雪初









雨池峠≫縞枯山山頂駅≫北横岳 >五辻>山頂駅>縞枯山荘合>

北横岳ヒュッテから北横岳南峰、雨 池峠から縞枯山にやや急な登りがあ る。ラッセルすることはないが、五 辻への分岐から先は雪が深くなる。

**

ステップとアイゼンをつけての歩行 ができれば可。縞枯山から先、五辻 への分岐の下りは、踏み跡が少ない ので方向を確認しながら進む。





トレッキングボール

テップで歩行できるが、凍結箇所は アイゼンを使用する。降雪後や踏み 跡のない所ではスノーシューが便利

横岳

険しい地形はほとんどなく、キック





急傾斜地はなく、トレッキングポー ルで対応可。登り・下りはキックス

縞枯

リース) /中間着の上に着用し、 行動中の温度調節はこの着脱で行 なった 5 ベースレイヤー (上 下) /濡れ戻りしにくいタイプの ものを選ぶと、少し汗をかいても 安心。靴下は厚手のウール製を着 用 6 ネックウォーマー 7 目出 をブーツに合わせて購入

にして、計画を立ててみるとよい。P30の雪山ステップアップ計画を参考

計画を立てら

れるのも重要なスキル。

赤城山や入笠山、西穂高岳丸山などだ。タベッ゙ロ゚ックック゚のでは、これではないまた。またのであり、これではないまた。

安全に山行ができるように山を選び

山登山の初級者におすすめしたいのは、

以上のポイントに着目して、

本格雪

り、体力を温存できるのでおすすめ。が必要だ。しかし、標高差が少なくな麓から急激に環境が変化する点に注意

できる山は、

標高を稼げる一方で、

精神的な面でも心強い。周辺の積雪状況を確かめられる上に、

ゴンドラやロープウェイでアクセス

の稜線がなく、

穏やかな樹林帯歩きが

重要なポイントを考えてみ

行計画を立てる上で

まずはルー

低体

考えよう。

をいちばんに

安全確保のしやすさ

多い道は比較的安全と言える。

上に営業小屋があると、

事前に また、

1 アウターシェル (上下) /ルー ト上に樹林帯が多く高い耐風性が 求められないため、今回はレイン ウェアで代用した 2 保温着(ダ ウン) /休憩時や就寝時の防寒と して着用 3 中間着 (上下) /パ ンツはオールシーズンモデル、ト ップスはメリノウールのプルオー バータイプを着用 4保温着(フ

帽 8 アウターグローブ/イン ナーグローブの上に着用。インナ ーは予備と2組用意 9 ニット帽 10 保温ボトル 11 ザック/マウ ンテンハードウェアのスクランブ ラー30は防水加工が施されてい て雪山でも心強かった 12 ロン グスパッツ/内側にアイゼンガー ドのついた雪山用 13 ブーツ/ 断熱材の入った雪山用モデルでは なかったため、ホシノのヒートフ ット(吸湿発熱素材のインソール) を敷いて保温性アップ 14 トレ ッキングポール 15 ピッケル 16 アイゼン/グリベルの12本爪

しておこう。

雪山用バスケットを装着したトレッキングポール 分けるとよい

雪上歩行のバランス維持 には、トレッキングポー ルが有効。ダブルストッ クで歩けば、転倒を防ぎ 疲労の軽減にもつながる。 浮力がより高い深雪用バ スケットもあるので使い

ルート状況によって使用するかどうか 必要ですが スバ ケ え。 は

計

画と装備

[初めての雪山の場合]

初級

の

山でも

ピ

ッ

ケ

ル

険箇所の少ない初級者向

ゼ

どんな観点でい雪山初級者は、

山を選べばい

(1

経験者に相談して、 事実だ。そのことを踏まえて、 険箇所がない、 しておきたい。 ことのないよう って雪面の状態が大きく変化するの 要性は感じられなかった。 いずれの雪山装備も、 いだろう。 ル・アイゼンも持 た取材時には、ピッケルを使う ルがあれば充分であることが あっても、 特に、 ても、降雪や天候によという前提の初級者向 必要に応じてピ って アイゼンはアウ 現場で慌てる ただし、 ったほうが 方法を確認 同行

ゼンは必要なく、 の山では、 ピッケルやア トレッ

▶歩行時間 1日目=2時間30分 2日目=3時間10分 ▶アクセス[公共交通機関] **往**復 JR 中央本線 茅野駅⇔北八ヶ岳ロープ ウェイ山麓駅 (バス1時間/1250 円/アルピコ交通バス☎0266-72-7141) ⇔北八ヶ岳ロープウェイ山頂 駅(ロープウェイ約7分/1000円/ 北八ヶ岳リゾート☎0266-67-2009) ▶アクセス [マイカー] 中央道諏訪

北横岳南峰から南八ヶ岳方面を望む。中央左が縞枯山

雨池峠から縞枯山までは急傾斜の直まで引き返し、縞枯山荘に宿泊する

縞枯山荘に宿泊する

縞枯山から先は踏み跡が減

長野県

茅野市

R化ハヶ岳ロープウェイ

南峰手前にもやや急な傾斜あり。 な場合にアイゼンを使用する。

り雪もやや深くなるので、

かな道を進んで山頂駅

(黒田 誠=写真

の確認を。五辻の分岐を右に取り

ジグザグの傾斜は、

フラットフッティ

2472

北横岳ヒュップ

ングとキックステップで歩く。

ックステップでの歩行が困難

北横岳

さえぎるもののない山川

樹林帯のやや急な斜面

が吹きだまりとなって、

しまうことも。初級レベルとはいえ

横岳への途中、三ツ岳分岐手前のトの確認はこまめに行ないたい。

初級者が安心して入山できるポイント 険箇所がなく営業山小屋があることも

方

積雪後に樹林帯 踏み跡が消え

ことができ、

年間を通じて親しま

横岳と縞枯山。北八ヶ岳口とという。

冬季も入山者が多く

、ルー

いることがほとんど。

危

佐久穂町

樹林帯のやや魚な道

2384 茶臼山 展望台

→展望台

ICより国道152号、県道192号を経 て、山麓駅へ。約25km、約50分。山 麓駅駐車場を利用する (無料)。 ▶宿泊問合せ先 縞枯山荘☎080-8108-3826 北横岳ヒュッテ☎090-7710-2889 ▶登山届提出先 長野県観光部山岳 高原観光課 (203-6862-5035

五计(

森林浴展望台

▶2万5000分ノ1地形図 蓼科・蓼科



谷川岳/天狗岳

ルート上に稜線歩きや急傾斜、鎖場、 岩石帯あり。必携装備はアイゼンと ピッケル。歩行技術と、滑落停止な どのピッケルワークも要求される。

北横岳~縞枯山

入笠山/戦場ヶ原

寒さや雪上を歩く感覚を知ろう。標 高差がなく、トレッキングポールと ツボ足で歩けるルートがよい。雪の 状況次第でアイゼンも使用する。