

夏山トレーニング（茶臼岳・朝日岳）

【山行日】 2014年7月16日

【集 合】 小山 5:00

【メンバー】 CL 高崎、阿部正、阿部よ、大町、梶内、塚原

【コースタイム】

小山 5:00＝峠の茶屋 7:05/7:30 峰の茶屋 8:25/8:35・・・茶臼岳山頂 9:25/9:35・・・

ロープウェイ分岐 10:10・・・牛ヶ首 10:35/10:45・・・峰の茶屋 11:15・・・朝日岳分岐 12:15・・・

朝日岳 12:20/12:30・・・朝日岳分岐 12:40・・・峰の茶屋 13:45・・・峠の茶屋 14:25 小山 16:00

今回の山行は夏のアルプス登山のトレーニングとして実施した。那須の山は標高が2000m近くでガレ場やザレ場、鎖がありトレーニングにもってこいの山である。

スタートは計画通りであったが、下山は予定より1時間以上遅れた。この直接の要因は峰の茶屋から茶臼岳山頂と峰の茶屋から朝日岳往復で計画よりも時間がかかったことにある。両方とも大きな岩がある登り下りであった。岩の道になれた人はトントンと進んでいくが、そうでない人は足をどこに置くかを考えて時間がかかるし、不安定な体勢で歩くため余計な力が必要となり、呼吸が乱れ足の進みが一層遅くなった。特に、下りでは怖さが先に立ち重心を体の後にかけて降りていた。こうした人とは一緒に歩きながらその場で説明した。また、歩幅を女の人の歩幅にできるだけ近づけて歩き、私が足を置く場所を参考にして歩いてもらった。

そんなこんなで今月初めに雨で中止した岩場の歩き方講習の内容そのものとなってしまった。このコースを普通に歩ける人達にとっては待ち時間が多くなり、夏山に向けた十分なトレーニングにならなかった。トレーニングの目的を会員にはっきり提示できなかった事、参加者の歩行技術の事前把握が不足していた事で迷惑をかけてしまった。

高崎 記

