	<p>1979, 4. NO. 23 上越市本町1. 入村方 上越こぶし山の会</p>
---	---



|| 戸隠山行を終えて ||

1979年1月28日~29日

《参加者》 2 移本敏宏 上石高子 松原妙子

27日列車出発1分前移本さんお呼びにみせ7人揃う

偶然列車の中で東京へ帰る木島氏に会う。又の再会を楽しみに私達は長野でお別れ。中社までタクシーを走らせスキー場の入口から奥社入口まで20分位歩きバス案内板の下に2人用バスを張る。

今回で3度目のテントは3人で割り居住性が良くして山で飲むお酒の味は格別。ソラギには10時頃しくり翌日5時半起床 軽製パンを食べ7時半にテントを出る。移本木を歩いているとまぶしい太陽がやがて顔を出す。今日の天気はよさそうに。社山所裏からは紅毛汗位のスラッシュとなり屋根へ出るまでなかなか汗が乾かないが久しぶりの汗が気持ちいい。百回長屋からアゼンを抜け西麓までのトラバースをステップを切って慎重に行き雪が少なく鎖を張り出す事ができた。

八音脱には12時過ぎ着く白い山々が青い空に映えいいながめ遠くに穂・穂高・常念がはっきり確かめられとても展望がきく。上石さんはピッケル・アゼンも初めてだったが移本さんの指導で無事百回長屋につきアゼンをはずす。

屋根の末端部から豪快なツリセードで山行のフイールとなる。中社では名物ドブコウで帰りのバスはみんなほろ酔い気分でお別れ。長野につく久しぶりに満足した戸隠の巻でした。(記 松原)

《コースタイム》

27日 高田 → 奥社入口
(16:35) (17:30)

28日 奥社入口 → 百回長屋 → 八音脱
(17:30) (18:45) (12:45)

↓
高田 — 奥社入口 — 百回長屋
(20:30) (1:5:00) (14:00)



月例山行 (戸隠 P, 尾根)

1979年3月17日 ~ 18日

《参加者》 〓 宮腰 彰 夕田 徹 倉本 松原 妙子

月例山行を八王子のいわや登山に合せ高峠を P₁ に変行となったが
当のいわや登山はこなかった。

3/17 朝早く出るのは苦手というので夜中の12時に出発

ドライバーを除く3人は戸隠までウツラウツラ 桶川橋からほぼほぼ
月夜のアかりで歩を進める。林むらに寒くなるので太陽が出るのが
待ちどろしい 唐松林を抜ける頃より明るくなり前方に P₁ が迫ってくる
寝不足の我々は天気が良いのと相まって 熊の遊び場で40分程
寝過ごしてしまうが風がでて寒くなり全員たてき起こされる。

1時間の大休憩である、ネホケまなこで重たい足をひきずり歩き出す
天狗平に人影多を覚見 いわやの人達と思い大声でコールしたかよ
で合流すると上田の上小登山との事 女性1人含む4人パーティーで
我々のテントより下方に張る。昼食と夕食を兼ねた食事を終えると
やたら眠く 4時にシュラフに入る

《コースタイム》

高田	→	車停車場	→	川原丸木橋	→	唐松林	→	天狗平
02:00		3:00		4:00		5:00		6:00
		3:20		4:30		5:30		6:30

熊の踊り場(BC) ← 熊の遊び場 ← じき坂終了点

11:20	8:40	6:55
	9:40	7:15

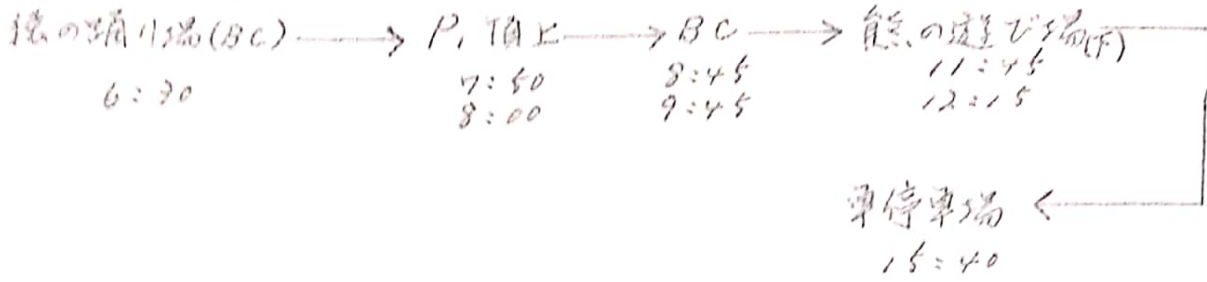
3/18 全員3時頃から起き出し 8時に杖をつける 昨夜から外に出
ておいたトマトコースの会話が凍ってないので大した寒さではないと思う
夕田さん体調悪いのでテントに残り 6時半 風雪の中 P₁ 目指し出発
熊谷の峰では昨日鎖を揺り出しておいたのでこれを利用する。
剣の刃渡は倉本さんフルフックス 20m程の雪壁は鎖と杖をホールド
に通過 雪面を少し行くと さっきよりいやらしい雪壁を 虫歯のアザゼン
さかして登る 倉本さん4本爪で大分苦勞していた
頂上付近までラッセル 雪庇を左から巻くと思いがけず P₁ に達する。
山の頂上に立つのは久々に気持ちのいいものだ しかし地吹雪がすぶ
りため 巻居は無用とささと下山する

途中 上の海山と東京の心岳会のパーティーに合う テナ場につきすく
積戻り下山 アップダウンを2回して基部を抜ける

この頃より青空が出て暖くなる 川原まで降りるとタレ外・P₁尾根
が良い感じでそそり立っている 戸隠のバリエーションとしてP₁は始めて
だったが始終戸隠に居る様な感じがしなかった。今までのイメージとは
全く異なっていた 此のバリエーションも含め 冬の戸隠に魅力を感じる

《コースタイム》

(記 松原)



新会員の紹介

八橋秀規さん (S. 27. 11. 26 生)
住所: 妙高高原 所池1甲
自宅TEL. 02558-6-2435
職業: 家業(酒小売店) 手伝い
登山歴: 約3年 東京で登山紅務クラブに所属
昨年秋 パピールへの日本・ネパール合同隊に参加。



倉本正一さん (S. 25. 1. 5 生)
住所: 上越市小滝 自宅TEL. 25-6294
職業: 地方公務員(上越市役所国民年金課)
登山歴: 約10年 以前 高田の岳志会に
所属。明星山南壁など登はん。



どうぞよろしく。

パピール遠征記



昨年の秋、日本とネパール合同でパピール(ガネツシュユ4峰
=クノヌメ)の初登頂に成功しましたがこの遠征に隊員
として参加し、このほど当会の会員となった八橋秀規さん
にそのもようを伺いました。(編集部)

《どのような経過で参加することになったのですか》

ダウラギリ南壁へ行くことになっていたのですが計画さ
のものがダメになってしまいヨーロッパの山へ行きたい
と想っていた昨年の2月、同じ紀勢クラブで今回の副隊
長をつとめた富田さんから誘われた訳です。

《日本でどんな準備・訓練をして行きましたか》

メンバーが決まったのが2月と迫っていたので急ぎの準備
となりました。

酸素実験室などで高所訓練をやったりすることが予算の
関係等でできず、富士山へ行って訓練しました。

また高所では、持病がでやすいと言ったので虫
歯を治療して行きました。

《高所障害はどうでしたか》

4200m~4300m程度になると酸素がうすいと感じ
ました。また以前痛めた腰の痛みが出ました。

それにアルコールの回りが早かったようです。

《オパール人隊員とは、うまくゆきましたか》

向こうの隊員は、シェルパを警官に雇用し上下の階級をハッキリしていました。

インテリが多く会話は英語でした。

登山技術は、日本人から訓練を受けた人が多かったようです。

《オパールの気候は、どうでしたか》

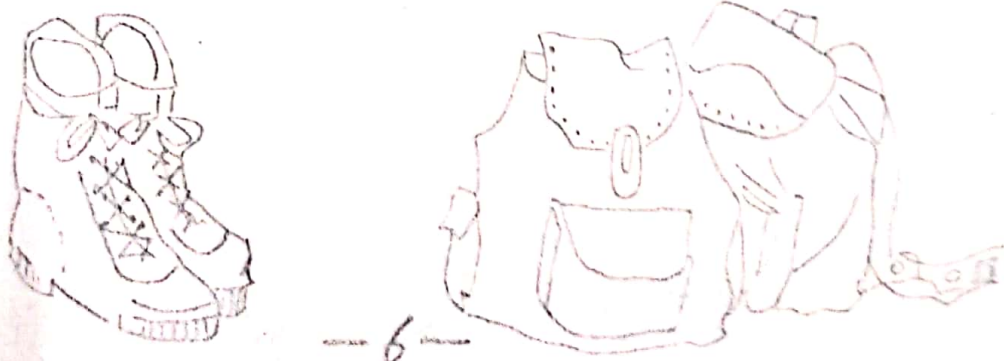
8・9・10月は、乾期にあたり乾燥していたので多くの水分を摂る必要がありました。

《食糧は、どうでしたか》

B・Cまでは現地調達のもの。それより上では日本から持参したものを利用しました。

標高が高くなるほど、おかゆや流動食的なものがほしくなりました。向こうの隊員の人達は、砂糖を多く使うのでなれるのに大変でした。またニンニクは、非常に有効でした。

《どう도ありがとうございます》



昨今 誌上でも登山についての
トレーニングの必要性が囁かれている
私も今まではその必要性を肯定して
いなかったのですが 先日2ヶ日振り
仮に山に登って足腰のおとろえを感じ
この時のツボツボが刺激になりウレ
ブマラソンをやり始めた。ただレ
漠然とやっていたのでは3日坊子がやう場
私の場合 頭の中に山を描いてやると
けつう居みになりやれるみたい
いい山行する姿に汗を流す。それに
スポーツ的登山があると思うのです

何れともあれ精神的軟弱なめて”
持続させていきたい
みなさんむいい汗かきましょう！

(記 松原)



登山とトレーニング

なめとび ⇒ 1日・5分

マラソン ⇒ 2 Km

体操 ⇒ らじおたいそう
A M E : 30 ~

歩 く ⇒ できるだけあるこう!