

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 姫嶋百合子

山名	(比良山) 白坂	山行名	アイゼントレーニング			
ルート	近江高島駅・・・長谷寺 ～ 賽の河原 ～ 白坂 (往復)					
山行日	12月7日(土)	天候	曇り時々小雨			
参加者	リーダー：姫島 男性：津田 石橋 中廣 女性：染谷 徳田 河野 頼	サブリーダー(兼講師)：佐坂	合計：9名			
ルート概略図 (省略)	コースタイム					
	地名		地名		時：分	
	京都駅	集	8:00	トレーニング	開始	10:30
		発	8:15		終了	13:40
	近江高島駅	着	8:55	白坂	着	
		発	9:00		発	13:45
	長谷寺	着	9:10	長谷寺	着	14:20
		発	9:30		発	14:30
	賽の河原	着	9:50	近江高島駅	着	14:35
		発	10:05		発	
	白坂	着	10:25		着	
		発			発	
	1) 山行及びトレの状況					
<p>長谷寺で雨模様もありスパッツ、カッパを付ける。続いて準備体操を各自行った後出発する。獣よけの柵を潜り落ち葉を踏みしめて賽の河原に到着。</p> <p>ここで佐坂氏よりアドバイスを受けアイゼンを各自装着する。</p> <p>①手袋を付けて装着 ②山側に向いて腰を落として装着</p> <p>装着して出発、シダや岩の道を進み琵琶湖の景観を楽しみながら白坂<small>(ザレの山がありアイゼントレに適す)</small>に到着。</p> <p>ひと休みした後、佐坂氏より次のようなトレの注意、アドバイスを受ける。</p> <p>①つま先に爪のあるアイゼンを持つ人は、特に躓かないように摺足に要注意。</p> <p>②アイゼンの爪で自分の足を引っ掛けないように、2本のレールをイメージして歩く。</p> <p>③ストック保持用の輪には手を入れない。転んだ時怪我する恐れがある。</p> <p>④斜面ではストックは山側に持ち、斜面に身体を預けるようにする。山側の足は進行方向に、谷川の足は谷川に向けて進む。</p> <p>⑤靴底全体でフラットに着地し重心を乗せた後、他方の足を静かに前進。これを繰り返す。</p> <p>最初にアイゼンを外し荷物も置いて登下降、続いてアイゼンを付け実施、最後にアイゼンを付け荷物を担いでのトレをする。当日は私達のGrだけだったのでひと通り練習した後、トラバースも含め各自それぞれ短時間で充実したトレを積むことが出来た。雪山ではトレの成果を見ることが出来るでしょう。</p>						
2) 総括						
<p>PR不足か、新人の方にも声をかけたが参加して貰えなかった。雪山を予定する人には受講して欲しかった。</p> <p>佐坂さんにはSLと講師を兼ねて頂き、有難う御座いました。</p>						
ヒヤリハット	無し					

感想文

アイゼントレーニングに参加して

石橋 伸一

12月7日、場所は比良・白坂付近。最初この時期に比良のどこに雪があるのかな？と半信半疑で参加。そう思っていたのは僕だけ、集まったメンバーを見ると、初心者は自分だけ。まるで自分の為の研修でした。近江高島駅から山の麓に入った所にある長谷寺で全員集合。ここがリトル比良の登山口、約1時間歩いて岩が風化した巨大な白砂の丘に到着。トレーニングは雪ではなく白砂の丘を使ってでした。40年前までは雪山へも行きましたがアイゼンは古く、進歩した現在とは全く違う。頂いたアイゼンの付け方から、本来は寒さの中でいかに敏速に・正確に装着することができるかが大事だそうだが・・・今日はそう寒くない。トレーニングは約100m弱の砂の丘をまずアイゼン・荷物なしで登る、次にアイゼンを付けて、さらに荷物を背負ってとそれぞれの感覚を確認し合っていました。昼食後は各自、自由にトラバースに似た地形を歩く。その間ストックの持ち方や歩き方の基本、さらにピッケルの使い方まで。講師は昨年、京都労山の登山学校を修了された佐坂さん。初心者の私はなるほどと納得するのみ、雪の上では味わえない独特の醍醐味と訓練でした。足には自信があったのですが普段使わない筋肉を使ったためか、ふくらはぎから膝にかけて痛みがはしり結構疲れました。リトル比良からの琵琶湖岸の大展望、時雨が心配でしたが小雨が少しで何とか持ちました。終わってみるとなかなかのものでした。



「山の写真展」のお礼

第15回山の写真展を12月10日から15日、田辺中央図書館ギャラリーで開催し、好評のうちに終了しました。今年は51点の力作が集まりました。昨年の出展数は48点で今回は前年以上の出展となりました。来場者は、昨年は390名でしたが、今回は369名になりました。最終日の展示時間を今年は2時間延長しましたが、来訪者は若干少なくなりました。急な寒波のせいもあったように思います。

会員の皆さんには作品の出展を始め、設営や受付担当のご協力等々大変お世話になりました。ありがとうございました。

2014年度16回も多数の方々にご出展頂きたく、よろしくお願いたします。先ずはお礼方々ご報告いたします。本当にありがとうございました。

交流部一同

