

# 雪山を楽しむ(初級～中級)



夜叉神峠から見た白根三山

松戸山の会、全体例会学習会資料(2018年12月)

# 目 次

- ①雪山の魅力・・・・・・・・・・素晴らしい眺め(山茶花は省略)
- ②雪山の予備知識・・・鉄則、リスク、グレード別エリア
- ③登山装備・・・・・・・・・・靴、服装、ピッケル、足回り  
小物、ザック、他
- ④ラッセル・・・・・・・・・・基本的動作
- ⑤凍傷・・・・・・・・・・凍傷防止の基本
- ⑥雪崩・・・・・・・・・・基本知識
- ⑦入山規制・・・・・・・・・・各地域の概要

## 雪山に入る鉄則(初級)

- ①一人では入山するな。
- ②雨具、ヘッドランプ、食糧、**羽毛服**、**エマージェンシート**、**暖マット**を忘れるな。
- ③道迷い、天候悪化の時は無理せず**必ず戻れ**。
- ④**赤布**を持参せよ。
- ⑤**携帯電話**や**位置情報ツール**を持参せよ。
- ⑥**暖をとれる物**を持参せよ。
- ⑦リーダーの**指示に従え**。
- ⑧**手袋の予備**、**ネックウォーマー**は必ず持参せよ。
- ⑨**綿下着**は絶対に着るな。

## 雪山を目指す理由、リスク

### メリット

- ①雪山の景色が美しい。
- ②人が少なく静かな登山が楽しめる。
- ③大汗が出ず、又落葉により見晴らしが利く。
- ④厳しい自然環境が味わえる感動。

### デメリット

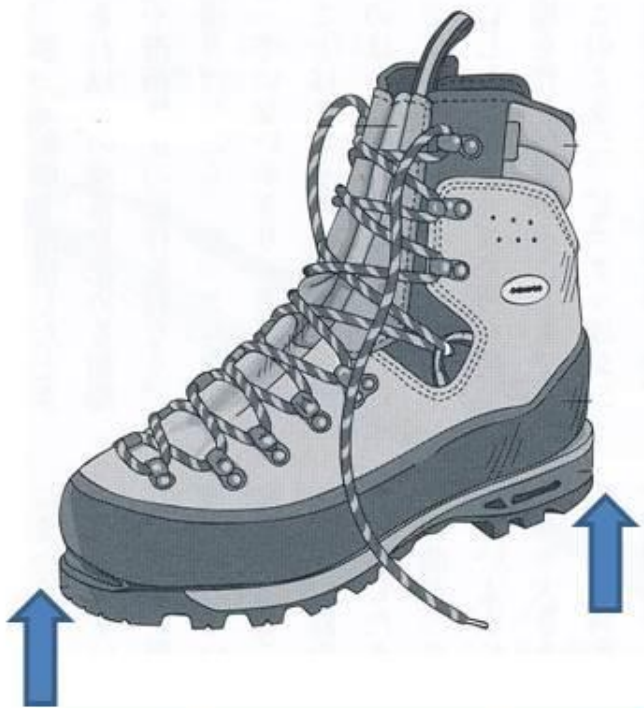
- ①レベルによるが、夏山以上の体力が必要。
- ②とにかく寒い。
- ③雪崩や風雪などの気象リスクが高い。
- ④装備が増え重い。費用がかかる。

# 雪山スタイルとエリア

規模(日帰り)	装備	ウェアー類	適用する山
<b>初級スタイル</b> (1000mクラスの 低山で主に樹林 帯)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽アイゼン</li> <li>・ストック</li> <li>・スパッツ</li> <li>・サングラス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴアの雨具</li> <li>・ネックウォーマー</li> <li>・厚手の手袋</li> <li>・帽子</li> </ul>	<<冬>> <ul style="list-style-type: none"> <li>・奥多摩・丹沢</li> <li>・八ヶ岳(除-赤岳,横岳)</li> <li>・奥秩父等</li> </ul> <<春>> <ul style="list-style-type: none"> <li>・尾瀬周辺</li> <li>・燕岳等</li> </ul>
<b>中級スタイル</b> (冬季2000m、 春季3000mクラ スの山)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10-12本爪アイゼン</li> <li>・ワカン</li> <li>・ピッケル</li> <li>・冬用専用靴</li> <li>・スパッツ</li> <li>・ゴーグル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬用アウター上下</li> <li>・オーバー手袋</li> <li>・目出帽</li> <li>・ネックウォーマー</li> <li>・冬用帽子</li> </ul>	<<冬>> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鳳凰三山</li> <li>・谷川岳</li> <li>・安達太良山</li> <li>・西穂高独標等</li> </ul> <<春>> <ul style="list-style-type: none"> <li>・唐松岳、白馬岳</li> <li>・燕岳</li> <li>・木曾駒ヶ岳</li> <li>・八ヶ岳等</li> </ul>

# 役にたつ実践装備

## ①登山靴



アイゼンとの相性確認

### ●表面の材質

#### ・オールレーザータイプ

近年軽量化、透湿/防水品一般化

#### ・コンビネーションタイプ

レーザーと化学繊維の合体  
歩き易さ追求、軽量化追求

### ●選び方(生命線の1つ)

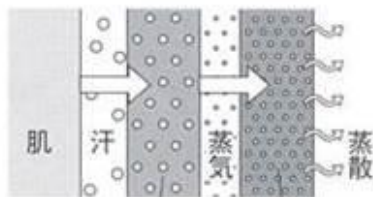
⇒防水、保温、堅牢性に優れた物

●大きさは厚手の靴下をはいて  
多少余裕のある物

\* 冬山靴は専用とし手入れは入念に

# 役にたつ実践装備

## ②ベース・ミッド用衣料



### ●ベースレイヤーの必要条件

- ・吸汗性・速乾性に優れた製品である事
  - ・保温性に優れた製品である事
    - ⇒ウール＋化繊の混紡が主流である
    - ⇒更に発熱素材を入れ、良いところ取り品
- \* 綿製品は絶対着用しない事**

### ●ミッドレイヤーの必要条件

- ・保温性に優れて要る事
- ・吸湿・速乾性に優れ、強靱である事
  - ⇒ウール混紡が優れている
  - ⇒空気を多く含む素材である事

**オーバー類も含め必要機能を考えた重ね着が大切**

# 役にたつ実践装備

## ③オーバー類の必要条件

- ヤッケ類⇒防風、防寒、防水性に優れている事
  - ・低山ではゴア雨具でも良いが雪山を続ける人は専用ヤッケの購入を勧める。
- 手袋類⇒防風、防水性に優れている事
  - ・ラッセル用にはロングのゴア製が良い  
⇒ミッドの完全防水手袋がお奨め
  - ・稜線用には本格的冬用グローブが便利
- ロングスパッツ⇒防水性の優れた物
  - ・やや大きめで、出来る限り甲の部分が隠れる物
  - ・ファスナーがしっかりしている物
- 目出帽⇒防寒性に優れている物
  - ・中厚以上のウール品。薄い物や化繊は否



ラッセル用



稜線用





# 役にたつ実践装備

## ④ピッケルとストック

ピッケルの長さ



一般雪山用

氷壁登山用

ストック

●店員は短めを進めるので要注意

●手で持ってピッケがくるぶし位の物が



ピッケル



体への固定



堅牢な製品を選ぶ

短いと総合的にみて不利



雪山ではバスケットを装着

# 役にたつ実践装備

## ●軽アイゼン

4本爪アイゼン



・夏山の雪渓を登るアイゼン  
でありあまり実用的でない。

6本爪アイゼン



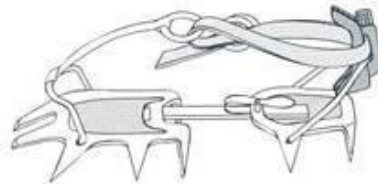
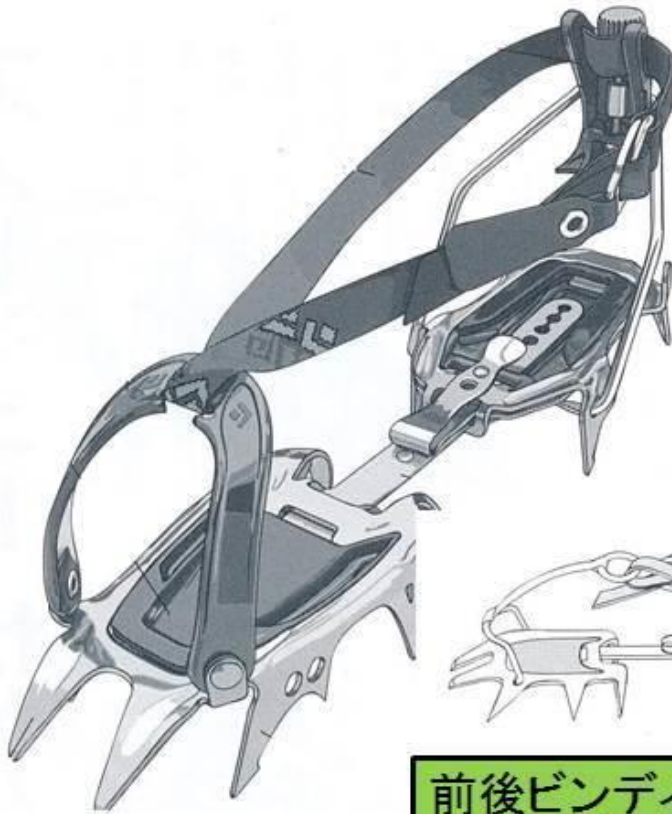
・山岳会の初心者にお勧め  
する軽アイゼンは6本爪

# 役にたつ実践装備

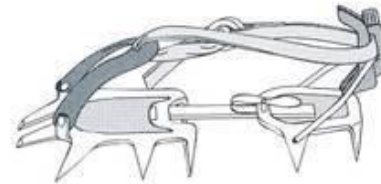
## ⑤アイゼン

### ●選び方

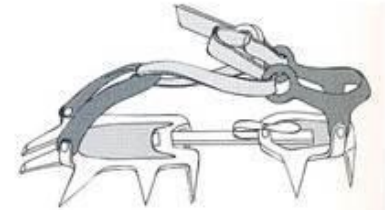
- ・基本的には12本爪  
又は10本(前爪付)
- ・前歯はあまり立っていると  
引っ掛け易い(スパッツの破損)  
及び転倒の危険
- ・靴への装着法は下記より選択



前後ビンディング



後ビンディング



前後ハーネス

●ビンディングタイプは靴との相性を良く確認する事

# 役にたつ実践装備

## ⑥ワカンとスノーシュー

金属製ワカン



スノーシュー



### ●ワカン

- ・雪山登山には必需品で積雪のあるあらゆる場面で便利に使える
- ・ほとんどが金属製になった(木製も有)
- ・大きさもあるので靴の合わせて買う

### ●スノーシュー

- ・浮力はあるが登山用には不向きで平原の散策等に便利である
- ・特に下りには注意が必要

## 役にたつ実践装備

### ⑦ネックウォーマー



- ・少し厚手の長めの物
- ・素材は純毛がお勧め
- ・フリース布は良くない

### ⑧テントシューズ(象足)

- ・羽毛は厚手の方が使い勝手が良い
- ・くるぶしから上は羽毛が無くて良い
- ・膝までを選ぶ⇒そのままテント外に出れる



### ⑨靴カバー



- ・雪の付いた靴をテント内に持ち込むのに便利

# ラッセルの実際

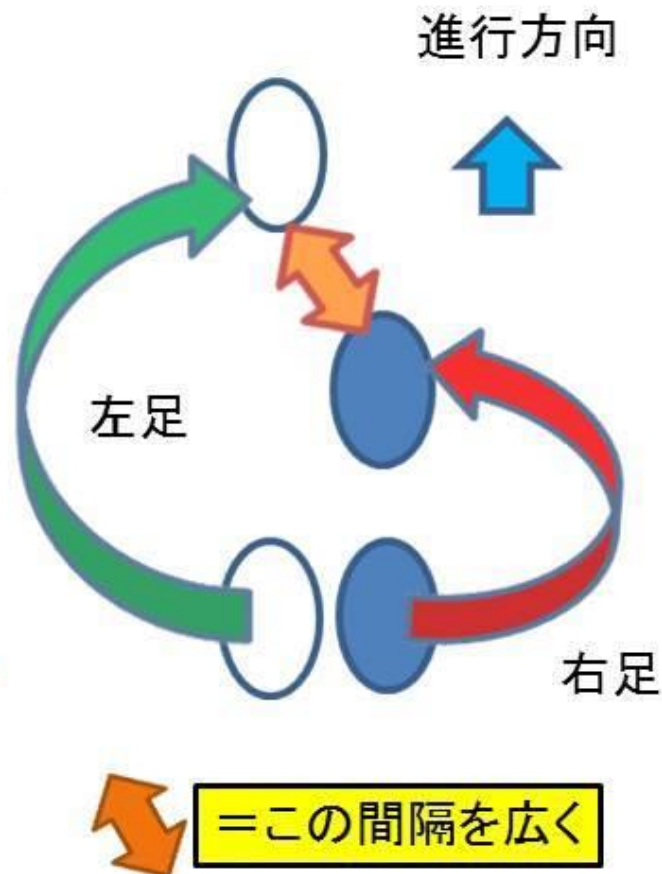
## ①ワカンの基本的な歩き方

積雪が膝以下で軽い雪

- 足の脛で雪をかいて直進する

積雪が膝位の時

- 花魁(おいらん)歩きをする
  - ・足を思い切りあげ、半円形を描きながら前に踏み出す
  - ・踏み出した足に重力方向に体重をかけ押し固める



# 凍傷防止

## ●凍傷の原因

- ①手・・・濡れた手袋で行動。厚さ不足やぴったりの手袋。
- ②足・・・靴のサイズ合わず、劣化、防水不足。アイゼン等紐の締め過ぎ。  
\* 冷え⇒毛細血管の収縮⇒血流悪い⇒血液泥化⇒凍傷

## ●凍傷の起こり易い条件

- ①早朝出発の1時間以内。風の強い稜線。ハケ岳をバカにするな。
- ②水分不足の状態。ビバークは体力のあるうちに。

## ●凍傷の部位

- ①手・・・中指、薬指、小指が多い⇒ピッケルを握っている。
- ②足・・・親指外側、小指外側⇒いつも靴の側面に接している。
- ③顔・・・鼻、頬、耳等⇒お互いに確認しろ。顔は比較的治り易い。

# 凍傷防止

## ●凍傷予防

- ①「凍傷の原因」事項の除去。
- ②肌の露出を最小限にする努力をせよ。目出帽は良い物。
- ③手首、頸部を冷やすな。予備の手袋、靴下を複数持参せよ。
- ④行動のスピードアップ。保温性のある用具を選べ。寒さに慣れろ。
- ⑤暖かい飲物、ホカロン等を持て。風を避け/手足の指先を動かせ。

## ●凍傷になったら

- ①患部/手首/頸部を保温。患部を44°C30分程温める⇒その後保温。
- ②水泡(下山後2日頃出来る)は絶対に破るな。  
⇒下山後速やかに病院に。



# 雪崩への対応

## ⑤埋没個所の特定(三種の神器)

### ●ビーコン (アバランチ)



アナログ式



デジタル式

### ●ゾンデ(プローブ)



### ●スコップ



## 2、登山届提出義務に関する条例

現在は下記の3つの地域で登山届の義務に関する条例が施行されている。

項目	場所 谷川岳周辺	剣岳周辺	槍、穂高、笠ヶ岳周辺
条例の名称	群馬県谷川岳遭難防止条例 (施行、昭和42.1.1)	富山県登山届出条例 (施行、昭和41.3.26)	岐阜県北アルプス地区における山岳遭難防止に関する条例(施行、平成26.12.1)
制定の背景	一ノ倉を中心とした岩場で多くの死者を出し、魔の山と呼ばれ、これを防止する。	昭和38年薬師岳で愛知大生13名が遭難死亡した事故等の再発防止。	御嶽山の大量遭難事故を契機に安全登山を目指す。
目的、趣旨	登山届を提出させることにより危険地区登山者の慎重な計画や行動を促し、不備な点があれば指示等を行う事により、遭難事故を未然に防止する。		
登山届が必要な時期と規制	3月1日～11月30日の間に危険地域に登山する者は登山届、登山計画書の提出が必要。 注①	12月1日から5月15日の積雪期に危険、特別地域に登山する者は登山届が必要。(変更勧告も)	年間を通じて、北アルプスの指定地区、及び危険地区に登山する者は登山届が必要。
自粛義務等	12月1日～2月末は登山自粛。3月中旬～5月中旬は(年により変更有)雪崩の危険の為登山禁止。	12月1日～4月15日は危険、特別危険地区への登山自粛。計画内容により中止や計画変更を求める。	