

山行報告

会山行「高低差・鎖場訓練 大源太山」

(記録：増田)

■日 程 : 平成28年10月16日(日)

■メンバー : 増田(L)、高田(SL)、酒井、畑澤、仲里、栗原、今井、森山、市崎、
太田、植田、有馬、保坂 (計13名)

■行 程 : 10/15 21:00 工大前(先発隊は16:00)
00:00 湯沢中央公園にて仮眠
10/16 04:30 起床～06:00 大源太山登山口～08:30 大源太山頂～
10:00 セツ小屋山～13:15 登山口に戻る

■概 要 :

今年度2回目の高低差・鎖場訓練は谷川連峰にある大源太山を選定。

当日は予報どおり見事な秋晴れが広がり、各人秋の上越の山を楽しめたと思う。

仮眠をした湯沢中央公園は野球場やテニスコートや様々な施設がある総合運動場で非常に充実した施設であった。(トイレもウォシュレット完備)

そこから車で20分程移動し登山口へ向かうと、なんと満車状態。

事前の情報では谷川主脈ルートから外れているため、登山客も少なく静かな山行・・・とのこと。6:00の時点で満車とは考えも及ばなかったが、付近の路肩が空いていたためそちらに駐車し事なきを得た。

参加人数が13名と大勢の参加があったため、2班に分けて出発。

山頂までの上りは高低差1000m弱ではあったが、渡渉箇所や急登もあり短いながらもバリエーションのあるルートであった。ほぼコースタイムで山頂に到着した後鎖場が現れる。今回の参加者の殆どはベテランさんであったため難なく通過。また経験の浅い参加者もアドバイスを受け、足元を確保しながら降り危険な面は感じられなかった。良い経験になったと思われる。

鎖場が終わると稜線歩きが始まる。この頃から強風が吹きつけ、日が照っているがかなり寒く感じた。また強風のため身体がよろけしまうこともあった。

下山道は長雨の影響で終始ぬかるんでいたため、スリップしないよう慎重に降りる。ここで健脚者揃いの1班と2班の差が開いてしまったが、トランシーバーを活用し連絡を取り合いながら歩を進めた。

遅れてきた2班であったが、それでも当初の予定より1時間ほど早く全員何事も無く下山終了となりました。



■感想：

(市崎)

ひさびさに、お天気の良いヤマを楽しめテンション UP

紅葉の秋の山を楽しめました(^ ^)

大所帯の山行も久しぶり みんなで登るのは、やっぱり楽しい！

(太田)

久々の秋晴の下、大勢さんの山行は楽しかったです。

強い風が吹く度に、山肌に沿ってウネウネしながら上がる笹が野焼きのようで風を見る事が出来ました。

あまりにも、見晴らしが良かったので鎖場を下る時はドキドキしました。3点支持を確保するよう先輩方からのアドバイスがあったり、ここまで来て…とルートを作って下さったり。スムーズに下りる事が出来ました。もっと経験を積んで上手になりたいと思いました。

下りは、転ばないように歩く事で必死でした。まだまだ修行が足りない…と実感しました。

(今井)

久々に好天に恵まれ、山行もスムーズに運び、なによりでした。

大源太山、思った以上の急登と鎖場でしたが、山頂以降の稜線では、とても気持ちよく歩くことが出来、思わず、このまま下山するのが惜しくなっていました。

稜線上は、馬蹄形縦走路の一部を含んでいるとのことで、ぜひそこも、全周歩いてみたいと思いました。

これからも同行の機会が多々あると思います。

ぜひよろしくお願いします。

(酒井)

風は強かったけど秋晴れで気持ちのよい山。岩場もあり、よい訓練になりました。

満月の紅葉の山で湯につかる

(保坂)

新春ハイク以来の久しぶりの登山で張り切って望み、前夜の飲み会から楽しく過せました。天気にも恵まれ、景色も最高でした。

また、コースも急登、鎖場等バラエティーに富みとても楽しく歩けましたが、久しぶりの登山だった為に下りでふくらはぎの肉離れをおこしてしまい、翌日かなり痛みとともに歩けなかったのですが現在だいぶよくなりました。

今回の教訓として、日頃から運動していても登山では別の筋肉筋力が必要だと痛感しましたので、会山行にはスケジュールが合えば積極的に参加する様にしたいと思います。

(森山)

大源太山は人気があり、登山口の駐車場は車がいっぱいでしたが路肩に停められました。最初は樹林帯でしたが、山頂付近は見晴らしがよく、久しぶりの晴天もあって景色を楽しみながら急登を登り、鎖場も高さがありましたが、しっかりした鎖がついていたので不安なく降りることができました。七つ小屋山のほうからは上越のマッターホルンといわれる美しい山容をみることができました。

稜線はきれいに刈られた笹原で谷川の山々をめぐる縦走路が一望でき、爽快な気分だったのでもう少しゆっくり楽しみながら歩けばよかったです。

(植田)

約 1 年ぶりに山らしい山に登りました。高低差訓練だからいいかな〜と思って参加したのですが、実際の参加者を見たら訓練が必要なのはわたし独り・・・案の定大ブレーキになってしまって、参加者の皆さまをかなりお待たせしてしまったようでした。核心部を通過するころにはもうへろへろで、鎖場どころではなく、絶景の稜線では強風で飛ばされるんじゃないか、とか、とにかくついていくのに必死で余裕はありませんでしたが、振り返ってみた山頂はかつこよかったし、見える山の名前を教えてもらい、行ってみたい山がまた、増えました。長い下山道の最後の 1 時間はなけなしの根性を振り絞り、ストックにすがってやっとの思いでゴール。帰宅の電車に乗る際、駅の階段もおぼつかないほど全身ガッチガチになってましたが、膝は痛めなかったので私の中で頑張っても大丈夫な線がわかってよかったし、楽しかった。参加してよかったです。

(高田)

高低差・鎖場訓練、上越のマッターホルンという言葉にやや緊張しながら臨んだ山行でしたが、今年行った五竜岳や白馬、北岳などいくつもの縦走経験もあり、いまの自分だったら大丈夫という自信もありました。

ところが何故か歩き出すと足元がフワフワとした感じで、何となく足に力が入らない、しっかりと地面をつかめない感覚でした。

先週の日岳フルマラソンの疲労が回復していないのか、足底筋膜炎の痛みを軽くするためにしている足裏のテーピングのせいなのか・・・

いくつもあるロープや、山頂直下の鎖場はなるべくそれを使わずに行こうと思っていましたが、思う通りにいきませんでした。

そして一番まいったのは風でした。

尾根道に吹きつける強風に何度も体を持っていかれそうになり、足がふらついてしまいました。

普段だったらなんていうことのない痩せ尾根も怖く感じました。

体調によっても山の危険度は変化することに、あらためて気づかされる山行でした。

でも景色は最高！楽しい山行でした。

（仲里）

上越のマッターホルンと呼ばれる大源太山に登るのは10年近く前に、沢登りルートである北沢本谷を遡行して以来で、あの時は源頭のスラブ帯から頂上近くの稜線に出て、頂上を踏んだ後に今回登りのルートになったコースを下山した。

この山は頂上直下が急な岩の傾斜面になっていて、訓練目的の鎖場山行にフィットしていて、かつ七ッ小屋山周辺が谷川連峰馬蹄形縦走路の一部になっており、朝日岳、白毛門そして谷川岳の雄大な景色が楽しめるルートで大いに満足。リーダーの増田さんに感謝です。