

雪山登山用スノーシューイング技術講習会 受講生のレポート

主催	日本スノーシューイング連盟
開催日	2020年1月5日(日)
集合	1月5日(日)8時20分 越後湯沢駅集合
場所	越後湯沢駅から徒歩圏の裏山
天候	曇りのち雪
行程	8:30 着替えなどの準備・移動 9:30 駅構内でレクチャー・移動(駅構内) 10:00 スノーシュー装着、歩行練習 11:30 休憩、昼食 12:00 登山開始 14:00 休憩 14:10 下山開始 14:40 下山 15:00 解散(越後湯沢駅)
事前準備	・スノーシューイング技術大系(各自電子書籍購入、プリントアウト) (著 水上宏一郎 日本スノーシューイング連盟推奨 powered by GoALP)
講師	水上宏一郎(日本スノーシューイング連盟専務理事・技術指導部長)
スタッフ	田中宏(日本スノーシューイング連盟)
受講者	4名

長かった正月連休の最終日、集合場所の越後湯沢駅は、遊びに来たレジャー客と都心へ帰るUターンで朝からにぎわっていた。東京初 7:04 の新幹線に乗れば、8:20 の集合時間に間に合う。こんなに近いのに、駅の外は雪景色。この時期にしてはいつもより雪が少ないといわれるが、それでも雪山と言えるだけの雪が積もっている湯沢は、スノーシューの講習会には最適だろう。

講習会の参加者は女性3名男性1名の4名、全員このシーズンに雪山を始めたばかり。それに水上講師とスタッフ田中さんの6名パーティである。挨拶の後、9時過ぎから、駅構内の人気のない場所で、テキストを見ながらスノーシューについての講習を受ける。

スノーシューという道具について、パーツと機能の説明をひとつおとり、そして機種によってどういった違いがあるか、どういうものを選べば良いかなどのアドバイス。ここでは実際に、講師持参のいくつかのスノーシューを比べてみる事ができた。また、スノーシューでの歩行について、登り、下り、トラ

バースのステップ、体重のかけ方、ラッセル方法など、実地練習の前にひととおりテキストを確認した。



その後、雪山用の服装に着替えるため、改札横のコインロッカーに移動。越後湯沢はスキーやスノボ客が多いためか、さすがに便利にできていて、大型ロッカーがたくさんあり、更衣室はないが着替えるスペースも十分にあった。着替えやお風呂道具などはすべてロッカーに預けて身軽に出かけられる。



この講習では、本格的な雪山装備を一部簡略化してよいことになっていた。ピッケルやストック、ヘルメットも不要。グローブやスパッツ、靴も雪山用でなくても防水機能があればOK、ウェアも夏山用のカッパを代用できるなど、雪山未経験者でも気軽に参加できるのありがたい。それでも雪山ではあるので、持っている人は雪崩ビーコンを装着した。

10時、雪の積もった駐車場のようなスペースで、いよいよスノーシュー装着だ。手袋をした手では難しいが、装着のコツもしっかり教わる。どこに足を置き、どこに気をつけて締めるか…上手く装着できると、明らかに歩きやすいし外れにくい。

おぼつかない足取りで新しい雪の道をしばらく歩き、斜面のあるところで歩行などの練習を行なった。列を作ってラッセルで道を作ったり、膝上ぐらいに積もった雪の斜面を登ったり下りたり。また斜面に道を作って、駆け下りる練習がとても楽しかった。思ったよりも走れる。一步の幅を大きくするために、リズムよく少し飛ぶような感覚で駆け下りると、けっこうなスピードが出る。しっかり足を上げるのがコツのようだ。

まさか雪の上をこんなふうに走れるなんて！転んでも下はふかふかの雪だから痛くないし、何度も練習しているとみんな上手になってくる。スノーシューのレースに出たら？なんて話も出てくる。

汗が出るまで走った後、かるく食事休憩をしてから、いよいよ本番。山に登るのだ。

登山口に着いたのが12時。この頃から雪が降り始めたが、歩いているとやはり暑い。道無き道を、道を作りながら進んでいく。雑木林の斜面をラッセルしながら少しずつ登る。

スノーシューは、まさにアイゼンとワカンのいいとこ取りで、アイゼンのようにしっかり斜面にも摩擦が効くし、沈みすぎない。かつ、ワカンと違って、固定されているのはつま先だけなので、非常に歩きやすい。キックステップを蹴り込む時に多少バタバタするが、軽いので、慣れてくると大胆にキックできるようになる。



徐々に斜面が急になってきて、雪も腿くらいの深さになってきた。その後、少し吹雪いてきたので、スピードが落ちてきた。天候と帰りの時間を見計らい、下り始める時間を14時と決めた。結局山頂にはたどり着かなかったが、記念撮影をして下山開始。

私は、普段の山でも下りが苦手で遅くなってしまうことが多いのだが、スノーシューは底の爪をアイゼンのように効かせることもできるし、底面が広いので踏んできた道をスキーのように使って雪面を滑ることもできる。時々足を滑らせて尻餅をついたりしながらではあるが、ずいぶんスムーズに下山できた。14:40には登山口に着いてしまった。

よくある「スノーシュー体験」のようなお散歩イメージとはほど遠い、思った以上にしっかりした登山だったが、スノーシューはすごく頼りになった。これはたしかに、平たいところを歩くだけではもったいない！アイゼンとワカンの両方の仕事をしてくれるので、最初から最後まで履きっぱなしでいいのも嬉しい。今朝初めてスノーシュー履いたのだが、頼もしくてすっかり気に入ってしまった。

登山口から数分歩くと、もう越後湯沢駅だ。新幹線の駅から徒歩数分の登山口ってすごい。しかも、なんと駅の中に温泉もあるので、温まってサッパリと着替えて、これまた駅構内の蕎麦屋で反省会をして18時前には新幹線に乗車。次はどこに行こうかな…スノーシューで行ける山を探さなくては！



