

三島野スポーツクラブでは毎年3月に雪上訓練を実施しています。その報告を掲載します。

## 山 行 報 告

## 雪上訓練 3/2(日) 丸山展望台付近

(南砺市旧井口村)

参加者8名。天気は小雨模様

### 【行程記録】

- 8時00分 薬勝寺駐車場出発
- 8時45分 丸山展望台入口着
- 9時15分 登山スタート
- 9時30分 【訓練1】  
キックステップの登り方、下り方  
新雪のラッセルワークなど
- 10時45分 丸山山頂展望台着、昼食、  
【訓練2】  
手袋着用してアイゼン脱着練習
- 11時50分 下山
- 12時10分 【訓練3】  
急坂での滑落停止法など
- 12時30分 下山
- 12時50分 入口着
- 13時00分 出発
- 13時10分 椿の湯
- 14時00分 温泉出発
- 14時45分 薬勝寺駐車場着



写真；上は丸山展望台で参加者全員で。  
下は急斜面の登りを前にしてカン  
ジキからアイゼンに履き替え中。

## ひとくち感想

- I、K： 今日の雪質はカンジキ歩行が最適。1メートル以上積もった杉林の中をカンジキを履き、道なき道をまっすぐ目的地に向かって進む。カンジキは、数センチしか沈まない。誰も踏んでない真っ白でふかふかの雪の上を、スイスイ歩く。8人で新しい道を作って進む。楽しい楽しい雪道歩行。他にも手袋をはめたままアイゼンを付けたり、急坂での歩き方など、いろいろ教わりました。ありがとうございました。
- I、Y： 昨年までは、かんじきやアイゼン、ピッケル、トレッキングポール等の持ち運びや出し入れ、装着に時間がかかり、それだけでへとへとでした。今回は3回目の参加で道具の取り扱い面での疲れはなくなりました。また、今年は丸山展望台での訓練なので、どんなお山か楽しみでした。リーダーが三日前に付けたトレースの上をイノシシが歩いていたのは納得です。トレースの上のほうが歩きやすいのですから。リーダーが声を掛けみんな先頭を体験しました。斜面の歩き方やピッケルを使っの滑落制動訓練等、大変ためになりました。資料の準備等もありがとうございます。訓練後のゆーゆうランド花椿での温泉がうれしかったです。
- M、K（リーダー）： 前日の天気予報では9時頃は曇り予報だったので中止にできなかったが、当日朝の予報は12時ごろが曇りでそれまでは雨に変わっていた。なので最悪の時は薬勝寺Pの雪捨て場で実施を考えていたが、メンバーは現地(丸山)に行くと言ってくれたので丸山へ。現地で20分程小降りになるのを待ち雨具を付けて、いきなりのカンジキでスタート。訓練用の斜面までは先頭を順番に変わりながら斜面に行く。斜面でカンジキを脱ぎツボ足で斜面を上り下りの訓練、またカンジキを付け上り下りの訓練をし、又先頭を交代しながら丸山へ。休憩後、丸山の斜面でピッケルを使った訓練をする。毎年訓練すると段々身についてきます。是非来年も参加をしましょう。
- M、K： 数年前に一度雪上訓練に参加しただけで久しぶりの参加。当日の雨は不安な気分であったが現地に着けば小ぶりの雨となり、支障なく研修ができ大変有意義であった。雪面の歩き方からカンジキの着脱、ツボ足での斜面の上り下り、アイゼンの着脱、ピッケルの使い方等々多彩なテクニックに消化不良もあるが繰り返して、体で覚えることが大事かと思っている。
- I、T： 豊富な雪でカンジキハイクしながら楽しく、大変良いコンディションの中 訓練が出来たと思います。来年も参加します。
- M、K： 久しぶりの参加でしたが、楽しみながらトレッキングできました。リーダーが事前にコースや訓練場所を下見してくれたおかげで予定時間通り順調に進みました。滑落停止訓練の丸山もよかったです。手袋をしたままでアイゼンやカンジキの装着ができるようになりました。ありがとうございました。
- A、E： 永らく雪山登山から遠ざかっていたので、いろんな面で思い通りに出来なくて歯がゆくて、自分に腹立たしく、ストレス満開の訓練だった。第一に雨の中での雨具の装着に時間がかかった。普通の山行では悪天候が予想されれば山行中止となることが多いので、意外と雨中で雨具を装着することはほとんど無い。訓練だからと割り切っていたものの、しょっぱなからイライラのスタート。第二にアイゼン、かんじきの着脱にもたついて時間がかかった。第三はインナーウェアの選択に注意が欠けていて、急登の連続で汗が大量に出てきて、

肌着がべた付く程で不快感があった。決して楽しい雪上訓練ではなかったが、自分の弱点があればこれと確認出来たことは大きな収穫だった。雪上訓練に楽しさを期待する方が甘い勘違い。自分の技術面、精神面の両面での未熟さを思い知らせてくれた。これこそ最高の収穫だった。この経験を今後の戒めと心得て、今後の山行に活かそう思う。下山して温泉で、汗も不快感も流し去って、気持ち良く帰宅できた。事前山行で積雪状況の確認を行い、周到な計画を立て、この雪上訓練を指導されたリーダー M、K さんの努力に感謝します。

T、Y：小雨の中、かんじきをつけて出発しました。今年は雪が多くラッセルを交代しながら進みました。急斜面でつぼ足での上り下りの練習、手袋をつけてアイゼンの脱着練習、ピッケルを使っている滑落停止訓練などの充実した訓練を実施できました。



↑急斜面で下降訓練



↑急斜面での滑落制動訓練、

※右の写真で腰に着けているのは肥料袋で作った尻滑り用簡易ソリ。斜面滑落のスピードを確保するため、お尻の下に敷いて滑り落ち、スピードがついたところでピッケルで制動をかける。この時期の低山は天候によっては雪質が柔らかめで、雪面がアイスバーン状態でないことも多い。軟弱の雪面でも緩傾斜雪面でもこれがあればなんとか滑落制動の訓練ができる。(これもリーダーの作品です)

## パークゴルフを始めてみませんか

パークゴルフ教室を開きます。

### パークゴルフ教室（スポーツ連盟富山主催）実施要項

実施方法：呉東地区で1教室、呉西地区で1教室の2教室を並行して開催する。呉東地区は入善浄化センターパークゴルフ場を、呉西地区は射水市下村パークゴルフ場を会場とし、期間は4月から11月までとし毎月1回ペースで行う。開催日時は毎月『スポーツなかま』に掲載して案内する。参加者は自宅から距離的に近い教室に参加する。期間中2教室合同の交流大会も実施する。

日 時：呉東地区教室は毎回第3木曜日（1回目は4月17日）午後1時30分～3時

呉西地区教室は毎回第4木曜日（1回目は4月24日）午後1時30分～3時

参加費：呉東教室と呉西教室では会場使用料の関係で若干違いますが大体一回あたり200円～300円です。

※パークゴルフ用具を持っていない方は相談に応じて対応します。

申込み方法：ハガキ、電話等で申込む。いずれの場合も、「氏名」、「希望する会場」「電話での連絡先」、「道具の借用の有無」の項目を記入して下記まで申込む。

ハガキ：〒939-0322 射水市上野465 荒井英治宛。

電話：☎080-8695-6639 荒井英治まで。

申込み締切：4月11日（金）

※先月号で呉東地区教室の会場を「黒部川河川敷パークゴルフ場」となっていたのは誤りです。

# 第29回反核平和マラソン

日時：6月14日（土）午前9時30分～11時30分

コース：クロスランド小矢部から石川県境までを走ります。

※ 行程等詳しい要項は次号でお知らせします。ランナーとサポートスタッフも募集しますのでご協力をお願いします。



.....

## スポーツ連盟とやまの行事予定

4月～11月の期間で毎月一回	パークゴルフ教室
6月14日（土）	反核平和マラソン
6月下旬	救急救命講習会（後期）&交流会
10月中旬	ハイキング&バーベキュー交流会
12月14日（日）	第45回定期総会

## 各クラブの予定

### 富山ハイキングクラブ

4月6日（日）	赤祖父山
4月12日（土）	志乎の桜の里（石川県宝達志水町）花見ウォーク
4月19日（土）	倶利伽羅峠（電車利用）
4月27日（日）	夫婦山（松瀬より登る）
5月5日（土）	猪鼻山
5月10日（土）	高岡水道ツツジ公園～三千坊山
5月17日（土）	富山ハイキングクラブ総会
5月21日（水）～22日（木）	蓬萊山・沖島（滋賀県）自主企画
5月25日（日）	労山富山県連登山セミナー

### 三島野スポーツクラブ

4月2日（水）	オンソリ山
4月13日（日）	千石城山
4月26日（土）	陶石山
5月3日（土・祝）	倶利伽羅峠
5月7日（水）～8日（木）	大台ヶ原・大峰山
5月25日（日）	労山富山県連登山セミナー

### 富山ウォーキングクラブ

4月13日（日）	氷見熊無ウォーク
※クラブ員以外の人でも参加歓迎。 連絡は寺山まで ☎ 09020331905	