「永楽」で乾〜杯。久々のサッポロビールがとても美味でした。

Primula 100

夏の明神岳東稜

号ですよ!

たいらまり

これから岩場です



日程：2015 年 8 月 22 日～24 日

山域：北ア・明神岳東稜

メンバー：平、他1

昨年、9月に企画していたものの、わけあって行けず。ようやく実現した山行。

8月24日：雨のち曇り

上高地(6:00)～明神館(7:00)～ひょうたん池(11:00)

前日は、毎日アルペン号に乗るべく、竹橋駅をめざすが電車が止まり、新宿駅に集合。夜11時に無事出発した。平湯でいったん起こされて、バスの乗り換え。天気がよろしくない。上高地に6時前には着。支度をして、雨に降られないことを祈りつつ出発。水は各自4リットル強。荷が重い。

明神橋を渡って、いったん左に行きかけるが、養魚場がないのに気が付いて引き返す。軌道修正して出発。養魚場の先の丸木橋は、ネットの事前情報によると悪いはずが、渡しなおされたようで、難なく通過。ひょうたん池まではエアリアの実線コース。小雨の樹林の中をジグザグに進む。印も明らかで、ルンゼを越えるところなどにも、きちんと赤ペンキがある。にもかかわらず、一度、樹林の右わきのルンゼを詰めているところで、ルートを誤り、途中で気が付いてルンゼを越えて大きく右トラバース、正規ルートへ。(道が悪いうえに印がないので気が付いた。)

雨の降りが激しくなってきたので、樹林を抜ける前に、カッパの上下を身に着ける。軽量化でザックカバーを持ってこなかったことが悔やまれた。トラバースした先は、樹木の丈も短くなり、よく濡れる。遭難碑のある岩場の下でひと休み。

ひょうたん池のコルは、地形上すぐにわかりそうなものだが、あたり一面ガスで見えない。見当をつけて登ると、水たまりのようなひょうたん池の前に飛び出た。大サンショウウオが泳いでいるが、ここから水は汲めそうにない。

テント適地は、2, 3か所。定位置なので、ほとんど整地の必要がなかった。テントを張ってひと眠り。途中、後続の2人組が来た気配がしたが、周遊して、そのまま行ってしまったらしい。

雨が止んだら、テントの外に濡れたものを放り出して、外で休憩。虫が多いので、顔を覆うネットが外せない。ようやく時折青空も見えるようになった。先ほどのパーティがずいぶん近くに見える。藪のなか、コールをかけながら登っているようだ。

暗くなる前にテントに戻り、夕飯。今回は軽量化のため個別の食事。水も節約、お湯だけ沸かして、銘々アルファ米とスープで簡単に食事。すぐに就寝。

8月25日：曇り時々晴れ

ひょうたん池(5:00)～らくだのコル(10:00)～明神主峰(13:00)～前穂高岳(15:30)～岳沢(18:00)

3時半起床、5時出発。灌木の間を縫ってスタート。朝の急坂が体に応える。あたりはガスだが天気は良さそうだ。虫がまとわりついてうるさいので、ネットをかぶったまま登る。あちこち松脂だらけになった。

草つき登り



視界がひらけて、やっと取り付きらしいところに到着。それでも、ここが取り付きの第一階段?と思われるようなところである。残置物がないかどうかあたり探してみても、何もない。登山靴でも登れそうだが、微妙に滑りそうなのでハーネスをつけてクライミングシューズに履き替えた。ロープも念のため1本出して出発。ちょっと右に回り込むと切れ落ちていて、それでも支点はなく、正しいルートかどうかだけが不安。岩つぼいところを越えてなお進むが、なかなか支点になりそうなところはなく、岩角にスリングを巻いて無理やり支点をとる。

2ピッチ目、ガイドのコピー写真の形状が、現物と同じと確認できて、ようやくほっとする。S村さんに交代。ここはいったん左にいったから、右へ戻るように登る。明瞭でなく非常にわかりにくい。

その後は、ほとんど草付の急な登り、といった感じ。大岩につけられた支点と残置ロープが現れるたびに、ほっとする。良い支点がないので、あればとっておくぐらいか。交代しながら数ピッチ。1本のロープを出してつるべで登ったが、以降は不要かもし



これから核心

れない。傾斜が緩んでコンテにしてみたが、結わえたロープがひっかかるのでザックに仕舞い込んだ。

ラクダのコルに着いたのは10時ごろ。ずいぶん時間がかかってしまった。まわりつく虫を払いながら、大休止していたら、後続の2人がきた。歳の離れた男性2人組で、朝に下を出て上がってきたとか。あとで親子だと知った。

彼らと順番が変わるかちょっと迷うが、とりあえず先に行くことにして、核心のバットレスの前で、再びロープを出す。1ピッチ目、細い急な尾根上を上がる。壁が立ちはだかったところで、いったんピッチを切り、左ヘトラバース。トラバース道のどこを上がるか

迷っていると、左に行き過ぎだと、S村さんの注意が後ろからかかる。少し戻って、ルンゼ状のところを登り始めると、支点が現れて、ここがルートだとわかる。登り切ったところに、ビレイ点あり。セルフビレイをとってロープを引く。こちらはルート取りに迷っているので、後続が足踏みしていそうな気配。

そして本日の核心。凹角を抜けたら左で終了だよ、と注意され（少し前にいったS村さんの会の人々が苦労したそうだ。）、登り始める。登り出しのスラブはピンベタ打ちで易しいが、凹角に入る手前で右に乗り移るのが遠い。右足がやっと届いたところで、そろそろと移動、日影の凹角に入る。ピンは少なくなったのだけれど、スラブでヌンチャクを使いすぎ、足りなくなってしまう。ビナを直接かけ、そこにロープをかけながら登る。最後、凹角の抜け口は躊躇しながら、お助けシュリングに遠慮なく手をかけて乗り越える。ここで若干停滞。シュリングを掴んで手を引くと、上半身が岩から剥がれてしまい、荷物の重さがたたって、抜けられない。力技で無理やり這い上がるような恰好になった。

ほっとして上でビレイにかかると、後続は早々と登ってきていた。しかも手袋をつけて。やはり抜け口で迷っていたが、平坦な岩に両手を重ね、スメア気味に這い上がっていた。あちらは若干右よりにテラスにあがり終了点（複数ある）にロープをかけていた。

ロープを1本しまい、ガレた岩場を登る。どこでも登れそうだが、ルートを外すと落石しそうな岩稜。後続は辛抱して、私たちが登るのを待っていた。我々は、コールが届かなかったり、ロープが屈曲して出なかったりして、時間がかかっているのに……。方向転換でロープが出ないことはしばしばだったが、転換点にはだいたいある支点で1回ピッチを切れば良

かったのだ。

神明東稜の頂に着いたのは、もうお昼すぎ。休憩をとるがゆっくりしてはられない。主稜に向かう親子と別れ、前穂をめざして進む。と、奥神明沢のコルへ下りる懸垂でもたもたしていたら、追いついてきた。聞けば、主稜がロープ1本、クライミングシューズなし、では行けそうではなかったので、方向転換したとのこと。彼らは懸垂ポイントを難なくクライムダウンし、足早に去っていった。

我々は、ロープがひっかかるのを避けるため、少しだけクライムダウンして懸垂支点を探し、ダブルロープをつなげて支点にかけ、下へ落とす。懸垂していると、さらに途中にも支点があった。

ロープを畳んで、絵地図の実線となった登山道を前穂に向かう。長い。2時間強程度だろうか。前穂山頂着午後3時過ぎ。2人で証拠写真撮影。

ここからが正念場。あまり急げない紀美子平への道を、気持ちを急かして降りるが、微妙なバランスのクライムダウンがあったりして、スピードがあがらない。雨が降ったらてきめんに悪そう。ようやく手を使わずに降りられる状態になったところで、S村さんにヘッ電になると叱咤され、息を切らして駆け下る。下山が意外に長く、本日のメインとなった。

18時前に、岳沢のテント場へたどり着き、場所の選定もままならず、手近なところにテント設営。荷物を放り込み、これまた遠い小屋まで行って、テント受付。幕営1,000円、高めか。生ビールを買い求め、乾杯。おいしかった、けどぐったりして長いテントま



高度感あり

での帰り道。インスタントな夕飯をそそくさと済まし、シュラフに潜り込む。もう何の心配もない。

8月26日：晴れ

岳沢(6:50)～上高地(8:30)

のんびりと起床、上高地まで2時間ほど。上高地アルペンホテルでの入浴時間に合わせ、7時前に出発。岳沢で穂高の写真なども撮り、ようやく気楽な下山である。

上高地では、観光客のように、河童橋の袂でソフトクリームを食べた。S村さんが、上高地バス停の荷物預かり所まで、荷物の回収に行ってくれるというので、濡れたものを乾かしながら、のんびり待つ。

いつもの上高地温泉ホテルで汗を流し、10時過ぎ、新島々経由のバスに乗って帰路についた。あずさで反省会しておしまい。次の目標は、残雪の仙ノ倉北尾根。

Primula 100 号ですよ!

子連れハイク (3 歳 11 か月～4 歳)

市瀬 江利子

2015 年 9 月 5 日
伊予ヶ岳・南房総 (336.6m)
子連れハイク No.27

メンバー:市瀬、初鹿、他2

コースタイム:平群天神社駐車場(11:20) --- 東屋
(12:05-12:15) --- 伊予ヶ岳(12:27-12:30)---東屋
(12:40-14:00) --- 平群天神社駐車場(14:30)

房総のマッターホルンと言われる伊予ヶ岳にハイキングに行ってきました。この山は相当前から気になっていたのですが、山頂直下の 10 分が急な岩場で鎖場もあるということから、なかなか踏み出せずにいた山でした。アクアラインが渋滞していなければ、自宅からは本当に近い山です。

さて、休日は混むときにはものすごく混んでしまう、アクアラインですが、この日はそれほどの渋滞もなく、11 時前には登山口となる平群天神社に到着しました。道路から鳥居をくぐって車で入っていき、境内の駐車場に置かせてもらいます。登山道は神社のすぐ脇の林道から続きます。良く整備されていて、少し危険そうな箇所には柵が設置してあります。栗や木の実を拾ったり、虫を見つかったりして、のんびり登って行くこと 40 分程で頂上への分岐となる東屋に到着します。上部は若干急になりますが、ここまで、危険な箇所はありませんでした。ここには東屋の他、見晴らしのいい高台に、テーブルとベンチが設置してあり、景色を見ながらお弁当も楽し



平群天神社より出発

めます。

さて、ここからが問題の分岐なのですが、頂上への道には「ハイキングコースはここまでです。この先大変危険ですので、注意してください。」という恐ろしい看板が立っています。頂上までは 10 分程度のはずなので、とりあえず、同行メンバーに子



房総のマッターホルン



こんな感じの登山道です



これがその看板



山頂からの眺め



336.6m

供を見てもらい、一人頂上まで行ってみることにしました。登り始めてすぐに、鎖やらロープやらが出てきて、これらを掴みながら岩場を登って行きます。結構な急斜面で、子供は連れてこなくて正解だと思いました。登りがなんとか登れたとしても、下りが大変そうですし、背負子に乗せたとしても、私が大変です。

急いで登ること 10 分程度で頂上へ到着です。マッターホルンの由来でもある、岩が突出している部

分には、鎖の柵がつけられています。景色はとても良く遠くまで見渡すことができます。

証拠写真だけ撮ると、急いで元来た道に戻ります。トイレに行くと誤魔化して置いてきた子供ですが、「おかあさ〜ん!!!」と呼んでいるのが聞こえます。「は〜い!!!」答えつつ、汗をかきつつ、猛スピードで下山しました。子供を連れている家族もいましたが、やっぱり、まだ 3 歳の子供にはちょっと背負子に乗せたとしても難しいなと思いました。

茶臼岳山頂



ラーメンを食べてござけん



しゅわっち！



2015 年 9 月 20 日 那須茶臼岳 (1915m) 子連れハイク No.28

メンバー:妹家族と計5名

コースタイム: ロープウェイ山頂駅(11:15) --- 茶臼岳
頂上(12:30-13:15) --- ロープウェイ山頂駅(12:27)

シルバーウィークのこの日、那須でキャンプをした為、そのついでに、というかその為の那須のキャンプだったのですが、茶臼岳に登ってみることにしました。頂上までは1時間程度で登れるはずなので、特に急がずゆっくり向かってみます。紅葉にはまだ早そうな時期にも関わらず、ロープウェイ乗り場の手前から駐車場待ちの車が、しかも反対車線にまでズ

ラ〜っと並んでいます。そして、まさかとは思ったのですが、それは峠の茶屋の駐車場まで登って、そこも満車で戻ってきた車が延々と並んでいたのです。私たちも峠の茶屋まで行ってみたのですが、当然、空きはなく、そのまま戻っては、結局あの駐車場待ちの列に並ぶことになり、風も強いし、寒そうだし、上はガスっているし、と諦めモードだったのですが、ちょうど、あぶれた車が駐車場出口に路駐を始めたので、私たちもそれにならって路駐をさせてもらい、とりあえず、ロープウェイ山麓駅に向かってみることにしました。

ガレ場を下ります。



下りの景色は抜群です



ロープウェイ山麓駅についてみると、ロープウェイ自体は空いていたため、往復切符を買って頂上駅へと向かいます。ロープウェイのおじさんの解説はなかなか面白く楽しめました。山頂駅は風は強いものの、下界まで見渡せ、いい景色です。茶臼岳頂上へ

の分岐までは、階段状の整備された歩きやすい道なのですが、頂上へと向かう道はがれがれで結構歩きづらく、また息子が、数日前まで風邪をひいて、冷たい空気を吸うと、咳込むため、早々に背負子に乗せて歩き出します。なんせ、既に16kgあ

るので、重荷を背負っての歩荷訓練です。みなが涼しい顔で登っていく中、私は汗をかきかき、一歩一歩歯を食いしばって登って行きます。途中から岩場となり、行けるかどうか不安になりますが、思っていたよりも、足場は安定していました。この辺りから周囲は既にガスっていて、お鉢に出ると、更に強く冷たい風が吹き付け、息子が寒い寒いというので、先日、アウトレットで買ったばかりのモンベルの雨具を着せます。中にはフリースも着せて、これでばっちりです。お鉢を登ること10分程度で頂上へとたどり着きました。

風を避けられる岩の間で、お湯を沸かし、みんなでインスタントラーメンをすすります。先ほどまで寒い寒いと泣いていた息子は、ご機嫌でラーメンをすすっています。その間に、なんとガスが晴れて、まさに雄大な景色を望むことができました。

さて、下りが得意な息子は、背負子を降り、おじさんと仲良く手を取り合って、どんどん下って行きます。眼下に広がる景色を見ながらの下りは爽快です。久々に高い山に登れて、本当に満足な一日でした。駐車場渋滞に負けなくて良かったです。

2015年10月31日 大菩薩峠 (1897m) 子連れハイク No.29

メンバー：北原、平、市瀬、他1

コースタイム：上日川峠(11:30) --- 福ちゃん荘 (12:14)

--- 大菩薩峠(13:25-13:50) --- 上日川峠(14:56)

紅葉と富士山を眺めようと大菩薩峠にやってきたのですが、事前の天気予報とは異なり、この日、天気はあまり良くありません。もう紅葉も終盤の為か、思ったよりも人も少なく、心配していた駐車場にも、すぐに停めることができ、その辺はラッキーでした。ここでも驚いたのは、やはり中国からの観光客が多かったこと。周りで聞こえる言葉が日本語でなくて、びっくりします。

上日川峠から大菩薩峠までの往復は、子供でも、問題なく登れる登山道でした。ただし、若干、後半が長く、子供は飽きてしまうかもしれません。福ちゃん荘までは、どんぐりを拾ったり、綺麗な葉っぱを見つけたりしながら、登ったのですが、その後、抱っこコールが激しく、それ以降、頂上まで苦労し



どんぐりや紅葉を探して歩きます

ました。それでも、同行者の励ましと、エネルギーチャージのグミに助けられ、時間はかかりましたが、なんとか峠まで、自分の足で登らせることができました。峠には大勢の登山客がいました。大菩薩嶺からも続々と降りてきます。あまりの寒さに、山荘でみ

たま～に青空も見られます

福ちゃん荘前の地図



大菩薩峠



帰りの林道、枯葉を踏みながら。

途中のベンチで一休み

そ汁を買って、持ってきたおにぎりを食べます。この日はとにかく、峠を吹き抜ける風が冷たく、残念ながら視界も無いため、早々に下山を開始します。やっとその頃出てきた太陽の方を向いて、あったかいね～、と日光をチャージしながら下りました。子供は下山が得意で、走りながら下って行きます。下りは

ほぼコースタイムで到着。そして、ひとこと「今度はあったかいお山に行きたい・・・」

もうこれからは寒くなる一方なので、春を待つしかないですね。温泉が待ち遠しい寒い一日でしたが、晩秋の気持ちのいいハイキングが楽しめました。

Primula 100 号ですよ!

マイナールートは楽しいニャン =^_^= その9 ー西上州・高岩 P2 の巻ー

初鹿 裕康

日程：2015 年 11 月 15 日

メンバー：初鹿、楠井（ゲスト）

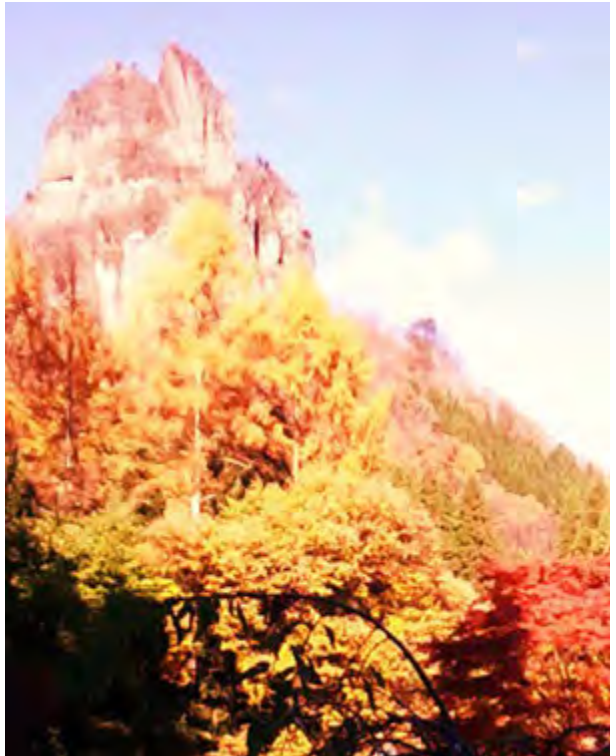
【コースタイム】

11/15 恩賀登山口(9:11)ーコル(9:51)ー取付(雨宿り)(10:03)(10:45)ー雄岳(11:26)ーコル(12:09)ーP2
取付(12:22)ー雌岳P2(12:35)ーP2取付(12:48)ー雌岳
P3(12:57)ーコル(13:18)ー恩賀登山口(13:40)

関東地方の天気予報はどんどん前倒しになっていき、金曜日夜から雨の予報になってしまった。当初は初日の天気がいまいちなので、初日高岩に登って2日目に桧沢岳北西稜の予定だった。土曜日は全日雨なので軽井沢周辺の離山にでもハイキングに行き、日曜日の天気回復に賭けようと言うことで出発。

軽井沢 IC で降りるので、高速に乗る前に酒類・つまみ類を購入しクーラーボックスに。軽井沢は24時間コンビニがないんだよね。高速に乗ってすぐに雨が降り出す。軽井沢 IC を降りてしばらく行った右の林道に車を突っ込み、車内で宴会。どうせ明日は雨だし。

翌日ゆっくり起床。雨の止む気配はない。朝飯と昼飯を兼ねて軽井沢の外れのラーメン屋に。目の前のしまむらで傘を購入。しかし、傘をさしてまでして



高岩を望む

ハイキングをするのもなんなので、山野井泰史が初登したという高立一本岩を見に行く。その後荒船の湯に入り、下仁田まで買い出しに行つて、荒船湖の湖畔の東屋で宴会です。明日は晴れるか？翌、夜半まで降つた雨もなんとか止んだ様子。高岩の登山口まで移動する。雨がまた降りそうなので傘を持って出発。コルに着いたあたりで、またぽつぽつと振り出す。とりあえず取付まで行くと、軽いオーバーハ



P2のクライミング。それっぽい



P2山頂 イェーイ!!

ングになっていて雨宿りには最適。

昼食とクライミングの準備をしながら雨宿り。なんとか止んだところでザイルを着けて初鹿先行する。とは言っても古い鎖がある。前回来た時は乾いていたのでノーザイルでも何ともなかったが、今回は雨でグジョグジョ。ちょっと被っているし、ザックを背負って登っているのだからザックが引っ掛かったりして怖い感じもあるが、ザイルを着けているので安心。

1ピッチで鎖場終了点へ。そこから雄岩まではすぐである。雄岩の頂上では日も差してきて、いい感じであった。やっぱり山登りは現地まで来てナンボである。家にいたら登れなかったしね。

下りは懸垂で下ってコルへ戻る。コルに戻って雌岩へ。雌岩P2は前回登攀具を持ってこなかったのだから、今回は登るつもりで来たが、

取付から見るとペツルがべた打ちされていた。前はボルトしかなかったような？あぶみの出番か？ザイルを着けて初鹿先行。最初のナイフリッジは風が強かったので、ちょっとあおられそうで怖かった。岩場の基部に着くと思ったよりホールドスタンスがあり、高度感さえ気にしなければ結構簡単である。ただホールドスタンスとも岩ごと取れそうな感じであるので、ちょっとスリリング。

P2の山頂に立つ。楠井さんは来ないと言うのでクライムダウン。まあ、念のためセルフビレイをペツルに掛けながらの下りとなる。50cm 間隔のペツルはちょっと打ちすぎじゃないの？セルフビレイ2本あればザイルなしでも登れそうである。ザイルを回収してP3へ。ちょうど雲が切れて浅間山が良く見えた。後は元の道に戻って下山。帰りは松井田妙義ICで降りて妙義のもみじ温泉に入って、下仁田ネギを買って帰ったのでした。

Primula 100 号ですよ!

今シーズンの沢登り 2015

北原 浩平



雨に濡れる羊歯類

(その1) 奥多摩：小菅谷本谷

(日程)8月30日(日):入渓点～終了点1700m～入渓点

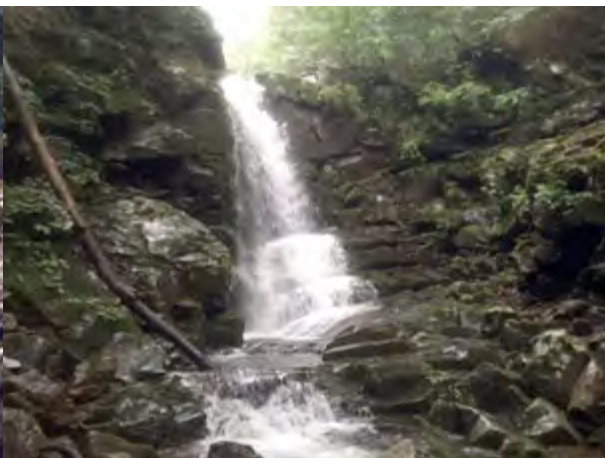
(メンバー)初鹿、北原、他3名

3月に山スキーで左足肉離れになってから、仕事
が休めなかったこともあり、7月から登山に復帰した
が、スタンスに立ちこむ自信がなかなかなくて、や
っと8月下旬に沢に出かけた。

あいにく天気は雨だが、難しいところもなく羊歯を
はじめ緑豊かな沢であった。大菩薩峠下の終了点か
ら登山道に出て、短時間で下れ入渓点へ戻ることが
できる。初級者を連れていくのに良い。



久しぶりの山仲間



一番の滝

(その2) 南ア：信濃俣河内

(日程)9月19日(土)～21日(月):畑薙湖駐車場～吊橋～西河内出合手前bp～中俣沢出合先bp(往復)

(メンバー)初鹿、平、北原、他1名

シルバーウィークに南アの信濃俣河内へ行く。二度目で前回は前日の雨で別の沢へ転進した。

前泊は富士見峠にて。畑薙第一ダムを左折し、

湖の半島の付根に車を駐車する。林道はその先で崩壊しているので、つり橋をわたり作業道を伝い川原へ降りる。ここから暫く川原歩き。埋まった堰堤を越えると徐々に川幅が狭くなってくる。水量はさほ



信濃俣河内



今回のメンバー

ど多くは感じないが、水圧は強く時々渡渉に難儀する。数箇所ロープを出してトップで渡るが時間がかかり、当初予定の半分ほどの西河内出合の手前でテントを張る。焚き火と夕餉、そして長い夜。

平ちゃんにビレイしてもらいトップで登るが、黒い岩が粘板岩状でもろく、安定してそうな岩に右足を乗せたら、その部分が頭大でスポンと外れ落下してしまう。後続のメンバーに当たり、さらにロープも切れ

二日目も渡渉に苦労する。昼頃には三俣と呼ばれる中俣沢出合で今後の行動を思案するが、第一ゴルジェの突破は難しいと判断し、早々とテントを張り、陽だまりでのんびりする。この日も焚き火と夕餉、そして山女のような岩魚。

三日目は遡行はあきらめ、ここからイザルガ岳を目指し尾根に取り付く。岩壁の基部を伝って行くが、ガレた岩場で足元がもろい。立木のある尾根筋を

てしまう。幸い大怪我にはならず良かった。あっとワンピッチで尾根だが、岩の状況は同じなので登高は断念し、みんなに安全地帯に退避してもらってから、小刻みに懸垂、ゴボウで下る。あとでルートを確認すると中俣沢側から取り付くようだ。

テンバに戻り小休止してから、川伝いに下ることにする。残念ながら今回は中退。でも久しぶりに沢泊まりは満喫できた。



やはり焚き火

ー第30回トライアスロン中島大会ー

号ですよ！

いろいろな場所のレースに出てきたけど、遠い所はなかなかもう一度行こうと思うような感じにはならない。なんとなく。で、今年はどうしようと思って検索していたら、四国愛媛の中島と言う島でトライアスロンがあるらしい。しかも第30回。日本で3番目に古い大会だとか。とりあえず申し込む。結構倍率が高いらしい。結果、なんとか当選したのはいいが、「のぞみ」だと前日の受付に間に合わないことが判明。四国遠いわ。で、飛行機となる（飛行機の方が安い！）。BIKEを宅配便で輸送するのは何度か痛い目に遭っているの、自分で飛行機で輸送することにする。飛行機は競技用自転車ならサイズオーバーでも積めるらしい。でも、とっても心配。羽田から松山便。行きはあっさり預けられたので一安心。後は壊れずに行けるかな。100円ショップの梱包材でしっかり包んではいけるのだけど。なんとか無事空港で受け取って、松山空港からタクシーで三津浜港。トライアスロンの参加者で一杯だ。大浦港へフェリーで渡って、バスで会場へ。他の選手はBIKE漕いで向かっていた。宿は会場の目の前の海の家風の所だったので、超便利。この大会は島をあげて島中が丸となって大会を盛り上げている感じ。今日の前夜祭（夕食、酒付）が応援団は1人3000円。民宿が1泊朝食付4500円だったかな。他にホームステイ3500円とかもある。とりあえず宿に行き自転車を組み立てて、壊れてないことを確認してホッとする。受付をして、きれいな海でちょっと遊んでSWIMコースを確認。海を上がってからトランジットまで結構遠い（2分以上かかるっぽい）。その後、競技説明会と前夜祭へ。サザエと「みかんうどん」なんての

を食べて、酒はもちろん飲まずに、恒例のコーラ気飲み大会を見るだけにして、帰宿。明日のスタートは10:30なのでちょっとゆっくり出来る。

朝7時ごろに朝食を食べ、BIKEのセッティング。暑い。今年からウェーブスタートになり、SWIMの早い順にカテゴリが分けられているらしいが、27分とか書いてしまったので、第1ウェーブとなってしまった。ちょっと失敗かなあ。たぶん27分で区切られていたらしい。SWIMは浅瀬からスタートしても奥の方からフローティングスタートでもいいらしい。私は浅瀬の微妙なあたりからスタート。何せ暑い。泳





いでいてもなかなかモチベーションが上がらないので、なかなか折り返しのコーンが近づいて来ない。1回目の折り返しでゴーグルを蹴られ、ずれる。なんとか水が入らないように泳ぎながら戻す。第2ウェーブの選手たちが追いついてくる。2分遅れで。まいったなあ。2度目の折り返しでちょっと足が攣る。やばい。そのまましばらくプルだけでしのいでいると、感覚が戻ってくる。結構遅いだろうな〜という感覚でSWIMゴールへ。ここで水があったはずなのだが、取り損ねBIKEへ。ちらっと時計を見ると37分とかだった。ゲッ。目標より10分遅い。BIKEを漕ぎだした方がいいが、なんとなく脱水症状っぽいのでBIKEボトルの水を飲む。それにしても暑い。モチが上がらないよ。ホイールを積んで車が走ってい

るので、もしパンクしても交換できるのかな。ちょっと安心。多少上り下りがあるコースなのだが、なかなか平均時速が上がらず30kmをはるかに下回ってBIKEゴール。そして最後のRUN。あとは根性で乗り切るしかない。アクエリアスと水、氷、スポンジ、ホースのシャワー。とにかく頑張っ走ろう。日影がほとんどないので、首筋にスポンジを挟んで熱中症予防。結構軽い感じで走っているつもりなのだが、なかなか抜けない。抜かれはするが…。この辺がウェーブスタートのいやなところ。一緒にスタートしていれば順位はすぐにわかるのだけれど、ウェーブスタートだと全く分からなくなってしまう。SWIMが遅くてもRUNが速い人は結構いるよね。このまま走っていくと3時間切れないか？結果3時間切れ

ないなんてダメダメじゃん。でも、もうレースが終わっちゃうのかと思うとちょっとさびしいような・・・。

何とか2時間以内にゴール。順位も最後の方かと覚悟していたけど、真ん中より上でゴールできていたのでひとまず良かった。そーいえば元ヤクルトの古田敦也がゲスト参加していたが、思ったより速かった。さすが元プロスポーツ選手って感じでした。

8/23 第30回トリアスロン中島大会

参加 475名

SWIM (1.5km) 36:04

BIKE (40km) 1:28:49

RUN (10km) 53:34

総合(51.5km)2:58:27 227位

ボリビア帰りで結構疲れがたまっていたかなあ。
高所トレーニング出来たと思ったのに・・・。

ー第19回武蔵野アクアスロンー

満50歳以来の参加。あの時は年齢が大会に上がったばかりだったので、運よく年代別優勝ももらったんだけど、さすがに今度はそううまくはいかないでしょう。SWIMは50mプールを5往復、ランはそこからグラウンドに出て3周半である。SWIMは10秒おきのウェーブスタート。申告タイム通りに並んでいるはずなのだが、抜いたり抜かれたりしてしまうのはなぜ？まあ、自己ベストもしくは希望タイムで申告してしまうからだろう。最初の25mは結構調子良く、前の選手を抜ける感じ。でも、しかしというかやっぱりというか250m位になって来るとさすがにペースダウン。折り返しあたりで後ろから結構団子状態で抜かれたりするの、うまくターンできず結構時間を無駄にしてしまう。最後梯子を上ってプール脇のト

ランジットエリアへ。ちょっと行きすぎて戻って、靴を履いてゼッケンベルト（自作、ただのゴムにゼッケンを安全ピンでつけたもの）を着ける。帽子をかぶって走りだす。なんとか頑張ったつもりだったが、結果40位。結局SWIMは前回より1分位遅れてしまった。ギリ番でコカコーラのTシャツもらったのが救い？？

9/19 第19回 武蔵野アクアスロン

参加者100名

SWIM(0.5km) 11:25 51位

RUN (3.4km) 15:34 34位 26:59 総合40位

ー古峯ヶ原高原トレイルランー

今時珍しい、インターネットで申し込めない大会。FAXのみである。15kmで3500円也。申し込んだのはいいが、新幹線じゃないと間に合わないかもと思っていたら、最終案内に送迎バスありとのこと。ラッキー。東武日光線で行けることになり、8:00

に新鹿沼駅到着。あんまりランナーっぽい人はいない。轎を持っている人の所に行くと送迎バスに乗るのは15人位だった(少な)。バスに乗るときに受付をしてくれたので、バスの中で用意が出来るので嬉しい。あまり受付からスタートまでの時間が少ない感

じだったから、ある程度家から準備をしてきたので、後はゼッケンを着けトイレに行くぐらい。スタート地点に着き、開会式。149名の参加。荷物を預け終わった所で、受付に水とおまんじゅうがあったので、「送迎バスで来ました」と言ってもらったのはいいが、背負っていくザックに詰めないとだね。この500mlの重さがレースを左右するかなあ…。今日の日付の31位と50位と100位には特別賞が出るらしい。31位は厳しいけど50位になりたいなあ。古峯神社の鳥居スタート。前の方からスタートするが、最初はアスファルトの登りがこれでもかと言う位続く。2.7kmほぼひたすら登り、さすがに歩きはしないがどんどん抜かれていく…。前にはすでに50人以上いるかなあ…。やっとアスファルトが終わると今度は登山道の階段登り。きつい。なんとか頑張って、もう一度アスファルトに出ると給水。水とポテトチップ1枚(なんで??)をもらって、走る。すぐに登山道に入る。多少アップダウンが出てくる。結構岩が出ていたりするので、下りはやっぱり走りにくい。トレイルランナーはやっぱり落ちるように走っていくのであるが…。途中の登りでゼリー飲料を流し込み、水はハイドレーションパックで給水する。何度かの登り下りを過ぎると後は下り一辺倒となる。途中の沢を渡ったり、多少道を失いかけたりするが、何とか林道へ。林道の下りも思ったより走りにくく、なんだか左足のふくらはぎが攣っている模様。なんとかごまかしごまかし走っていると、復活する。最近レース中ふくらはぎが攣ることが多い。早くアスファルトの道にならないかと思いながら駆け下る。やっとアスファルトに出るとゴールは近い。前に走っているおねーちゃんを抜こうと頑張るが、なかなか差が縮められないままゴールとなった。

10/31 第4回古峯ヶ原高原トレイルラン 15km

参加者149名

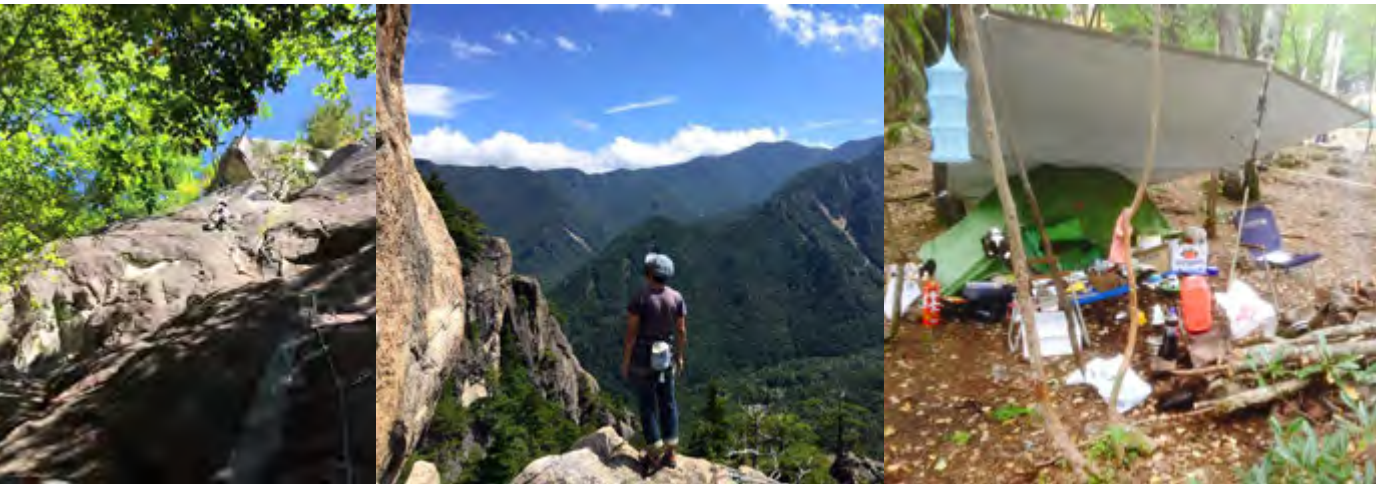
2:05:43 64位 男子60/137

ん～。なんだかなあ。遠征以来筋肉落ちちゃったかなあ。体重も元に戻ったけど体脂肪だけ戻っちゃった感じ。ハイドレーションの500ml持ってた水はちよっと余った。涼しかったからねえ。茸汁を食べて、無料マッサージをしてもらって、風呂。風呂をどうしようかと考えていたが、古峯神社の大浴場を開放してくれているというサプライズ。普段は入れない神社の大浴場にゆったりと入浴して、古峯園(古峯神社の回遊式の日本庭園)も無料で見学して15時の送迎バスで帰ったのでした。何か、アットホームな大会でこなれた感じがせず楽しかった。レース結果以外は(泣)。

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

— 9月～11月 3ページほど足りなかったもので —

水野 奈保美



9月

9/3 木パン

2徹入った翌日だったんで軽く

10a 10a 10a 10a 11a 10b 10a 10d

Gメラながと西本君など

9/5 土 小川@O山 無名岩峰

大日本国民IPフォロー

ラブイズイージー×3

クラック内湿気多し。

その他：つつちーペア、たるちゃんペア、リハビリに復帰Gメラさんご一行に（また）遭遇ゆかりお姉さまからオーストリアのお土産をいただく。朝一で大日Pに駐車したときは「知ってる人が全然いない」のでさみしいねえ、などと言っていたのだが、帰りには恒例立ち話小一時間、ができてよかったね、Oちゃん

9/6 日 ロックビーンズ@お師匠

まだまだ5級中。上半身が弱っていてがばなのに体が上がらない状態。6級でもしっくりしている。

6級○○○○×○○○○× 5級○○××○×たくさん：5級あと3本（変化なし）

9/8 火江戸

手前壁がリニューアル。えーンドオールスターズでコミコミ10c 10d× 10d○ 11a×
いちげきできなかった理由10d

・トラバースだったから

・クロスでぶーん時、持っていられなくなるんじゃないかと思ったから

・落ちるのが嫌でテンションと言った。

11a

・みんなが悪いと言っているのどうせ出来ないだろう行けるとこまでと思って取り付いた

・でかいホールドのどの辺を持ったらいいか見てたし教えてもらったのに、出来ないだろうと思い諦めた

・ここで粘っても次のクリップが出来ないかもしれない

・遠いと思った瞬間身体が伸びなくなる

9/12 土 5峰

・ノイズイノ

・ギャオス×3(1本目は渾身のクライムダウン、2本目は掟破りぬんツカミクリップ、3本目でようやくRP)わかってしまえばあーら簡単！

・小川山庭園×

※怖い

・かぶったとこの乗り越し

・ホールドは見えているが、ちょっと遠く、動的なムーブで取りに行つて、ガバじゃなかったら、つかめなかったらどうしよう。つかめてもその後バランスが悪

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

— 9月～11月 3ページほど足りなかったもので —

水野 奈保美



いかかもしれない。

・核心部のムーブ後のクリップ。バカ落ちするんじゃないか、落ちたくない。

ふわっともつ

ピンチは小指でアックス持ちのイメージ

カチはかぎのかたちで

胸を開いて背中を使う

キョンは股関節から回す？

9/17 木パン2

10a 10a 10b 10b 10c 10c 10b

出来なかったこと 10c 10b

・終了点にえいつつ動的ムーブ

・後半の小さめホールドで振りムーブで勢いよく手を出す動的ムーブ

れんきゅう廻り目キャンプ with 猫

9/20@お師匠 リバーバンク

9/21@お師匠 ただの大岩

9/22@こーちゃん 兄 まみ3

9/23@こーちゃん あみだくじ、大貧民

9/24 猫が岩穴からでてこない。

まさかの夕方まで出待ち。

10月

10/1 木曜 岩豆

10/3 日曜 小川@こーちゃん

もみじ

ウォーリー

まみ×2

10月 10-12 連休 @さとう、現地で数名

10/10 土曜日 リバーサイド

ドクフ2RP ランデブー×3

10/11 日曜日 大貧民 レイバック

10/12 月曜日 もみじ ウォーリーtr○

まみ ×2+tr○ まみようやくノーテン@tr

10/18 こーちゃん、塚越様

もみじ、ウォーリー

まみ ×3 tr×1

ウォーリー出だしてまさかの指パキか？

10/24 25 さとう、小田

24 マラ岩周辺

イレギュラー 出だして指いたい

カサブランカ

ジャック豆

25 登らず

なほみさんのいつまでやってんだクライミング日記。

－ 9月～11月 3ページほど足りなかったもので －

水野 奈保美



10/31 コーちゃん

もみじ

サンデー 八王子ルート1P

11月

11/7 聖人@さとう

貂が ×4 ダイエット

11/10 江戸

New10a○ 10d× 10c× 11a× 10d× 10c×

なんじゃこりゃーw

11/14 日吉

11a赤 10d赤× 11a黄色 10d赤○ 11a緑× 10d黄×

10a 10a/b

11/15 城ヶ崎@アストロ→大西ジム

11/21 小川@コーちゃん、すん介、かしよう蔵

もみじ、マミ×1 寒い。

今シーズンマミは登れませんでした。

登れたもの：あれ、ドクフだけ？

これじゃあ登れないわけだ！もっとたくさんいろんな
の登りに行かなくちゃ。



山行一覧(1) 2015年7月24日～10月10日

No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3931	7/24～8/17	アジア	バルトロ	岡	写真
3932	8/22～23	奥秩父	瑞牆山カサメリ沢	小田・佐藤	フリー
3933	8/22～24	北ア	明神岳東稜	平・他1	バリ
3934	8月29日	丹沢	塔ノ岳	平・他1	ハイク
3935	8月30日	奥多摩	小菅川本谷	初鹿・北原・他3	沢
3936	9月5日	房総	伊予ヶ岳	初鹿・市瀬・他2	ハイク
3937	9/5～6	奥秩父	瑞牆山カサメリ沢	平・小田・佐藤	フリー
3938	9月5日	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3939	9/12～13	甲信	小川山	佐藤・他12	フリー
3940	9月12日	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3941	9月13日	奥多摩	つづら岩	初鹿・平・桜井・他2	岩トレ
3942	9月16日	上越	谷川岳(天神尾根～肩ノ小屋)	岡	写真
3943	9/19～21	奥秩父	瑞牆山カサメリ沢	小田・佐藤	フリー
3944	9/19～24	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3945	9月20日	奥多摩	天王岩	桜井・他1	フリー
3946	9月20日	東北	那須・朝日岳	岡	写真
3947	9月20日	東北	那須・茶臼岳	市瀬・他4	ハイク
3948	9/19～20	南ア	信濃俣河内(途中まで)	初鹿・平・北原・他1	沢
3949	9月22日	南ア	八紘嶺(転進)	初鹿・平・北原・他1	ハイク
3950	9月24日	南ア	仙丈ヶ岳	岡	写真
3951	9月27日	奥多摩	蕎麦粒山	平	ハイク
3952	10/3～4	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3953	10月3日	奥多摩	シンナソー	初鹿・平	沢
3954	10月4日	丹沢	勘七ノ沢	小堀・平	沢
3955	10/3～4	奥秩父	瑞牆山カサメリ沢	小田・佐藤	フリー
3956	10月4日	奥多摩	天王岩	桜井・他1	フリー
3957	10/5～6	南ア/八ヶ岳	仙丈ヶ岳/横岳	岡	写真
3958	10月9日	那須	峰の茶屋	岡	写真
3959	10月10日	南ア前衛	離山(退)	初鹿・他1	バリ
3960	10月10日	道志	陣馬山～高尾山	北原・他1	トレラン

山行一覧(2) 2015年10月10日～11月7日

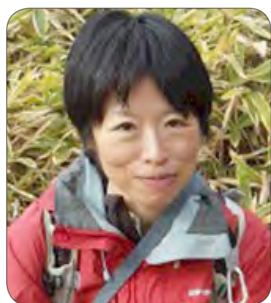
No.	山行日	山域	ルート	参加者	区分
3961	10月10日	丹沢	鍋割峠～鍋割山	平	ハイク
3962	10/10～12	甲信	小川山	水野・佐藤	フリー
3963	10月11日	中央線	岩殿山	初鹿・他1	ハイク
3964	10月12日	奥多摩	氷川屏風岩	初鹿・小堀・平	岩トレ
3965	10月12日	奥多摩	越沢バットレス	桜井・他1	岩トレ
3966	10/10～12	甲信	小川山	水野・佐藤	フリー
3967	10月12日	奥秩父	大菩薩嶺	北原・他1	ハイク
3968	10月15日	上越	谷川岳一ノ倉沢	岡	写真
3969	10月16日	尾瀬	アヤメ平	岡	写真
3970	10月17日	上越	谷川岳一ノ倉沢烏帽子岩南稜	平・他1	バリ
3971	10月18日	北ア	錫杖岳	桜井・他1	バリ
3972	10月18日	甲信	小川山	水野・他2	フリー
3973	10月18日	奥多摩	青梅丘陵	初鹿	トレラン
3974	10月18日	日光	金精山	岡	写真
3975	10/17～18	北ア/信越	明星山左岩稜/佐久の岩場	佐藤・他7	フリー
3976	10/17～18	富士	高芝山	山里・他18	ハイク
3977	10月22日	上越	谷川岳・一ノ倉沢/幽ノ沢	岡	写真
3978	10月23日	日光	小田代ヶ平	岡	写真
3979	10/24～25	甲信	小川山	水野・小田・佐藤	フリー
3980	10/24～25	南ア	塩見岳	平・他1	山
3981	10月24日	奥多摩	峰谷川・坊主谷	桜井	沢
3982	10月31日	甲信	小川山	水野・他1	フリー
3983	10月31日	奥秩父	大菩薩峠	北原・平・市瀬・他1	ハイク
3984	10月31日	日光	第4回古峰ヶ原高原	初鹿	トレラン
3985	10/31～11/1	伊豆・湯河原	城山/幕岩	佐藤・他11	フリー
3986	11月1日	奥多摩	越沢バットレス	桜井・他2	岩トレ
3987	11月1日	奥多摩	つづら岩	平・他1	岩トレ
3988	11月3日	道志	南高尾山稜	初鹿・他2	ハイク
3989	11月7日	奥武蔵	越生・聖人岩	水野・佐藤	フリー
3990	11月7日	西上州	天丸山北稜～大山北尾根	平・他3	ハイク



スポーツはやっぱり潜在能力だと思う。ある程度の潜在能力がなければ、どんなに努力したってそう簡単には行かないだろう。経験もないが、潜在能力のある奴が突然やって来てサクッとやってしまうこともある。トライアスロンの選手が BIKE のロードレースに出て優勝してしまうように。

山登りは潜在能力というよりも、むしろその人の生き様だろう。山での行動にその人の生き様がそのまま表れる。だから山で1泊でもすると、その人間のひととなりがわかってしまう。これは山に対する潜在能力か？怖いね。(H)

おかげさまで、会報も100号を迎えた。いまや山行記録をネット上でアップして済ます会も多いなか、よく続けられたと思う。業界では、少部数のものはプリントオンデマンドになりがち



で、印刷屋さんや製本屋さんには苦戦中。会報もPOD化？でも発注者が会員だとしたらいまと同じだから、担当者がいれば会報は続く…。でもそろそろ引き継ぎたい(寝不足の日々)。(T)

浅井さんにつられて会報メモリーズなるへんなコラムを書いてしまいました。もっとつつこんだ、何号から〇〇連載がはじまったとか、当初は Quark3.3 から始めたとか、技術的どうの等入れたかったんだけど力尽き結局いつもどおりの自画自賛で終わってしまった。あと、1号～37くらいまでは以前はっちゃんがPDF化してくれたけど、いまいち画像が悪いので、きれいにスキャンしなおしたい。ので会報を貸してください。そのうちね。(M 野)

