


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		時：分	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行われました。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

