

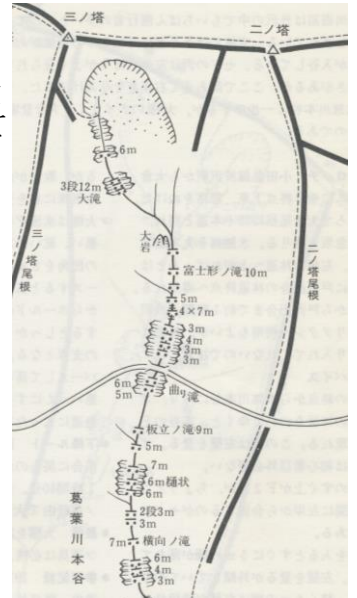
◎沢登りに挑戦してみよう

山登りにはいろんなジャンルがある。近隣のハイキングからアルプスの縦走、沢登り、冬山、岩登り、海外遠征等、最終的には殆どの方が趣味で世界の為、自分が楽しめる事が大切である。しかし食わず嫌いも問題である。沢登りは夏を中心とした旬の登山である。しかし登山の全てのジャンルが含まれており、独特の楽しさを味わう事が出来る。東京近郊には丹沢や奥多摩、奥秩父と面白い沢が多くあり、レベルに応じて手軽に楽しめる。

1. 沢登りの魅力

夏のカンカン照りの中、丹沢のバカ尾根を歩けと言われても気が引ける。しかし沢筋は快適で水と戯れながらの遡行は別世界の感がある。更に沢登りには登山のいろんな分野の場面(知識)が出現し、ワクワクする。主なものは

- ・歩行技術:河原の石ゴロの歩行は足首の強靭さを養い、バランス感覚を発達させる。
- ・渡渉技術:縦走中にある渡渉や渡渉を繰り返さないと登れない山もあり、訓練になる。
- ・岩登り技術:用具を使っての本格的な直登は別として三点確保での滝登りは楽しい。
- ・ルートファインディング技術:これには2つある。1つは滝を目前にして何処を登れば攻略できるか！最初は難しいがこの見極めが病み付きになる。もう1つは沢が終わってからの稜線に出るまでのルート判断。誤ると大変苦勞する。
- ・地図読み技術:稜線に出ても、登山道が無い場合がある。地形図を参考に登山道までのヤブコギもまた楽しい。



2. 沢登りの知識と用具

①遡行図

沢登りには独特の解説図があり、基本的にはそれに従って登る。右の図は丹沢では入門沢の葛葉川本谷の遡行図。詳細は割愛するが興味が有ったら覚えて欲しい。

②沢登りの装備

- ・足回り:現在足回りは沢シューズが主流であるが、地下足袋にワラジの組合せも捨てがたい。苔の生えた滝などではその真価を発揮する。しかしワラジは原則1回限りなので頻繁に山行する人には高上りになる。



沢シューズ



ワラジ



地下タビ

- ・服装:速乾性の生地を選ぶ。上は半袖より長袖がベター。下はジャージが無難である。水際を登る時など、古い雨具のズボンが便利である。
- ・頭:滑落や上部のガラ場の通過にはヘルメットが必要である。必ず着用しよう。
- ・腰回り:ハーネス、カラビナ、シュリング等は必需品である。
- ・手袋:ロープ操作等もあるので指先の無い手袋が有ると便利である。
- ・ザック:ザックの中身は十分防水対策が必要。大きな釜では浮輪代わりに使う。



グローブ

③着替え類

- ・快適に下山するにはやはり、着替え一式が必要である。軽く嵩張らない物を選ぶ。

④下山靴

- ・登山靴は重いので、ハイキングシューズ、か軽登山靴程度にすると楽である。

3. 遡行の仕方

- ①濡れた石の上の歩き方:足は石に対し必ず水平に置く事。そして体重も真上からかける。斜めにかけて滑る。

特に苔の生えた石は十分注意する事。

- ②滝登り:必ず3点確保を行う事。これを怠ると滑落事故につながる。足場を確実に確保し、岩から体を離し、ホールド(次の手がかり)を探す。自信の無い時は同行者に必ずロープを出してもらい、安全を確保する。

- ③岩場のへつり:流れに沿って岩場をトラバースする事を「へつり」という。この場合、意外と水面よりやや下に足場があるので利用できる。流れにより浸食されたのだから。

- ④流れの横断:これには細心の注意が必要である。くるぶし位なら問題ないが、膝位より上は踏み入れた足で川底を十分確認して安定させ、川上に向かって次の足を出す。その後は足を水から上げずに、川底を這うようにしながら歩くと良い。水位が太腿を越す時はロープを出したり、ストック等で三点確保を確実にやる事。

- ⑤ナメ、スラブの歩き方:川底に靴底を必ずフラットに置く事。できれば乾いた岩場を歩きたい。

4. ツメの注意

- ①ツメ沢の決定:遡行図や山座同定しながらツメの沢を決める。これを誤ると最後の奥壁で行き詰ったり、猛烈なヤブコギに遭遇したりする。一般的な沢の場合は、普通ふみ跡がついているので注意深く探すと良い。

- ②ガレ場の歩行:稜線手前は急傾斜のガレ場の場合が多い。落石をせぬように充分注意する事。

- ③ヤブコギ:当会にもヤブ〇〇と呼ばれる名人がいるようだが、コツは必ず方向を見定めて、後は草木を出来るだけ根本からかき分ける。半日中ヤブコギをした辛い経験もある。

- ④履物:沢の支度か、履き替えるかは状況判断である。ツメが長そうな場合は、履き替えた方が足の負担は少ない。