

## 第 18 章 雪山の初歩

雪山には入らないと決めつけている人がいて、この人達の多くは冬になると登山をしない。しかし、“登山の体力作りは登山に限る”と言われるように数ヶ月やらないと明らかに体力が落ちる。春になって辛い思いをしたくないなら、低山でも良いから冬でも登山を続けよう。冬の低山歩きで困るのは、雪の無い山を選んだのに日陰のところに雪が残っていたり、道が凍っていたり、突然天候が変わって雪が降ってきたりすることだ。こんな時雪山の装備や初歩的技術があれば、さほど苦労しないで対処出来る。そして、装備を買うと積極的に雪山に入って使わなければ勿体無いし、技術を覚えると面白くなって上達しようということになる。

冬になると山々は真っ白に雪化粧し、青い空の下は白一色の幽玄の世界になる。小鳥の声を聴きながら樹氷の下を歩けば、街での生活を忘れる。そして春が近づき、雪が落ちついて歩き易くなる季節は 1 年を通じて山のフィールドを最も広く使える時期だ。夏は藪で埋まって通れない所も、この時期なら快適に歩ける。恐る恐るでも良いから、雪山入門の仲間入りをしよう。覚悟を決めて装備を揃え、安心できる経験者について勉強することだ。

### 1、雪山を正しく知ろう

“雪山なんて簡単よ。素晴らしいからあなた達も行ってらっしゃいよ”夏の山小屋でオバサンが若者にけしかけていた。好意で誘っているのは分かるが、このオバサンは雪山の一面しか知らない。冬は寒いというイメージが強いが無風快晴の雪山は暑いくらいで、荷物を背負って歩くと半袖 T シャツでも汗が噴き出る。ところがひとたび荒れると氷点下の気温になり、強風にさらされて体感温度はマイナス何十度という世界に突入する。この大きな落差にどう対処するかが雪山登山なのだ。雪山で遭難して救助された人が、“思い掛けなく天候が急変したのが原因で、自分は天気予報を信じて正しく行動した”とコメントしていたがこの人も雪山を知らない。思い掛けなく、激しく急変する天候は雪山の常識だから、それを承知の上で出かけていくのが雪山登山なのだ。一方、雪山と言えば直ぐ遭難と短絡するのは早計過ぎる。正しい知識と技術を身に付けて臨めば雪山は危険ではない。初心者のうちは安心なルートを選び、天候が読めて中止が決断できる経験者と一緒に行動すれば良い。

冬山が他と違う点を考えてみよう。①天候が急変する ②好天と悪天の落差が大きい ③荒れた天気の日が多い ④寒さが極端に厳しい ⑤視界が無い時は方向を読むのが難しい ⑥視界があっても雪が登山道を隠すのでルートファイディングが難しい ⑦雪崩の危険がある ⑧ピッケル・アイゼンを駆使した技術が必要になる ⑨背負う荷物が重い ⑩道路が雪に埋まるので車が入れない。⑪休業する山小屋が多い。

## 2、雪山にもいろいろある

### (1) 標高や地域による違い

低山の里山でも立派な雪山に変わることがある。ルートファイディングが難しくなりラッセルしないと進めないが、引き返すなりエスケイプルートを下りれば対応できる。しかし、軽アイゼン等の初歩的技術は必要なので練習しておこう。

一方、標高の高い山や豪雪地帯の山は胸までのラッセルを覚悟して登らねばならず、ピッケル・アイゼンその他の雪山技術をマスターした者でなければ入れない。

### (2) 季節による違い

初冬期・厳冬期・残雪期に分けて考えられる。時期により雪山は様々な表情をみせ、対応する技術も少しずつ違う。雪質・雪量・気象が異なり、ラッセルの考え方や雪崩の読み方が違ってくる。

### (3) 行動日数による違い

冬は開いていない山小屋が多いから、長期縦走だとテント泊になる。荷物が重いのと必要な技術が増えるので初心者には難しい。

### (4) コースによる違い

エスケイプルートのあるコースや山小屋利用なら、何か異変があった時逃げられるから安心だ。正月の甲斐駒ヶ岳を例にとると北沢峠からの往復なら山小屋があるのでよいが、黒戸尾根から登るのは上達してからにしよう。

### (5) 天候による違い

無風快晴と吹雪豪雪では大違いだ。

### (6) とり組方の違い

スノートレッキングと本格的な雪山登山では大きく違う。

### 3、スノートレッキング

スノートレッキングと本格的な雪山登山とは装備・コースで見分ける。装備でいえば軽アイゼンとストックで登れる山はスノートレッキング、12本爪アイゼンとピッケルがないと登れない山は雪山登山。コースで分類すると滑落してもすぐ止まって大きな事故にならないコースはスノートレッキング、転倒滑落が骨折や行方不明のような致命的事故につながるコースは雪山登山、となる。

雪山初心者はスノートレッキングから始めて白く美しい大自然と触れ合おう。膝下くらいまでもぐる新雪の中に踏み込んで目標物を定め、それに向かって一直線に進む。真白な雪原に自分でルート取りして歩くと、とても爽快な気分になれる。これもラッセルだが初歩のラッセルだから特別な技術はいらない。一番目の人は足を交互に出して普通に歩いて行く。二番目の人は、前の人を作った穴の後ろの雪を崩して埋めながら歩く。後続の人も同様にすると、数人の後ろには1本のレールのような道が出来、それから後の人は非常に歩き易い。ラッセルの先頭から3人目までは重労働なので、一人何歩と決めてどんどん交代していくと楽しい。

ラッセルの時、ワカンかスノーシューを履くと足の沈み方が少ないので楽だ。しかしワカン・スノーシュー・つぼ足ではそれぞれ沈む深さが違うので、全員が同じ物を履かないと意味がない。機能的にはワカン・スノーシューどちらでも良いが、ネーミングなどの“おしゃれ感覚”も大切な要素だ。スノーシューを履いて自然観察に出かけ、白い原野の素晴らしさを体験しよう。

ワカンは“シンプルイズベスト”という日本的発想で進化したカンジキ用途一筋の専用ツールなのに対し、スノーシューはカンジキ用途だけでは勿体ないという西洋的発想から、多目的用途を付け加えて改良を重ねた道具だ。ある時はカンジキ、ある時はアイゼン、ある時はスキーの役割を果たすことが出来るのだが、状況に応じて使い分ける技術がないと、その人にとっては無用の長物と化す。凍結した所やワカンでは歯がたたない極端な急斜面を素早く、力強く登り下りするにはスノーシューが優れているが、指導者について扱い方の技術を事前に反復練習しておかなければならない。一方、“新雪を踏む”というカンジキ用途だけならワカンで良い。ワカンは事前練習なしでいきなり履いても支障なく使える。

## 4、雪山登山

### (1) ステップアップで技術を磨く

スノートレッキングで雪山に興味を覚えた次は雪山登山だが、いきなり難しいことに挑戦するのは止めよう。度胸や体力だけで解決するほど雪山は甘くなく、時には生命まで懸ってしまう。最初は天候の安定した山域の低山が良いから、東京近郊なら丹沢や奥多摩だ。次はロープウェイや山小屋が冬でも営業している八ヶ岳が良い。ここで修業した後、中級山岳を目指すなら先ず残雪期に行こう。厳冬期のアルプスは知識・技術と経験を十分に積んだ者だけが入れる世界だ。修行中も常に、自分の腕前が現在どの程度なのか、これから何をを目指すのかをしっかりと認識していなければ危ない。

### (2) ウェア・装備

生命に関わるのだから費用が掛かっても良い物を選ぼう。

#### ① ウェア

天候の激しい変化に対応しなくてはならないので重ね着が基本だ。保温性・透湿性・速乾性のある素材で薄手のものが良い。手袋にも重ね着の感覚が必要で、アウターには防風・防水が求められる。

#### ② 登山靴

凍傷を防ぐ為には保温と防水が充分で無くてはならない。革靴とプラスチックブーツのどちらを選ぶかは使う本人の人生観で決まる。プラスチックブーツは手入れ不要だし、履き易いし、気を使わなくても温かく、快適この上ないが、5~6年すると劣化して行動中に突然破損する恐れがある。外から見える予兆なしに突然危機的状況に陥るのは決定的に駄目と考えるか、その他の全ての面で優っているから捨てるべきと考えるかの違いだ。“不精な人が危険を覚悟でプラスチックブーツ”ではないだろうか。勿論、破損時の備えは念頭に置くこと。

#### ③ アイゼン

雪山登山には前爪がある12本爪が標準だが、足の小さい人は10本爪でも可とする。少し前まではワンタッチ式が良いとされていたが、最近はもっと良いものが出回っている。プラスチックで出来ているハーネスタイプのアイゼンが簡単に着脱できて外れにくいので、初心者には薦められる。靴との相性が重要なので靴を持って行って合わせてから入手しよう。軽量タイプは氷面への食い込みが弱い欠点がある。

#### ④ ピッケル

身長にもよるが60cmから75cmくらいの物が標準で、手に持って腕をダランと下げた時、ピッケルの先が地面に触れない長さが良い。極端に短いタイプや先端が曲がったタイプは登山の目的が違うから止めよう。

## (3) 技術

雪山登山で無くてはならない物がピッケルだ。急斜面など滑落の恐れがある所は 2 点支持歩行と言って、足 2 本と手 1 本のうち、どれか 2 つを常に確保しながら歩く技術を用いる。この時の手 1 本を補佐するのがピッケルの主な役目だが、他にもバランス保持やカッティング等いろいろ使い道がある。

雪山の歩き方には次の 3 通りがあり、状況によって使い分ける。

## ① 平地や緩斜面ではアイゼン無しのフラットフットイング

フラットフットイングとは雪面に靴底をフラットに下ろして歩く技術で、靴底全てを使うから大きい摩擦力が得られる。

## ② 急斜面ではキックステップ

キックステップとは靴の一部を雪中に蹴り込んで歩く技術だ。登りでは膝から下を振り子状態にして靴のつま先のエッジを蹴り込み、下りでは靴のかかとのエッジを雪面に鉛直に踏み込む。いずれの場合も上体を真っ直ぐに起こし、蹴り込んだわずかな足場に水平に立つよう体重移動するのがコツだ。

## ③ 硬雪・凍結ではアイゼン

12 本爪アイゼンを履く以上は体に馴染むまでしっかり練習してから山に入ろう。技術の無い者が滑落の恐れがある所で 12 本爪アイゼンを履くと、事故の原因を誘発して返って危険だ。アイゼン歩行の基本は次の 3 つ。①フラットフットイング ②足を引きずらない ③爪を自分のスパッツに引っ掛けない。

登山中無闇にアイゼンを履くのは止めよう。足に 1kg をつけると背中に 5kg 背負ったくらい疲れると言われるほど足腰に負担がかかる。履き慣れていないと転倒して足首や膝を痛めるし、アイゼンを履いて尻セードすると、引っかけて足を骨折する危険がある。

## 参考文献

レスキューハンドブック	藤原尚雄・羽根田治	山と溪谷社
登山の運動生理学百科	山本正嘉	東京新聞出版局
これで安心登山術	岩崎元郎	東京新聞出版局
決定版登山学	無名山塾	山と溪谷社
トレッキング大全	岩崎元郎	カシオ計算機
雪山登山	岩崎元郎	山と溪谷社
山のトラブル対処法	北田紘一	山と溪谷社
山で泊まる	森田秀巳	山と溪谷社
山で食べる	小池すみこ	山と溪谷社
アルパインクライミング	保科雅則	山と溪谷社
山の天気	村山貢司	山と溪谷社
最新気象学	飯田睦治郎	山と溪谷社
第26回高所順応研究会資料		東京都山岳連盟
雑誌・山と溪谷		山と溪谷社
雑誌・ヤマケイ JOY		山と溪谷社

## 著者プロフィール

1941年東京生まれ。4歳より18歳までの少年期を蕪崎市で山に囲まれて過ごす。無名山塾講師・みどりの会 統轄マネージャーとしてオールラウンドの登山者を育てる。余暇には山岳高速縦走を好み、関連した同好会「アドヴ」・「マイトレイル」を主宰する。日本登山インストラクターズ協会理事。日本スノーシューイング連盟技術担当理事。技術士事務所代表取締役・元国立大建築科講師。東京都江東区在住。