

A 滑落の心配がなく、
雪が柔らかい場所



トレッキングポール+
アイゼンは状況次第

渋ノ湯～黒百合ヒュッテなど平地や緩斜面
はトレッキングポールがよい。アイゼンの着
脱は、雪や凍結の状況などで判断する

B 傾斜はそれほどでは
ないが、雪が硬く
ステップが切れない場所



ピッケル(トレッキングポール)+
アイゼン(フラットフットイング)

森林限界を越えると雪が硬く締まってくる。
傾斜がなければトレッキングポールも有効だ
が、ピッケルとアイゼンを積極的に使う

C 滑落の恐れがある
急斜面



ピッケル+アイゼン(フラットフットイング)
ヤスリーオクロック

強風が吹く稜線や急斜面では、雪面をしっか
りとりえるピッケルが必須。アイゼンの使い
方も熟知しておく必要がある

八ヶ岳の主なコースで必要とされる技術

