

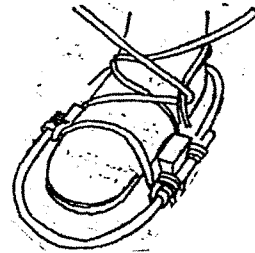
第4部 積雪期登山の心得（県新人大会のために）

I. 行動編

① 輪カンジキのつけかた

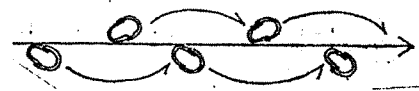
入山前に実技練習を必ず行うこと。雪のある山中で、頻繁にはずれては直すことを繰り返し、行動が停滞すると、寒い中、本人のみならず、同行者全員に消耗を強いることになります。天候が悪いときには重大な事故の一因ともなりかねません。

- ・輪カンには前後があります。確認してから使用してください。
- ・輪カンがはずれるケースの大半は、つま先にかけてたループがはずれてしまうパターンです。つま先を下げた状態から締め始めると緩みにくいです。しっかり締めて固定しましょう。



② 輪カンをつけたときの歩き方

- ・焦らず一歩ずつ。普段より「足」の大きさが大きくなっていることを忘れないで。足を外側から回すようにして、前に進むこと。慣れない者は、片方の輪カンでもう片方を踏んで、転んでしまうことがよくあります（特に立ち止まったあと、また歩き始めるとき！）。



③ 雪上の歩き方の全般的な心得

- ・傾斜地では、雪の中に水平に足を蹴り込んで（キックステップという）、階段を作りながら登ります。後続者は、先行者のステップを決して崩さないこと。これを守らないと、そのうち「滑り台」ができあがり、後ろの者が登れなくなります。また、同じルートを登って降りる場合だと、帰りが恐怖感満点のコースと化してしまいます。（同様の理由で、下山時も、登山道上をシリセードなどで滑り降りるようなことは決してしないこと）
- ・深雪のラッセルでは、次々と先頭を交代しましょう。雪の状態にもよりますが、思いのほか重労働になることもあるので、たとえば「30歩ずつで交代」とかいうふうにするとよいでしょう。1人の者が意地を張ってラッセルを続けていると、（スピードも鈍ってくるし、ラッセルしている者以外はからだがかえってくるので）隊全体の遅れにもつながります。

II. 生活編

① 「衣」

- ・行動中はたいへん暑くなります。よほどの場合（広島の場合は、まず考えられない）を除いては、決して厚着をしないこと。特に、メインザックを背負って登るときは、出発時に多少寒さを感じる程度にしておいてください。冬山では、とにかく「衣服を濡らさない」ことが基本です。汗でたくさんの服を濡らしてしまうのも例外ではありません。
- ・なお、基本的には冬山では綿の下着は望ましくなく、あれば化繊の防寒用肌着を着用してください。代用品としては、たとえば薄手の（チクチクしない）セーターやフリースを肌着代わりにするのも1つの方法です。

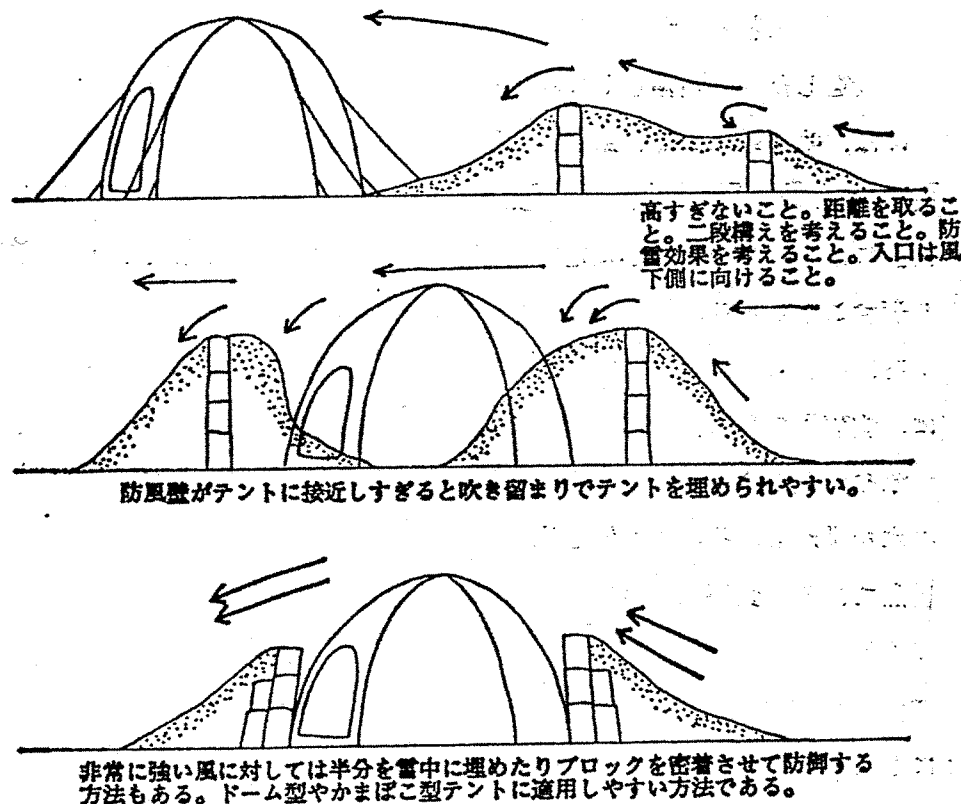
- ・ヤッケ（またはカッパ）の上衣の裾は、ズボンの中に入れておいた方がよいです。（体温の保持、下からの雪の侵入防止のため）
- ・手袋はウールかスキー用を。軍手は厳禁！濡れて凍結し、凍傷の原因になります。気象状況によっては無理につけておく必要はありません。雪をかいたりする場合を除いては、場合により、はずしておいても構いません。
- ・行動中と違い、テント内ではしっかりと着込んでください。就寝時の使い捨てカイロは、低温やけどに気をつけましょう。昔からの知恵ですが、鷹の爪（唐辛子）にも温熱効果があります。
- ・夜間、就寝中はテント内にある物も凍ってしまいます。靴などはスーパーのレジ袋に入れて、それをシュラフの中に入れておくこと。特に靴ひもが凍ると、結べなくなってしまいます。
- ・晴れていたら、必ずサングラス（ゴーグル）を。強い光が「雪盲」の原因になります（曇りの場合でも、やられる人はいます）。「雪盲」になると目が痛く、夜も眠れません。

② 「食」

- ・雪を融かして水が作れます。ガスは多めに持っていくようにしましょう。コンロの火に鍋をかけて、少し水ができたならまた次々と雪を追加していきます。コンロのそばに次の雪を用意しておき、輻射熱でも少し融けるようにしておくとういでしょう。せっかく作った水は、夜の間に凍らせてしまわないように。
- ・冬山ではテルモス（魔法瓶）は必携です。雪を融かして作ったお湯をとっておくのにも役立つし、登山行動には紅茶パックなどを入れていったり、さら湯のままを持って行ってミニサイズのカップ麺を食べたり、用途はいくらでもあります。
- ・ふきこぼれや、ガスボンベのまわりの結露（霜）で下を濡らさないように、コンロの下敷きは忘れないこと。
- ・テントの中で炊事をするときは酸欠に注意。寒さを気にするあまり、あちこち締め切ってしまうがちですが、必ずベンチレーター（通気孔）をあけておくこと。これを守らないと、最悪の場合、死亡事故につながりかねません。
- ・また、冬のテントではやけどの事故が起こりがちです。無雪期にはテントの外で炊事することが多いため、テント内の炊事に慣れてないこと、着ぶくれしていること、下が雪で土台が安定しないこと、などが原因です。炊事中にテント内で動くときには必ず声をかけて、コンロや鍋がひっくり返らないよう押さえてもらってからにしなければなりません。それと、テント内での火災に注意。テントは狭い閉鎖空間であることを忘れないでください。複数のガス器具（コンロ、ランタン）を使用する際は、ボンベの着脱の際のガス漏れに注意してください。引火・爆発の危険があります。事故防止のためのひとつとして、できるだけガスランタンでなく、電池を使ったものを照明に用いましょう。いずれにしても、火器使用中のテント内で、他の器具のボンベの着脱はしてはならないものと心得てください。なお、その他の要因による火災のことも考え、万一来てて、ナイフは手元に置いておき、いざとなったらテントを切り裂いて脱出してください。
- ・以上に気をつければ、暖房にもなるし、テント内での炊事は楽しいものです。

③「住」

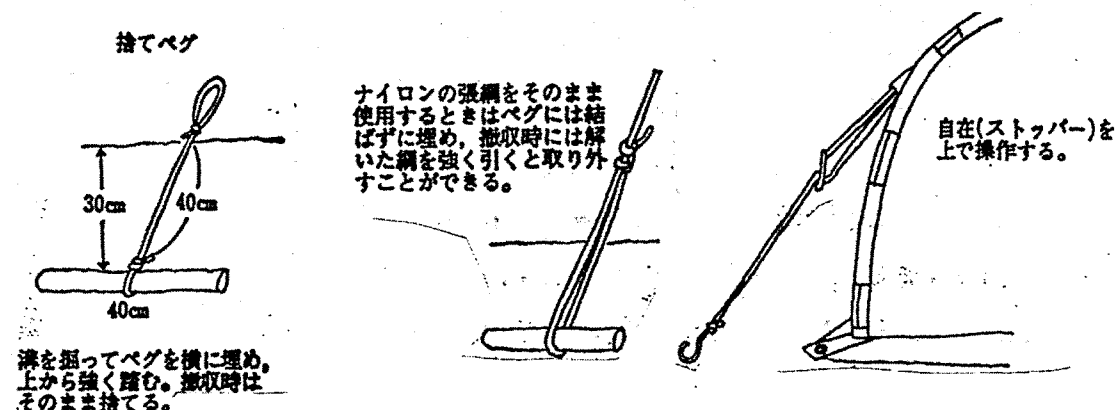
- ・テントの設営は、まずその敷地の雪を踏み固めることから始めます。よく固めておかないと、朝になったらすっかりでこぼこで、寝心地が悪かった、ということになりかねません。
- ・「テントの出入口は風下に」を厳守します。また、雪スコップやのこぎりを使ってスノーブロックを作り、防風壁を作るとよいでしょう。ただし、防風壁は高くしすぎないこと、テントから離すこと（図を参照）。そうしないと吹きだまりができ、逆効果です。



防風壁はテントの風上側に2～3mほど離し、高さにしてもテントの1/2～2/3でおおかたの風に対応できるでしょう。防風壁がテントに接近し過ぎて起こる吹きだまりで、暴風雪時にはテントが埋没し、水分の多い雪の場合には、フレームが折れてつぶされる危険もあり、酸素不足の状態にもなりやすいので、その位置に十分注意します。

- ・雪の上では通常のペグは効きません。竹で作った棒を雪の中に埋めて、上から踏み固めます。なければそのへんの木の枝を使ってもよいけれど、自然保護の観点からはいただけません。このペグは掘り起こせないで使い捨てです。従って、捨てペグに荷造り用のひもをつけ、さらに雪面より上でテントの張り綱に取り付けます。

撤収の時には荷造り紐の方をナイフで切ります。



- ・テントの出入口の外は、一段（膝下の高さ）掘り下げておくと、出入りが楽で、テントの中にも雪が入りにくくなります。なお、タワシを1個、靴の雪落とし用に備えておきましょう。雪山では、靴の着脱はテント内で行います。
- ・テントマットの下には、防水性のあるグランドシートを敷いておくこと。また、マットは通常の薄いもの1枚だけでは、特に就寝中など、どんどん体温が奪われ、寒くてかきません。個人装備としてのウレタンマット（半身用）とザックをシュラフの下に敷きます。
- ・降雪があるときは除雪を怠らないこと。激しい雪の時は夜中でも交代で外に出て除雪すること。広島県内でもときには一晩に50cm以上積雪する事があり、そうするとテントをつぶされたり、ベンチレーターがふさがったり、重大な事故にもつながりかねません。また、炊事中も、ときどき中からテントの天井をはじくなどして雪を落としてください。除雪しないでいると、中の熱で融けた雪がテントを濡らし、そのあとバリバリに凍ってしまい、困ることになります。なお、テントの除雪はスコップを使わず、コッヘルや食器などを使い、テントを傷つけないようにします。
- ・大雪に埋まることも考え、テント外に物を放置しないこと。夜はスコップもテント内にしまっておくべきです。（脱出のため）
- ・夜間、テントの内側は結露します。テントの端で、テントに接して寝るとシュラフが濡れるので注意してください。
- ・ツェルトがあればテントのそばに張って、荷物庫にすることもできます。行動中も含め、基本的に冬山ではツェルトは必携と考えてください。
- ・テントの撤収はテント以外のパッキングや身仕度をすべてテント内で済ませてから行います。マットやグランドシートもパッキングし、前述の通り靴もテント内ではき、テントから出たら、あとザックに入れる物はテントだけ、という状態にしておきます。そうしないとザック内に雪がいっぱい入ってしまうからです。ポールは凍っているとたたみにくいです。無理をすると折損の原因になります。こういうときは、①ハーッと息を吹きかける②こする③カイロをあてる、のいずれかの方法をとるとよいでしょう。

〔図版は文部科学省登山研修所編「高みへのステップ」より引用しました〕