

GUDDÉI

Research

グッディ・リサーチ | 2015 WINTER

TAKE FREE

『山と人』No.19
藤巻亮太

(ミュージシャン)

CLIMBING NOW
Special
野口啓代

(プロクライマー)

八ヶ岳には、日本の冬山登山の魅力がすべて凝縮されている。日本海側からの季節風の影響は比較的に少なく、冬でも安定した天候に恵まれることが多いので行動計画も立てやすい。しかも、通年で営業している山小屋も多く、薪ストーブのあたたかさに登山者は安心感を覚えるにちがいない。そんな山小屋から山小屋をつないだ冬期縦走から岩稜や雪稜が続くバリエーションルート、そして、クリスマスツリーのような針葉樹の森を歩くスノーハイクまで、さまざまな冬山登山が楽しめるのが冬の八ヶ岳の魅力だ。

今回は好日山荘登山校長で、山岳ガイドの加藤智二さんといっしょに、北八ヶ岳から南八ヶ岳までを3泊4日で縦走。吹雪の洗礼、深雪のラッセル、極楽温泉などなど、冬の八ヶ岳のおいしいところをすべて盛り込んだ、冬期もりもり八ヶ岳縦走に、おとな女子登山部のふたりが挑戦。

山岳ガイドと行く、
冬の八ヶ岳縦走

好日山荘

Snow Mountain Traverse in
North-South YATSUGATAKE!!

写真=太田孝則



今回のおとな女子登山部は、厳冬の八ヶ岳縦走にチャレンジ。

山の大先輩でもある加藤智二ガイド同行のもと、

天狗岳から硫黄岳をめざす人気のルートに向かった。

しかし、入山前から天候の悪化が予測され、当初2泊3日の計画は、

最終的には3泊4日の山行に……。

よく晴れ、そしてよく降った4日間。

ふたりにとては山岳ガイドと行くはじめての雪山、

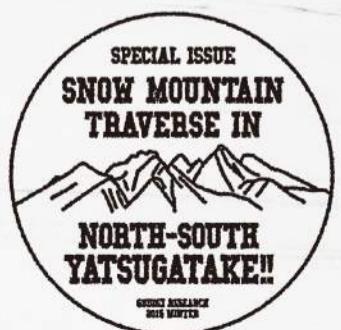
学び多き4日間となつたようだ。

須藤ナオミ=文　滝沢守生=編集　太田孝則=写真

山岳ガイドと行く 冬の八ヶ



岳縦走



最終日、ふたたび赤岩ノ頭に向けて登り返す。昨日、通過したときは真っ白でなにも見えず……。天気のありがたさに感謝

八ヶ岳には山の魅力が凝縮されている

おとな女子登山部としては、はじめての真冬の縦走チャレンジ山行。渋御殿湯から入山し、北から南へ、硫黄岳をめざす厳冬期の八ヶ岳、2泊3日予定の山旅だ。本州の真ん中あたり、長野県と山梨県にまたがり横たわっているのが八ヶ岳。南北約30km、東西約15kmの連峰を総称して八ヶ岳と呼んでいる。夏沢峠を境に北側を「北八ヶ岳」、南側を「八ヶ岳（南八ヶ岳）」といい、それぞれに特徴ある山容を見せている。北は標高2,500m近くでも樹林が茂り、どことなくゆったりとした雰囲気。いっぽう、南はというと最高峰の赤岳（2,899m）を中心に猛々しい岩肌が天を突く。ひとつに連なる山々でありながら、日本の山をこぢんまりと凝縮したような、じつに変化に富んだ山域なのだ。季節を問わず登山者を惹きつけ、人が絶えないのもうなずける。

そして八ヶ岳は天候にも恵まれている。内陸にあることから、季節風の影響を受けにくく、厳冬期であっても比較的天候が安定している。長い期間にわたって風雪が吹き荒れるようなこともほとんどなく、日本海側の沿岸部のように湿った重たい雪がドカッ！と降るといったことは稀で、空気は乾燥している。そのぶん気温はとても低い。ひとたび寒気が入れば冷え込み、森林限界から上

部は風の影響を受けるので、凍傷や低い気温への対策は十分に行なう必要がある。

人気の要因のひとつに山小屋の存在も挙げられる。冬期も営業している通年営業の山小屋が多く、小屋と小屋の間の距離もさほど長くない。雪山入門としても行きやすい環境が整っているといえるだろう。また、列島中央部に位置するだけあって、北アルプス、南アルプス、富士山や上州方面まで見わたせ、天候さえよければ、絶景が約束されている。八ヶ岳は、自然環境、天候、景色、あらゆる要素があいまって、ビギナーからベテランまでの幅広い登山者層を魅了している。また、東京都内や関西からのアクセスがいいということもあり、通年、多くの登山者を迎えていているのだ。

しかし、何拍子もそろったすばらしい山域ではあるが、お気楽で簡単ということではない。冬期の縦走となれば、きちんとした雪山装備を整え、天気を予測、準備をしてのぞむ必要があることを忘れてはならないだろう。

とくに冬山初心者ならば、今回のようなガイド登山が望ましい。信頼のおける山岳ガイドとともに山行をすることで、安心感とともに多くのことを学べるにちがいない。

最初の目的地である黒百合ヒュッテまでは、およそ2時間半の道のり。渋御殿湯近くの登山者カードボストに計画書を入れて出発！登り口から、さっそくきつい勾配がはじまった。着込んだシェルに重いザック、夏とはちがった重装備にゆっく

り体を慣らしながら、雪面をていねいに踏みしめる。枝にこんもりと雪を抱いたシラビソの森が続き、澄んだ空気に包まれていく。この雪の道はよく踏み固められていて、真冬でも人の往来の多さ、山域の人気ぶりを感じさせる。加藤ガイドはつねに明るい声で話しかけつつも、ふたりの様子をしっかり伺っている。その後を大先輩の背中を追うように、るんちゃんとなっちゃんが続いている。ふたりにしてみれば加藤ガイドは会社の上司でもあり、山の大先輩でもある。加藤ガイドの人柄がそうさせるのか、3人はまるで同じ学校のクラスメイトのような雰囲気。おしゃべりをしたり、ときには写真を撮りあったりと、なんだか微笑ましい。標高が上がるにつれて、視界いっぱいに広がっていた樹皮の色が、だんだんと雪の白色に塗りつぶされていく。黒百合ヒュッテはもう間近だ。

南岸低気圧が徐々に近づいていた

夏山以上に雪山で注意したいのは、なんといっても天候の変化だろう。それぞれ事前に天気予報をしっかりチェックしていたようで、渋御殿湯で集合するなり、話題にのぼったのは天気のこと。「どうですかねえ。今日はいいとしても、明日ですかねえ。るんちゃんとなっちゃんも、明日以降の天気を心配している。スタート時は、青く澄んだ空が広がる、文句なしのいい天気。しかし、二



なっちゃん

登山歴5年。山に魅せられ東へ西へ、好きこそもの上手なれとは彼女のこと。めきめきと力をつけ、今回も高いポテンシャルを発揮



るんちゃん

登山歴4年。地元新潟を拠点に上信越地方の山々を巡っている。むずかしいことにも臆せずチャレンジする、おとな女子登山部のホープ



加藤智二 (ガイド)

日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド、好日山荘登山学校の校長。おとな女子登山部の面々にとって、尊敬する山の大先輩もある



1日目
黒百合ヒュッテ



通年営業
予約・問い合わせ: 090-2533-0620
www.kuroyurihyutte.com/

むかしながらの雰囲気がただよう山小屋。個室もあるが、共有スペースが多い。暖炉とコタツのある一階は登山者が集う憩いの場で、二階が寝床となっていて、登山口からのアクセスもいいことから日帰り客にも多く利用されている。

日以降は低気圧が日本海と本州の南岸を通過する影響から、平野部でも降雪があるかもしれない予報されていた。出発直前に加藤ガイドから、「念のために、ワカンも忘れずに持って来て下さい」と連絡があったことも、ふたりの気をさらに引き締めたのかもしれない。初日はとにかく黒百合ヒュッテをめざし、明朝の天候によって行動を考える腹づもりだ。そうした計画ができるのも、山小屋という存在があってのこと。「この青空も今日だけか」と。ため息混じりにつぶやきながら全員が天を仰いだ。

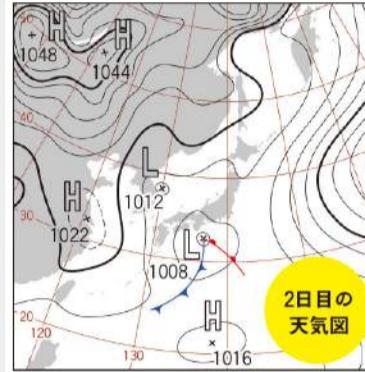
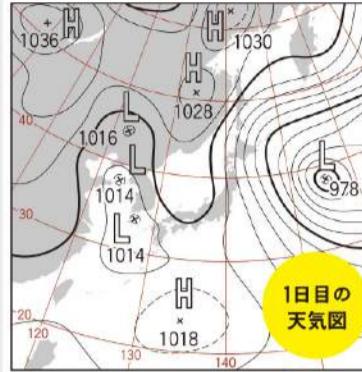
湯殿湯から黒百合ヒュッテの往復に限っていえば、樹林帯ということもあり、スノーシューなどでも十分に行くことができるだろう。積雪期は、山頂ではなく山小屋を目的地にする山行もいいかもしれない。(もちろんしっかりした雪山装備を備えて) 登りはじめの急勾配を過ぎれば割となだらかな道が続き、のんびりペースで2時間半から3時間といった具合だ。

黒百合ヒュッテまでは初日のいいウォーミングアップともいえる行程。到着時、日は少し傾きはじめていたが、あと1時間ほどは大丈夫そうだ。天気がいいうちに、足慣らしを兼ねて東天狗岳まで行ってみようということになった。不要な荷物を小屋に預けザックを軽くし、アイゼンを履き、ピッケルを手に持って雪山装備を調える。標高2,410mの中山峠を越えると木もまばらになり、いよいよ森林限界。ところどころに岩も露出して視界がひらけてきた。一気に高度感が増し、アルプスの様相を呈してくる。遠くには北アルプスや南アルプスが雲のようにぼっかりと浮かんで見える。ハケ岳という山が四方を峰々に囲まれていることがよくわかる。どこを切り取っても絵になる絶景。峠の前のなんとかか、風もほとんどないなか、すばらしい景色を、おそらく明日分まで、一同は堪能したのだった。

TIPS 01 天候の変化を予測する

1日目は九州地方に低気圧がふたつあり、これが徐々に西へ移動していき、九州から西日本全体に雨は広がっていった。2日目は東進したふたつの低気圧が日本海と本州南岸を挟むように位置している。この南岸低気圧の影響で、東京都内でも朝に降雪。ハケ岳での実際の外の様子は、視界は悪いが風はさほど強くなかった。翌日3日目のほうが天候の悪化が予測され、少しでも前進しようという判断だ。

*気象庁HP「日々の天気図」をもとに作成



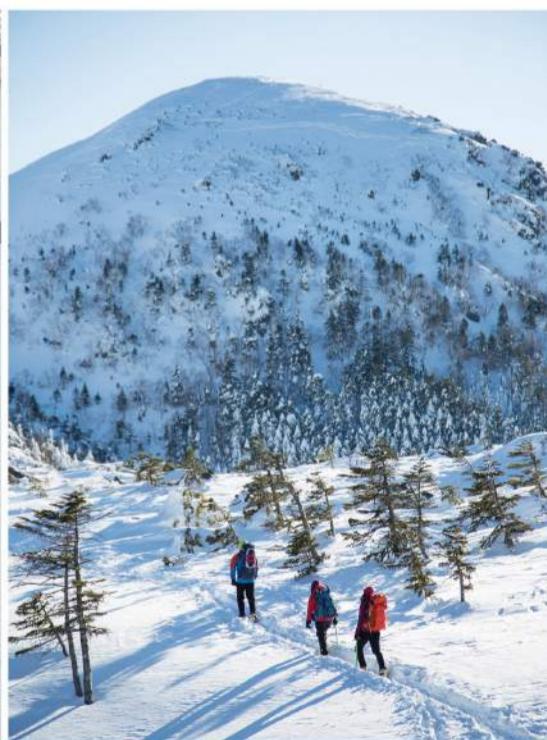
天気待ちにしても温かい場所はありがたい。机上の情報だけでなく実際の様子も判断材料のひとつ

刻々と変わる天気に柔軟さが求められる

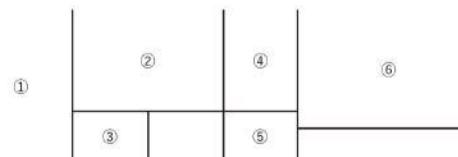
明けて二日目。案の定、窓の外は真っ白だ。当初の計画では、朝食を済ませて1時間後に出発、硫黄岳に登頂し赤岳鉱泉へ！ というものだったが、ここは天気図を見て相談しなければならない。視界は悪く、稜線での強風が懸念された。「これが少し抜けてくれればなあ……」。低気圧や雲の動きをスマートフォンで見ながら加藤ガイドの思案は続く。るんちゃんとなっちゃんも、天気図を見ながら、いまどんな状況でこれからどうなりそ

うか、という加藤ガイドの話に熱心に耳を傾ける。外の様子を見て天気の動向を観察する。大きな変化がなければ9時頃には出発し、少しでも前へ進もうという最終判断となった。さらに出発時間を遅らせたことで行動時間は短くなり、今日中に赤岳鉱泉をめざすのは少し無理があった。そこで目的地を途中にある本沢温泉に変更しようということに。窓外の様子に気を配りながら、小屋のなかで天候の回復をじっと待つ。こんな状況だからこそ、暖を取れる山小屋の有り難みを痛感する。

本沢温泉へは、東天狗と根石岳の間からも白砂新道が延びているが、冬期は通行止めとなっている。この時期は、硫黄岳手前の夏沢峠から北東へ



①雪の重みで大きく垂れた枝が登山道を塞いでいる。重装備なだけにかがむのもひと苦労。②標高も2,000mをゆうに越え、黒百合ヒュッテまであとわずか。雪の量も増え、空も近くなってきた。③徐々に視界がひらけ、雪が太陽に照らされて眩しい。④東天狗岳をめざして足慣らし。一歩一歩確かめるように歩く。⑤東天狗岳に到着！ 大パノラマに一同大興奮。⑥北側の景色。東には浅間などの上州の山々、西には北アルプスの屋根をのぞむ



下るルートをとるのだ。ちなみに、夏沢峠にあるヒュッテ夏沢とやまびこ荘は、冬期は閉鎖されているので注意したい。

めざすは秘湯 気を引き締めて出発

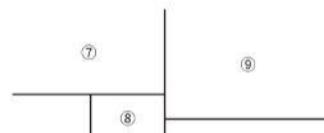
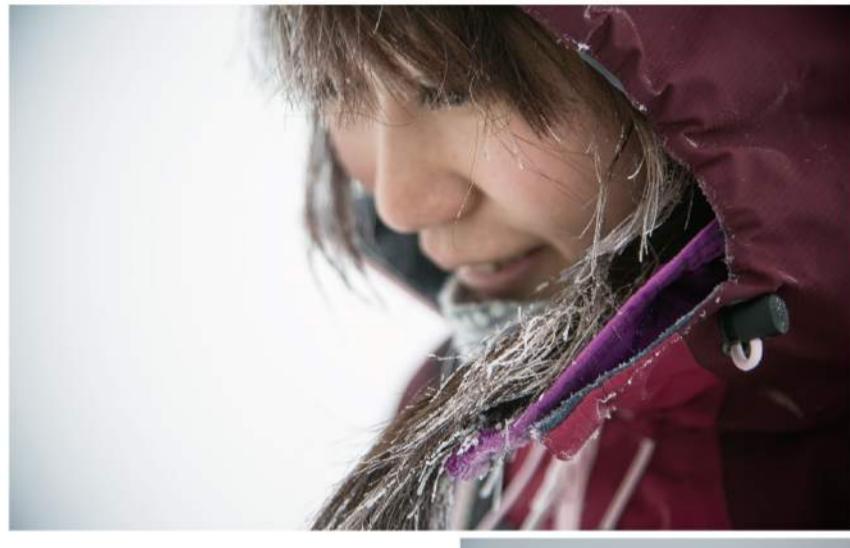
こうして二日目の目的地は、本沢温泉に変更された。行程の変更を赤岳鉱泉へ連絡し、本沢温泉にも宿泊する旨を伝える。本沢温泉といえば、秘湯の名にふさわしい日本最高所の野天風呂があるところ。天候による行程変更だが、予想外のご褒美が付いてきたような感じだ。身支度を整え、午前9時に黒百合ヒュッテを出発した。天候の回復

……といつても辺りの視界は悪いまま。早朝に比べれば、風は弱まり多少なりとも視界が利くようになったというレベルで、降雪も続いている。中山峠を抜けて東天狗へ。昨日とは一変、景色はまったくのぞめない。向かう先、5、60mがつねにぼんやりと霞がかかる見えている状態。昨日と同じルートを辿っているはずだが、まったく違う山を歩いているようだ。

「中途半端に 優しくしちゃダメ！」

視界の悪さは、緊張を呼ぶ。なっちゃんもるんちゃんも、いつもに増して引き締まった表情だ。

東天狗からの斜面は少し急。降雪の直後はとくに雪が不安定なので下る際には注意したい。斜面に正対（後ろ向きになり）し、ピッケルでしっかりと支持、アイゼンの爪を利かせて下っていく。加藤ガイドが先頭で下り、次にふたりが通過する。「中途半端に優しくしちゃダメ。しっかりとピッケルを突いて」。恐怖心からか少し腰が引けてしまっていたるんちゃんの一挙手一投足を、加藤ガイドはしっかりと見守っている。その後も時折、声をかけふたりの緊張をほぐしていく。風はやや強く吹いていたが、根石岳から先は斜面も緩くなり、積雪は増えて足が埋まるところも出てきた。深い雪となればワカンの出番。アイゼンをワカンに履き替え、浮力をアップ！膝丈の積雪でもズンズ



⑦白い霜がついたなっちゃんの髪が気温の低さを感じさせる。
⑧視界は終始このように白くぼんやりとしている。
⑨夏沢峠からの下り。樹林帯は視界もよく風もなくて快適だ



2日目 本沢温泉

標高2,150mの谷に建つ。創業130年の歴史ある山小屋だ。この自慢はなんといっても温泉。日本最高所の野天のほかに、小屋の目の前にある離れた石桶花の湯（男女時間交代制）もある。ほかでは決して味わえない解放感満点の出湯を堪能できる。
通常営業
電話:090-3104-7312
www.yatsu-honzawaonsen.com/

TIPS 02 岩まじりの急斜面の登下降



ピッケルの突きが甘く、少し腰が引けてしまったるんちゃん。雪の下には岩が隠れている場合もある。しっかりと確かめながらピッケルやアイゼンを利かせることが大切だ。



手足の位置を確認しながら三點支持、着実に下りていこう。後に人が待っていても決して焦らずに。下りはもちろんのこと、急斜面の登りでも同じようにひとつひとつていねいに。

遭難時の
検索・救助費用の補償に
特化した保険

遭難の検索・救助費用に備える保険 レスキュー費用保険

正式名称：検索・救助費用保険

<http://www.nihilo.co.jp/>

日本国内での、山や野外における各種レジャースポーツ活動をカバー！（海での活動を除く）

登山 ハイキング スキー スノーボード 溪流釣り 写真撮影 山菜採り その他

遭難の検索・救助費用を最高300万円まで補償。
払込翌日から補償開始。

- ◎年間保険料5,000円 ◎加入年齢制限なし
◎遭難の原因、季節・場所・活動形態を問いません

（支払対象となる主な費用）

◎対人費用（検索・救助活動に従事した人の人件費や日当）◎対物費用（対人費用以外の装備費、保険料、交通費、食糧費）◎ヘリコプター運航に関わる一切の費用 など

詳しく知りたい方・加入を検討したい方は、お気軽にご相談または資料請求ください!!

●全国のゆうちょ銀行・郵便局からお手続きいただける「払込取扱票」付パンフレットをお送りします。

電話無料 **0120-970-510** 平日:午前9時～午後5時
携帯・PHSからもOK!

インターネットで資料請求（24時間受付）

<http://www.nihilo.co.jp/>

レスキュー費用保険 検索

FAXで資料請求（24時間受付）

FAX.0263-31-0361

関東財務局長（少額短期保険）第53号
日本費用補償少額短期保険株式会社
〒390-0811 長野県松本市中央2丁目5番15号

⑩硫黄岳に到着！やや風強く長居は禁物。感動もそこそこに下山を開始。⑪夏沢峠からの登り。峠の小屋が小さく見える



TIPS 03 雪崩れそうな斜面の横断

谷は雪崩が発生しやすい場所。木もなく、降雪量が多かった直後などは、不安定なのでとくに注意。通過するときはまとまってわたらずに、ひとりずつ横断するようにしよう。



間隔をあけて、ひとりずつ横断する。横断を待っている間、そしてわたり終わった後は、わたりている仲間を見守り、斜面の状況に注視していよう。複数の目で危険回避を心がける。



TIPS 04 ラッセルで道を切りひらく！



ピッケルを突き、軸にして、まずは目の前の雪を手でかき斜面に道筋をつけていこう。ラッセルは先頭がもっと体力を消耗するので、通常はパーティで交代しながらトップを担う。



雪を少しき除けたら片足を前に出す。足を完全に雪から出さないと、一歩は容易に踏み出せない。足というよりは、膝をしっかりと上げるように意識するといいだろう。



斜面では高さもあるので、手で膝を抱え出してもいい。なるべく大きく前に足を踏みだそう。体全身を使って前へ前へと踏みだす。人がひとり通るだけで後続はとても楽になる。



るんちゃんがトライ。加藤ガイドに比べて腰が入っていないのがよく分かる。体幹が後傾ぎみになり、一歩もなんだか小さくなってしまった。大股でグイッと踏みだしていこう。

ン歩いていける。こうした場所をアイゼンのまま歩いていては足が埋まり、数m進むのに何分もかかってしまう。実際、カメラマンの太田氏が、うっかり腰まで沈んでしまった。いざ体が雪に沈むと、ザックも重く、脱出は容易ではない。深雪だったのは数十mほどの距離であったが、たとえ短い距離でも安全を期して装備を入れ替える。適切な装備の切り替えが重要なのだ。

ほどなく夏沢峠に到着。積雪もくるぶし程度となった。ここからは本沢温泉まで樹林帯を下っていくため、ワカンから再度アイゼンにチェンジ。手袋を着けたままで細かい作業ができるようになると、履き替えもスムースだ。とくに雪山では、行動食を出す、水を飲む、アイゼンを履く、といった動作に時間がかかりがち。それでもつねに万全の状態でいることが肝要。ひとつひとつていねいに無理をせず、小さなストレスをなくすよう心がけたい。それがなにより安全につながるのだ。

夏沢峠から樹林帯に入ると風はなくなり、静か

な森のなかを行く。程よい積雪の斜面を見つけて、加藤ガイドがラッセル講習会を開催、まずはお手本を見せる。腰まで埋まりながらガシガシと斜面を進む。続いてるんちゃんとなっちゃんも実践してみる。数mをラッセルしただけで、体は火照り、汗ばんでくる。深雪のラッセルは本当に体力を消耗するものだと、改めて実感する。

1時間ほどで本沢温泉に到着。標高2,110mにある「日本最高所 野天風呂」に行くには、小屋から夏沢峠への道を少し戻ったところに「野天風呂」の道標があるので、それに従って進む。雪の斜面の中にポッコリと湯舟が口を開き、白濁の出湯がこんこんと湧き出ている。温度は適温、湯がちろちろと流れ落ちる音、風に木が揺れる音。湯に浸かれば底知れぬ解放感が味わえるだろう。野天に入るときは、道を外れて斜面をトラバースする必要があるので、ピッケルやスコップを持つていくこと。心配ならばアイゼンを。そして、脱衣所、というものは存在しないので、少しの勇気

TRILOGY
LIMITED
SERIES

冬期アルプス3大北壁に挑んだ2人のクライマー
その伝説から生まれたミレーのフラッグシップ



⑫待ちに待った青空。雪はカカフカに積もっている。⑬コルの先に向かって。空中散歩のようだ。⑭赤岩ノ頭にあがる急斜面。斜度60度以上。まるで壁を乗り越えるようだ。⑮赤岳をバックにはしゃぐ面々。二日ぶりの晴天に、気分も最高潮。⑯無事に美濃戸口に到着。よく頑張りました！と、加藤ガイドから労いの言葉

TIPS 05 休憩時にはツエルトを積極的に利用する



天候さえよければ、ザックに腰掛けて体を休めることもできるが、風があったり、気温が低い場合は積極的にツエルトを活用してみよう。体を冷やさないことが大切だ。



全員で輪を描いてザックに腰掛け、ツエルトを被ればOK。冷気が入らないようにツエルトの端をそれぞれ尻の下に巻き込むようにして座るといい。これだけでとてもあたたかい。

寒さが厳しいときや震えている仲間がいたら、ストーブで暖を取るものひとつ手。真ん中に置き、まるで囲炉裏のよう。火が入るだけでツエルト内は格段にあたたかくなる。

と度胸も必要だ。ちなみに小屋のすぐ前には屋内の浴場も完備されている。

依然として視界不良 硫黄岳をめざす

三日目。雪は変わらず降り続いている。一路、硫黄岳をめざして出発、ふたたび夏沢峠に向けて登り出した。自分たちの声と踏みしめる雪の音だけが響く静かな朝。どうやら先発も後続もいないようだ。1時間半ほどで夏沢峠に到着。うーん、視界不良。昨日とまったく同じ景色が広がっていた。登りが続いて十分過ぎるくらいにあたためられた体も、峠の風に一気に冷やされる。ここから先はふたたび登りが続き、森林限界を越え稜線に出るため休憩に適した場所はない。硫黄岳を抜け赤岳鉱泉へ下り樹林帯に入るまで、淡々と進まねばならないところだ。とはいえ、一行は本沢温泉からの登りをようやく終えたばかり。そこでツエルトをかぶって長めの休憩を取ることにした。



3日目 赤岳鉱泉

赤岳、硫黄岳、阿弥陀岳へのベース地として利用者が多く、旅館のような豪華な食事が人気。部屋数も多く相部屋から個室まで完備している。冬には人工氷壁アイスクランディングがつくられ、アイスクラミングの体験も可能だ。

エネルギーを補給し、体力を温存する。

降雪のなか、 ようやく赤岳鉱泉へ

体もあたたまつたところで、いよいよ硫黄岳へ向けて歩き出す。勾配もグンときつくなり、雪底もところどころに現れる。昨日同様に視界は悪く、るんちゃんとなっちゃんは加藤ガイドにピタリとついていく。この天候もあってか、やはりわれわれのパーティのほかは誰もいない。ザクザクッと新雪に足跡を刻む。硫黄岳直下の登りは少々つらい長いつづら折りになっている。言葉少なになりつつも、小休止を入れながらベースを保ち山頂をめざした。そしてようやく登頂！ 降雪の量がさらに増し、辺りは真っ白。でも、道標には確かに「二七六〇 硫黄岳」とある。ふたりにもやっと笑顔が見えた。さあ、あとは赤岳鉱泉へ下るのみ。樹林帯に入ると雪や風もさえぎられ、気持ちもホッとする。しかし、「赤岩ノ頭からの下りは、雪崩の危険もあるので要注意」と加藤ガイド。とくにこのような降雪中がいちばんヤバい。

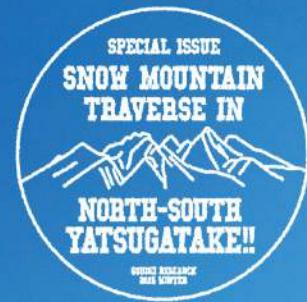
今回の行程も終盤に差し掛かり、るんちゃんとなっちゃんにも気持ちの余裕が出てきたようで、「夕飯はなんだろう~」と、赤岳鉱泉の食事が楽しみになっている。そして、ようやく今山行3つ目の山小屋に到着。アイゼンを外し、重いザックを下ろす。山小屋のあたたかい空気に身も心も解放される。小屋にはすでに多くの登山者がくつろいでいた。平日にも関わらず、赤岳鉱泉は連休のような賑わいだ。

天候回復！ ふたたび赤岩ノ頭へ

翌日は天気が回復するとの予報に、赤岩ノ頭まで行って絶景をみようという話になった。「赤岩までなら2時間弱。昼過ぎには美濃戸口に行けるでしょう」。天候状況に応じて行程をアレンジしていく加藤ガイドの柔軟な判断のもと、朝食後に赤岩ノ頭をめざすことにした。

最終日、文句なしの快晴。太陽に照らされた雪がキラキラと輝いている。二日ぶりのお天道様のお出ましに思わず手を合わせたくなるほど。赤岩ノ頭に着くと、昨日まったく見えなかった赤岳や阿弥陀岳が神々しくそびえていた。初日のような

晴天と再会できた絶景に、ため息がこぼれ表情も自然とゆるむ。「はあ～！」。フカフカの新雪に、るんちゃんとなっちゃんは大の字になって横たわる。長いような短いような、この3泊4日を思い出しているのだろう。周囲の展望を楽しんでいるのもつかのま、あっという間に雲が湧いてきた。さっきまで見えていた赤岳や阿弥陀岳も雲のなかに完全に隠れてしまった。わかっているながらも、山の天気は本当に変わりやすい。そして天気ひとつで、こんなにも状況が変わるのがと、るんちゃんとなっちゃんは改めて実感したことだろう。そしてなにより、計画を立てていても刻々と変わる状況を正確に把握し、最善と思われるルートや方法を選択していく加藤ガイドの判断はとても勉強になったにちがいない。



初日の東天狗にて。進む先を展望できたのはこの日のみ。目で見てイメージを持つのは大切だ



八ヶ岳 GUIDE & MAP

(取材日:2015年2月16~19日)

参考コースタイム

- 1日目 渋ノ湯 (2時間30分) 黒百合ヒュッテ
【歩行時間計=2時間30分】
- 2日目 黒百合ヒュッテ (5分) 中山峠 (1時間10分)
東天狗 (1時間45分) 夏沢峠 (50分) 本沢温泉
【歩行時間計=3時間50分】
- 3日目 本沢温泉 (2時間30分) 硫黄岳 (20分)
赤岩ノ頭 (1時間) 赤岳鉱泉
【歩行時間計=3時間50分】
- 4日目 赤岳鉱泉 (2時間30分) 美濃戸口
【歩行時間計=2時間30分】

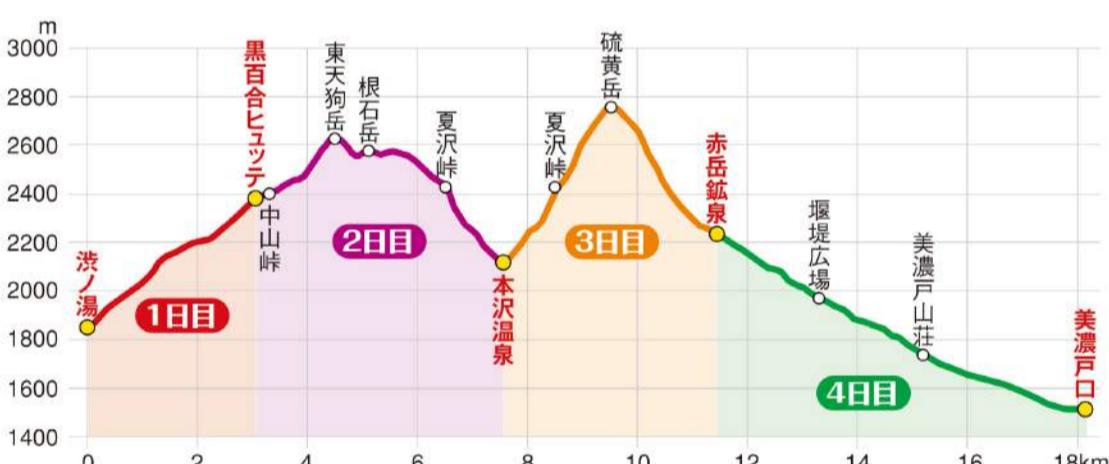
アクセス

公共交通機関

- 入山 (渋ノ湯): 最寄りは、JR茅野駅。茅野駅からは奥蓼科渋ノ湯線バス (アルピコ交通) で約1時間、終点「渋の湯」下車。バス停から渋ノ湯の登山口はすぐ。バスは1日2~3本運行で運賃1,150円。人数によってはタクシー利用も便利。
- 下山 (美濃戸口): 最寄りも同じく茅野駅。美濃戸口線バスで「茅野駅」へ。運行は1日5本、最終便は美濃戸口16時30分。いずれにしても本数は少なく運行日も限られている。
※冬期ダイヤなので天候によって影響が出ることも。要事前確認。

マイカー

最寄りのインターチェンジは、中央道諏訪ICあるいは諏訪南IC。縦走のため、あらかじめ車両を下山口に回送しておくのが便利。入山口の渋ノ湯と下山口の美濃戸口は、車で約1時間30分。両登山口とも駐車スペースがある。車両はスタッドレス装着のうえ、四駆を推奨。諏訪南ICから美濃戸口: 県道425号線、484号線 (八ヶ岳鉢巻道路) を経て所要時間約1時間10分。美濃戸口から渋ノ湯: 八ヶ岳エコーライン、県道191号を経る。



テクニカルアドバイス

01 雪庇の踏み抜き

八ヶ岳では雪庇は東面に発生しやすい。斜面の風下には雪庇が発生する。雪庇がせり出している様子が写真でもよくわかる。たとえ平らに見えたとしても稜線を歩く際は、谷側に出過ぎないように十分に注意したい。



03 急斜面のトラバース

急斜面での横断はピッケルを斜面側に持ち替えしっかりと突き、足場を確かめながら進もう。斜面がきついときは、正対して横に一歩ずつ出していくのもいい。



02 降雪直後の雪崩に注意

写真は、赤岩ノ頭から樹林帯へ下降する場面。降雪が続いているので、雪は腰丈くらいある。降ったばかりの雪は定着せず、不安定な状態があるので雪崩れやすい。この場所でも雪崩の記録が多くある。





店との出会いが山への扉を開く

EAST VOL.9

SHOP & MOUNTAIN

丹沢・大山×好日山荘 横浜西口店

伊藤俊明=文 山田真人=写真

晴れのち雪道 最後は泥んこ

「急ですけど、天気が悪そうなので延期してもいいですか?」と、編集部の宮川さんが連絡してきた。

カサのマークは僕も見ていた。降水量80%。発達中の低気圧の影響で、東海から関東でもみぞれや雪になるかもしれないと言っている。

次の候補日は、いまのところ晴れの予報。天気が悪いなかのロケは気が進まないし、スケジュールにも問

題がないので一も二もなく賛成する。「上の方は雪になりそうですね」。電話の向こうで宮川さんが言う。だとしたら、僕たちの取材にはうつつけかもしれない。

雪山といえば、すぐにアルプスを思い浮かべるかもしれないけれど、アイゼンとピッケルばかりが雪山じゃないよと言いたかった。

冬の太平洋側で雪が降るのは、沿岸を低気圧が通過したとき。まさに今だ。さて、雪は降るだろうか。降ったとして、そのあとどのくらい残っているだろうか。



左) 阿夫利神社下社までケーブルカーを利用。大山は信仰の山で、登山ルートは山頂本社までの表参道でもある。右) 歩き始める前にお互いにおはらい。事故がありませんように



いっしょに歩いたのは
なっちゃん

この取材のあとも八ヶ岳、白馬と山ざんまいのなっちゃんは、アプリ「WEAR」を利用して、アウトドアウェアのコーディネートも提案中。機能とファッションを両立したい女子は必見です

タレント
吉野香織

2012年より好日山荘のCMや、登山番組「山のぼり☆大好き」に出演。今年からおとな女子登山部の広報担当に就任し、登山初心者の目標で山の魅力や登山情報を発信。好日山荘のHPで会えます



レキ サーモライトAS

雪の低山ならピッケルよりもトレッキングポールの方が扱いやすい。アンチショックシステムを採用した定番モデル。雪が深いところでは別売りのツアーリングバスケットを使用した。／￥19,500+税

昭文社
山と高原地図28
丹沢

東西に広い丹沢エリアを
網羅するカバーしたガイドマップ。都心からのアクセスもよく、人気が高い大山から塔ノ岳にかけては1/25000図で掲載。／￥1,000+税





①下社から山頂へ、杉林の表参道を歩く。雪の気配はなし。下社のあたりは雪にならなかつたらしい。②展望が開ける富士見台では、その名にたがわざ富士山の姿も見えた。③日陰には立派な霜柱。ざくざく踏みしめながら歩くのも楽しい。④山頂から一段下がったところに日当りのいいベンチを見つけて昼食。なっちゃんがあったかウマいスンドウブ・チゲをつくってくれました。すごい！



**ナンガ
インナーダウンジャケット**
超撥水加工を施したヨーロッパ産の770フィルパワー・ホワイトダックダウンを使用。インナーにはもちろん、アウターとしても使用できる。メンズ3色、ウィメンズ2色で展開する。／¥19,200+税



**バーグハウス
タワージャケット**
バーグハウス独自の防水透湿素材、ハイドロシェルエリートプロを使用。メインの生地には岩や水、ギアとの摩擦を考慮した耐久性の高い素材を使い、雪山での厳しい用途にも耐える。／¥38,000+税



**ミレー
トリロジー30**
細身で無駄のないシェイプのバックパック。ハーネスと干渉しにくいウエストベルトやアイスアックス、ギアのホールダーナー、クライミングに必要なディテールを過不足なく装備。／¥19,000+税



**タブス
フレックス-RDG**

歩く場所を選ばないオールテインモデル。バインディングにダイヤル調整式のBOAクロージャーシステムを採用して、簡単に確実な装着を可能にした。／¥22,000+税



身近な山から挑戦する山まで、雪山の楽しみ方を提案します

**バーグハウス
アルパインパック40**

軽量ながら耐久性の高いバックパック。雨蓋は取り外し可能で、ヒップベルトと組み合せれば容量5ℓのウエストバッグになる。荷物をデボして山頂を往復する時などに便利。／¥18,000+税

横浜西口店ストアマネージャー

吉田光成

1970年島根県生まれ。勤続21年目で、リニューアルとともに銀座店から異動。山梨100名山に挑戦中で、すでに70座を達成。ユニークな登山スタイルで、好日山荘HPの山行レポートも必見

丹沢・大山山行のメンバーは5人。おとな女子登山部のなっちゃんと、広報担当のかおりんこと吉野香織さん、宮川さん、カメラまこと、そして伊藤。小田急線の伊勢原駅に集合して、クルマで登山口へと向かう。

どこを歩くかは、毎度たのしくも頭を悩ませる問題だ。季節感がある山で、より多くの人が楽しめるとベスト。今回は冬号だから、できれば雪山に行きたかった。

雪山を登る人が増えているらしい。お店でもアイゼンやピッケルは売れていると聞く。ガイド登山も盛んだから、いきなりアイゼン&ピッケルの雪山登山という人も多いようだ。好日山荘の登山学校にも雪山の基礎を学べる講座があるから、そういうのを利用するのもいいだろう。

でも、それと同時に、身近にある山にも目を向けてほしいと思う。

「身近な山からのステップアップと、効率よく学べるガイド山行や登山学校、両方をうまく組み合わせると理想的ですね」と、好日山荘横浜西口店の吉田さんも話してくれた。

大山はビギナーでも簡単に登れる山だ。同じ丹沢でも、もっとおもしろい山や、歩き甲斐のあるルートはほかにいくらでも見つかるだろう。

ただし、雪が降った後となれば話は別だ。雪に覆われた登山道は、いつもの低山とはまったく趣を変える。登りも下りも、鼻歌混じりというわけにはいかなくなる。手強い思いもするかもしれない。

とはいって、どこが登山道かわからなくなるほど積もることもないだろうから（そんなことになったら登山どころじゃない！）、遭難したりす

るリスクは低い。「手応えはあるけど、本当にヤバいところはない」。思い通りになれば、雪山ビギナーも十分に楽しめるはずだった。

今日は雲ひとつない快晴。風もなく、ぽかぽかとあたたかい。ケーブルカーの駅に向かう参道で、早くも汗が吹き出してきた。

あの電話の後、たしかに雪は降ったらしい。ただ、そのあとの晴れ続きてだいぶ溶けてしまったようだ。こんな陽気じゃあ無理もない。朝の電車から見た大山は、ところどころに白いものを残す程度だった。

平日には混み合う山頂を避け、一段下ったベンチで昼食をとる。なっちゃんが、まさかの豆腐を持ってきて、スンドウブ・チゲをつくってくれた。ウマい！

たっぷり休んで出発する。

残念ながら「これぞ雪山」という感じではなかったけど、山頂付近には意外と雪が残っていた。日陰はつるつるに凍っている。登りは騙しまし、登山靴のままがんばったが、下りでは素直に軽アイゼンを履いた。

「歩きやすい」と、かおりん。雪の上に爪を食い込ませるのは心地よい。なんだか強くなつた気がします、なんて言いながら、楽しそうに雪を踏みしめている。

期待していなかっただけに、山頂直下の景色は見物だった。東西に走る尾根。南斜面にはひとかけらの雪

EAST
VOL.9
**SHOP &
MOUNTAIN**



もないのに、日が当たらない北側には、まだ真っ白く残っている。けっこう積もっていたようだ。

つかの間の雪を楽しむも、そこから先はたいへん。たっぷりの日射しで雪が溶け、登山道は田んぼのようにぬかるんでいる。

はじめはおっかなびっくり歩くも、汚れないようになんて無理だ。すぐ開き直る。そうなってしまえばこっちのもの。最後は笑いながら泥を跳ね上げた。

冬の太平洋側は、晴天が続く。天気が崩れれば山は雪になるが、いつまでも残ることはない。だから、タイミングよく雪の日を捕まえるのは簡単ではないかもしれない。

それでも、諦めずに天気予報をチェックしてほしい。むかしとちがつて最近の天気予報はよく当るから、1週間後の狙いなら付けられる。

太平洋側の低山で雪が見られるのは年明けから3月頃まで。この冬も、きっとチャンスはある。



ザ・ノース・フェイス
V2マウンテン
ジャケット

雨の心配がなければ、高い防風性と適度な通気性を備えるソフトシェルが快適。しなやかで動きやすく、熱がこもりにくい。これは好日山荘別注モデル。／¥23,000+税



ザ・ノース・フェイス
バーブサウル
パンツ

高い防風性と伸縮性を備えるバーブパンツの裏地を起毛して保温性をプラス。腰回りとふとももにはゆとりがあり、裾にかけて細くすっきりさせたシルエット。／¥17,000+税



バーグハウス
メリノウール
250
リバーシブル
ビーニー

バーグハウス
アリストール
AQグローブ



ファイントラック
フラットラッシュ
パワーメッシュ
インナーグローブ



パタゴニア
キャブリーン
サーマルウェイト
ジップネック

同社のキャブリーン素材のなかではもっと厚みがあり、あたかいサーマルウェイト。胸元のファスナーで温度調節が可能で、ミドルレイヤー的な使い方も可能。／¥11,550+税



アイスブレイカー
ディアイスLSクルー

ベビー服のような柔らかさとシルキーな光沢感を持つメリノウールのロングスリーブ。日本人に合わせたパターンメイキングを採用している。／¥12,500+税



アラジン
アコードイオンコンテナ

蛇腹状に折り畳めるフードコンテナ。ネジ式の蓋の裏にはパッキンが付き、汁物もこぼさない。電子レンジや食洗機にも対応するので、ふだん使いにも便利。／S=¥700+税、M=¥1,000+税、L=¥1,400+税



サーモス
FFX900 山専ボトル

山専ボトルの愛称で親しまれる真空二重構造の保温ボトル。優れた保温性能に定評があり、朝沸かしたお湯で昼にカップヌードルが作れる。900mlと500mlの2サイズあり。／¥6,500+税



プリムス
ライトテックトレッカーケトル&パン

1lの鍋と、その蓋を兼ねる内径11cmのフライパンのセット。内側にノンスティック加工を施したアルミ製で調理もしやすい。鍋底は滑り止め加工済。／¥3,000+税



アライテント
スーパーライトツェルト1

わずか280gで、手のひらサイズに収納できる軽量ツェルト。ポールを使ってテントのように立てたり、風よけに披ったり、臨機応変に使用可能。いざという時にために持っておきたい。／¥9,500+税

プリムス
P153 ウルトラバーナー

軽さとコンパクトさ、4本ゴトクによる安定性と3600kcal/hの高出力など、ガスストーブに求められるすべてをバランスよく備えた定番。X字型のゴトクは風にも強い。／¥8,700+税



ヨコハマで30年以上続く 山道具の老舗

横浜に店ができたのは1983年のこと。30年以上といふ好日山荘のなかでも長い歴史をもつ店で、若く新しい客層と古くからの常連客で今日も賑わっている。

1フロアで展開していた店舗は、昨年12月にリニューアルされて2フロアとなった。1Fにウエアとバックパック、2Fにギアをそろえる。売り場面積が広くなったことで取り扱いブランドや商品点数も拡大した。

1Fフロアはブランドごとの展開。バーグハウス、ザ・ノース・フェイス、マムート、コロンビアなどが並ぶ。小さなインショップのようで、ブランドのカラーが明確になるのがいい。ジャケットやダウンはどれも似ているように見えて、よく見るときちんと個性があるのだ。ギア類が2Fに移った分、スペースにゆとりができて落ち着いて品定めできるもうれしいポイントだ。

2Fはギアコーナー。ストアマネージャーの吉田さん曰く、横浜西口店はギア、とくに登山靴が強い店だという。充実した品揃えを見れば、その言葉にも納得。ずらりと並ぶ登山靴はもちろん、アイゼンやピッケルも圧巻だ。冬山の道具をそろえるなら、こんな店がいい。

好日山荘 横浜西口店

②神奈川県横浜市西区北幸2-5-15 プレミア横浜西口ビル1F、2F
③11:00~21:00 ☎045-317-1049



アイスクラミング用の縦爪から縦走用、アルミのモデルから軽アイゼンまで。アイゼンをここまでそろえている店はあまりない



左) スペースに余裕があるので、3人用テントも設営展示できる。右) デイパックから大型モデルまで、壁一面のバックパック



登山靴のコーナーには横造トレインもあり、念入りなフィッティングができる。アイゼン装着に対応する雪山登山用の靴も充実

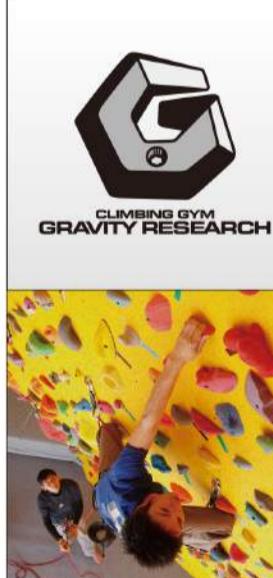
COURSE GUIDE

雪の丹沢大山
大山ケーブル山麓駅～大山山頂
取材日:2015年2月12日

大山(1,252m)は、東西40kmにおよぶ丹沢山塊のもっとも東に位置する。信仰の山で、山頂には阿夫利神社の本社がある。雨乞いの山としても知られ、別名「あぶり山」「あめふり山」とも呼ばれた。登山道が整備されているのはもちろん、アクセスがよいのも魅力で、小田急線伊勢原駅からバスで30分ほど。ケーブルカーも利用できるのでさまざまなルートが考えられる。大晦日の除夜の鐘や正月の初詣などの行事も多く、登山者や観光客で一年中賑わう。



上) 見晴らし台から見た大山。空気が澄んだ冬場は晴れた日も多く、山頂からは富士山、三浦半島、関東平野まで一望。条件がよければ東京タワー やスカイツリーも見える。中) 下) ケーブルカーの駅がある阿夫利神社下社。茶店があつて休憩にもぴったり。下山してダンゴをほおばる女子ふたり



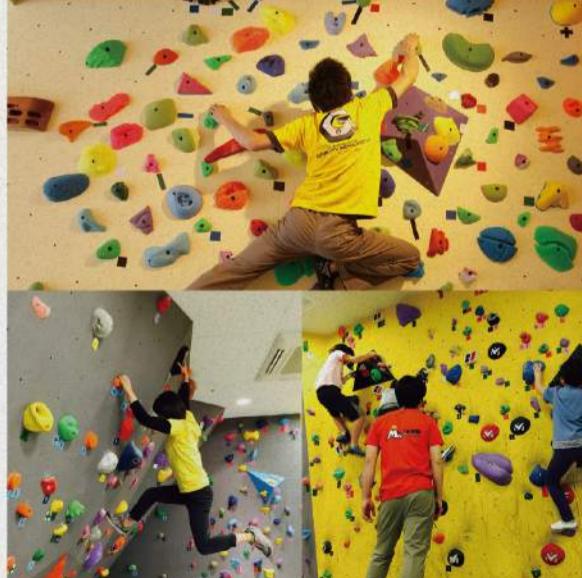
初心者体験会、好評開催中

今、注目の
クス。ボーリング
クス。ボーリング
を体験しよう

入会登録料(1,500円)+
1日利用料金で、
用具レンタルまで付いてお得!
【大人3,100円~3,600円】
※店舗により、1日利用料金が異なります。

好日山荘メンバーズ会員なら、
メンバーズポイント
1,000ポイント(1,000円相当)
で体験できます!

詳しくは、ホームページをご覧いただけます。



【体験内容】
利用説明、ストレッチ、トップロープクライミング、ボルダリング体験。体験会終了後は、自由に登れます。
※店舗によりトップロープクライミングが無い店舗がございます。

【グラビティリサーチ店舗案内】
グラビティリサーチ 札幌 ☎011-206-1323
ボルダリング
グラビティリサーチ 新潟 ☎025-378-5123
ボルダリング
グラビティリサーチ 銀座 ☎03-329-7777
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ TOKYO-BAY ☎047-404-8961
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 三重 ☎059-329-7777
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 梅田 ☎06-6485-7363
ボルダリング
グラビティリサーチ なんば ☎06-6645-0631
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 神戸 ☎078-855-8043
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 明石 ☎078-938-2010
ボルダリング
グラビティリサーチ 姫路 ☎079-280-7520
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 岡山 ☎086-801-3133
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 福岡 ☎092-410-1670
ボルダリング 12/11(金)オープン!

<http://www.gravity-research.jp/>
グラビティリサーチ 検索



みなご 京都北山・皆子山×好日山荘 なんば店& GRAVITY RESEARCH NAMBA

大村嘉正=文 梶山 正=写真

1,000mに満たないが、 悔れない雪の皆子山

あややとみなこ、山に登った——じゃなかった、あややと皆子山に登ってきた。山頂の標高は971mで京都府最高峰ということだが、逆に京都府民以外には馴染みのない山だろう。今回は「平」という集落から東尾根を登った。京都市街から平までは車で1時間以内。こんな場所に雪山があるのかと心配したのだが、標

が、登山口がよく分からぬ。案内板がないのだ。山と高原地図をたよりに「あの橋をわたってこっちに曲がって」と歩くと寺があり、ここでカメラマン梶山さんの記憶が甦った。「寺の裏に墓地があるからそっちへ」と、目的が登山なのか墓参りなのかわからぬ指示に従うと、杉林の残雪にはほのかな踏み跡が。「これ、一度来てないとわからないなあ」と梶山さん。いやいや、何度か来てるのに忘れてたじゃん！



左) 杉の植林帯の急登をすりぐると、木立は細くて面積は狭いがブナなど広葉樹の明るい雪尾根に。右) 皆子山の山頂は高原状。京都市街から直線距離で約20kmなのに、この積雪量



タブス フレックス・RDG

ダイヤルを回すだけで精密なフィット感を生み出すバインディングシステムを搭載。ブーツを包み込むようにホールドし、さまざまな雪面環境で使い勝手に優れる。／¥22,000+税



ライフ 6本爪ラチェットアイゼン

シンプルなラチェットバックルバインディングを採用。頑丈かつ耐久性に優れ、しかも収納はコンパクト。冬のトレッキングや氷や雪のアプローチにおすすめ。／¥6,600+税



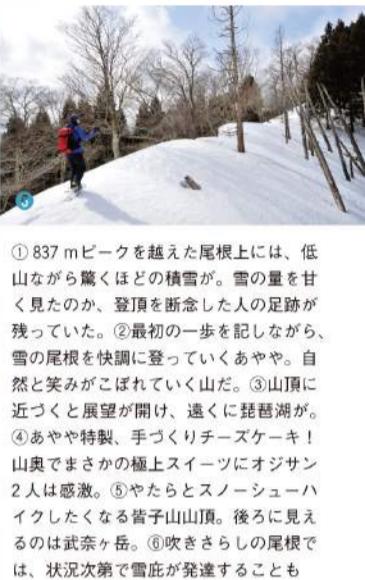
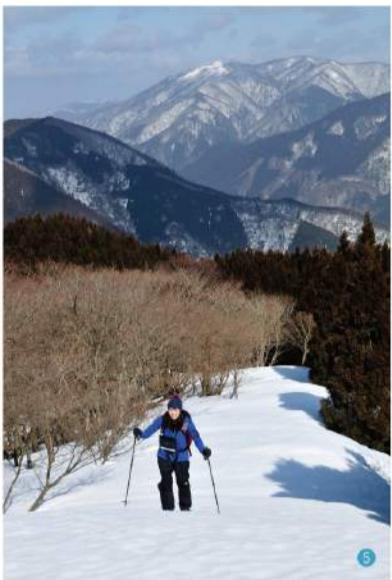
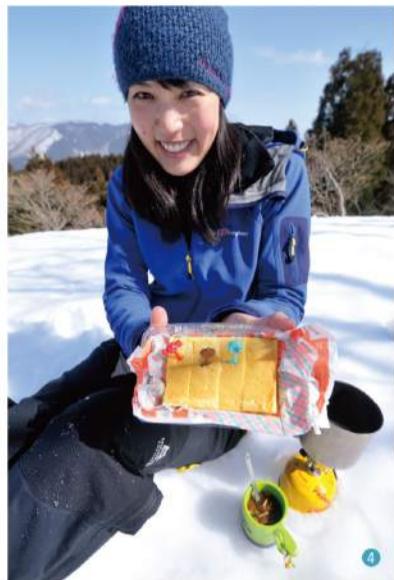
昭文社 山と高原地図46 京都北山

地図を開いて驚くのが、記載された登山ルートの多さ。国際観光都市・京都のすぐそばにこれだけ豊かなフィールドがあることに、地図を見ただけでもときめく。／¥1,000+税

レキ サーモライトAS

優れた比重バランスによるポールの振りやすさが特長のベストセラーモデル。衝撃吸収性のアンチショックシステムや、表面硬度を高めるアノダイズド加工を採用。／¥19,500+税





① 837 mピークを越えた尾根上には、低山ながら驚くほどの積雪が。雪の量を甘く見たのか、登頂を断念した人の足跡が残っていた。②最初の一歩を記しながら、雪の尾根を快調に登っていくあやや。自然と笑みがこぼれていく山だ。③山頂に近づくと展望が開け、遠くに琵琶湖が。④あやや特製、手づくりチーズケーキ！山奥でまさかの極上スイーツにオジサン2人は感激。⑤やたらとスノーシューハイクしたくなる皆子山山頂。後ろに見えるのは武奈ヶ岳。⑥吹きさらしの尾根は、状況次第で雪庇が発達することも

ナンガ インナーダウンジャケット

770 フィルパワーの超撥水加工ダウンを使った、濡れに強いモデル。コンパクトに収納でき、信州の3000m級の山行では夏でも必需品。ヨーロッパ産ホワイトダックダウン使用、日本製。／¥19,200+税



ミレー トリロジー30

フランス・シャモニガイド協会公式モデルのピュア・アルパインパック。細身で無駄のないデザインに、ギアホルダーなどクライミングに要求されるディテールを過不足なく装備。／¥19,000+税



スポルティバ トランゴ ALP EVO GTX

ハードトレッキングやアルパインクライミング向けの「トランゴ」シリーズ中もっともタフで、履き心地のよいモデル。堅牢性と防水性に優れるためスノーシューや低い雪山にも最適。／¥49,800+税



雪山とインドアのクライミング、これって最高の冬遊びですよね！

バーグハウス アルパインパック40

軽量かつ耐久性のあるアルパインパック。不必要時には機能的要素を取り外せ、最大50%の軽量化が可能。雨蓋とヒップベルトを組み合わせるとウエストパックに。／¥18,000+税

GRAVITY RESEARCH NAMBAチーフ 石田智則

兵庫県出身で1986年生まれの石田チーフ、クライミングは高校山岳部から。「工業高校だったので自分たちで壁をつくって、大会をめざしてひたすら登ってました。」体も「ほぼクライミング」という猛者だ



「京都北山の山域はわかりにくいからね。この皆子山東尾根の道も数年前までは山と高原地図には載っていなかった。つまりここは登山道ではなく、杣道（林業の人が使う山道）だったんですよ」

登山口から間もなくして、道は暗い杉林の急登になった。朝の冷え込みで雪が堅い。スタートしてほんの5分ほどで、「キックステップで登るのはしんどいよね」と、登山靴にアイゼンを装着。低山だけど、12本爪を持ってきて正解だった。

トレースがないことも だからおもしろい

急な雪道だが、あややは軽快に登っていく。梶山さんがたまらず「ちょっと速いよね？」。あややはなんと、2月はこれで6回目の登山だという。仕上がっているのだ。でもそんなに山を中心にしていて大丈夫？「そういえば最近、登山用以外の服を買っていないような。ふつうの女友達とふつうの買い物をしなくなつたなあ。これでいいのか……なんて思ったりして（笑）」

恐るべき山の魔力。今のうちにできるうちに、やりたいことをしたいとあやや。こうなったら飽きるまで山で遊ぶしかないのだ。あとはなんとかなるさと、オジサン2人は彼女の親に聞かれてたくないアドバイス。実際、オジサンたちはなんとかなってきたのだからしようがない。

標高700m付近で急登は終わり、尾根に取り付く。杉の植林帯からブナなどの雑木林になり、葉の落ちた木立から空の青と陽が降ってくる。

そして雪の厚みがぐっと増した。アイゼンを外し、あややはスノーシュー、梶山さんと私はワカンにチェンジする。

幅のある、そしてたおやかな尾根だ。目立つものがなく、雪に覆い隠されて地形は曖昧になっている。私たちは一度、枝分かれした別の尾根に入りかけた。

「知らないと、こっちの尾根に入っちゃうよな」と、この山に慣れた梶山さんでさえ迷う。皆子山は低山だけど、積雪期の経験者と登る、地図とコンパスを使いこなせる、適したウェアとギアを選ぶという雪山の基本は必須なのだ。

雪の変化を楽しみつつ 雪原の大パノラマへ

登るにつれ雪の質が変わっていく。植林の下ではザラメ状の雪。木立が少ない吹きさらしでの雪はサラサラしている。

「アラレのような粒の雪が積もった斜面を歩いたことがある」とあやや。

「砂漠の丘の砂のように、雪の粒が流れ落ちてくるんです。その斜面をトラバースしたんですが、足跡はすぐには消えていました」

互いに引きつけ合い、雪だるま式に育つ雪もある。皆子山への細い尾根にまとわりついた雪は厚さ約3mの雪庇になっていた。北の先住民の

WEST
VOL.9
SHOP &
MOUNTAIN



⑦いつだってブナは春を引き寄せようとしている。何度も雪を溶かしていく寒波にくじけないことなく、足元の雪を溶かしていく。⑧先行する足跡は鹿のものだけ。深く潜っているから、鹿もラッセルに苦しんでいるのだろうか？⑨積雪期の京都北山はトレースも道しるべも少ない。地形を読み、つねに現在地を把握しておきたい

各言語にはいろんな雪の名があるというが、なるほど納得。雪はさまざまな手ざわりへと変化するのだから。

標高800mを越え、雪が深くなつたところでトレースが消えた。先行者は足元の準備が不十分だったらしい。「じゃあ、私が第一歩を」と、我ら3人の足取りは軽くなっていく。

そして、見晴らしのいい、台地のような地形に出た。緩いすり鉢状の谷に刻まれた、うねるような雪原が広がっている。そのなかでわずかに高い場所が皆子山の頂だった。

「なんだかすごく遠くの、奥地の山に来た気分がします」とあやや。

確かに、広い雪の山頂は、秘密の別世界に入り込んでいるような気分にさせる。周囲を従える「点」の山頂とはちがう感覚だ。

山頂で、濃厚なチーズケーキを食べた。あややがクリームチーズをふんだんに使って手づくりした一品で、こんな雪の山奥ではまさかの味覚。彼女のひと手間のおかげで、雪の皆子山はさらに浮世離れした空間になつていった。



アイスブレイカー
ディアイスLSクルー

高品質メリノの厚手ベースレイヤー。柔らかく、ストレスのない肌触りと、日本人に合わせたパターンによる女性らしい柔らかなシルエット。¥12,500+税

バタゴニア
キャブリーン
サーマルウェイト
ジップネック

内側にマイクログリッド・フリースを施し、優れた保温性と通気性を提供。収納はコンパクト、滑らかな表面によりレイヤリングはスムーズで、動きやすい。

¥11,500+税



アラジン
アコーディオンコンテナ

アコーディオンのように折りたためるコンテナ。フタの内側にパッキンが付いているので、ランチボックスとして利用する際に便利。Sサイズ¥700+税、Mサイズ¥1,000+税、Lサイズ¥1,400+税



プリムス
P153 ウルトラバーナー

コンパクトで軽量なボディでありながら、3600kcal/hと圧倒的なパワー。ハイキングから高所登山まで幅広く活躍。燃焼時間：約55分 (IP-250 タイプガス使用時)。電圧点火装置付。¥8,700+税



バーグハウス
アリストールAQグローブ

左) 丈夫で快適な防水グローブ／¥7,000+税。中) メリノウール100%の肌触りの良いビーニー。ウールの吸湿性と保温性により、運動時に蒸れやすく冷えやすい頭部を快適に／¥4,000+税。右) 薄手でストレッチ性に優れ、かいた汗を肌に戻さない撥水性素材のインナーグローブ／¥3,000+税



ザ・ノース・フェイス
V2マウンテン
ジャケット

高い防水透湿性を持つソフトシェル。肌側に微毛のボリュームスリットを配し保温性も備える。軽量でストレッチ性に優れ、着心地はしなやか。好日山荘別注モデル。¥23,000+税



アライメント
スーパー・ライト・タープルト

重量わずか280g(1~2人用)。収納はコンパクトでザックの隅に入り、雨や雪のときの休憩や、不意のビバークで心強いアイテム。別売りの「ポールセット」を使えば軽量テントにもなる。¥9,500+税



サーモス
FFX900 山専ボトル

山で要求される多くの条件を想定。しっかり握れるボディリミングに、衝撃に強い底カバー、高い保温力の「山専用ボトル」。出発前にお湯を入れておけば、昼食時の湯沸かし時間を短縮。¥6,500+税



プリムス
ライトテックトレックケトル&パン

ハードアノダイズド加工済みアルミニウム製で、内側ノンスティック加工と底面滑り止め加工が施されている。1.0lの鍋とフライパンで280g。収納袋付属。¥3,000+税



大阪有数の繁華街にある 登山愛好家のパラダイス

なんとも別世界だ——なんば店とグラビティリサーチ NAMBA を訪れたときの第一印象はこれだった。

「クライミングが終わった後、一杯飲む誘惑に打ち勝つのがむずかしい環境です」と石田智則チーフが言うように、周辺には飲食店や「なんばグランド花月」などの娯楽施設がよりどりみどり。しかしそんな喧騒の町にありながら、なんば店は実にゆったりとした雰囲気だ。その恵まれた空間を活かし、テントを実際に張って使い心地を確かめられるスペースを確保。また、グラビティリサーチ併設ということでクライミング用具も充実している。

一方、グラビティリサーチ NAMBA のほうは、クライミングジムとしては西日本最大級の規模と面積で、特にリードエリアは贅沢な高さと広さが自慢。ボルダーからウォールまでこれほどまで多様なプロブレムとルートが凝縮した空間は、天然の岩場ではまずお目にかかるないだろう。ここはまさにクライミングパラダイスだ。

好日山荘なんば店

大阪府大阪市中央区難波千日前12-35 スイングヨシモトビル3F
⑨11:00~21:00 ☎06-6645-0630

GRAVITY RESEARCH NAMBA

大阪府大阪市中央区難波千日前12-35 スイングヨシモトビル3,4F
⑨12:00~23:00(平日)、11:00~21:00(土日祝) ☎06-6645-0631



雪山用の登山靴など、冬の装備も充実のなんば店。写真にはないが、アイスクライミング用のアックスも手に取って確かめられる



テントを立てられるスペースがあるのもなんば店の特徴。張り方や、内部空間などを確かめでうえで購入を決められるのが嬉しい



左) 初心者でも短い講習受けるだけでリードクライミングができる「トップストップエリア」を完備。右) 充実のクライミングギア

COURSE
GUIDE

雪の京都北山、皆子山

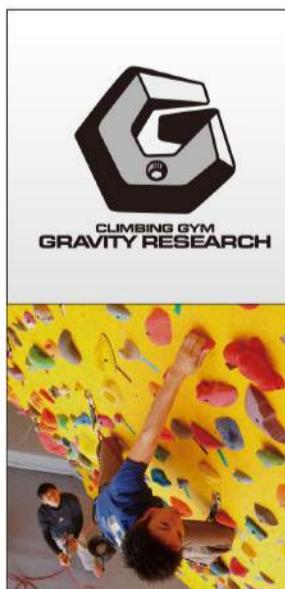
平～837mピーク～皆子山

取材日:2015年2月25日

もともとは杣道なので、標識など充分に整備されていない皆子山の東尾根コース。登山口には案内板も駐車スペースもない。マイカーは、平集落から離れた国道の路肩などに駐車するしかないので、オススメしない。公共交通機関利用だと、JR 湖西線堅田駅から江若交通バス「堅田葛川線」細川行きに乗り「平」下車(1日3便)。バス停から百井川を少し遡って最初の鉄橋をわたり右折すると登山口の寺が見える。トレースが無い日には、地図と赤テープを頼りに登る。



上) この黄緑色の鉄橋をわたり右折して寺をめざす。登山口はその裏手のお墓のそば。左下) 1000mに満たない低山だと侮るなかれ。雪山用の足回りの準備は怠りなく。僕らはアイゼン、スノーシュー(またはワカン)、ストックで登った。下右) おそらくこれが唯一の道しるべ。赤テープはある



初心者体験会、好評開催中

今、注目の
クスボーリツ
クライミング
を体験しよう

入会登録料(1,500円)+
1日利用料金で、
用具レンタルまで付いてお得!
【大人3,100円～3,600円】
※店舗により、1日利用料金が異なります。

好日山荘メンバーズ会員なら、
メンバーズポイント
1,000ポイント(1,000円相当)
で体験できます!

詳しくは、ホームページをご覧いただき、各店にお問い合わせください。

【体験内容】
利用説明、ストレッチ、トップロープクライミング、ボルダリング体験。体験会終了後は、自由に登れます。
※店舗によりトップロープクライミングが無い店舗がございます。

【グラビティリサーチ店舗案内】
グラビティリサーチ 札幌 ☎011-206-1323
ボルダリング
グラビティリサーチ 新潟 ☎025-378-5123
ボルダリング
グラビティリサーチ 銀座 ☎03-359-7777
ボルダリング 1/9(土)オープン!
グラビティリサーチ TOKYO-BAY ☎047-404-8961
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 三重 ☎059-329-7777
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 梅田 ☎06-6485-7363
ボルダリング
グラビティリサーチ なんば ☎06-6645-0631
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 神戸 ☎078-855-8043
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 明石 ☎078-938-2010
ボルダリング
グラビティリサーチ 姫路 ☎079-280-7520
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 岡山 ☎086-801-3133
ボルダリング ロープクライミング
グラビティリサーチ 福岡 ☎092-410-1670
ボルダリング 12/11(金)オープン!

<http://www.gravity-research.jp/>

グラビティリサーチ 検索

冬こそ装備がモノをいう。アルパインスタイルで行こう!!

TOWER JACKET タワージャケット

SIZE:S,M
COLOUR:TWILIGHT BLUE/DUSK
BLACK/BLACK
38,000円+税



ALPINE PACK40 アルパインパック40

SIZE:ONESZ
COLOUR:DUSK/DUSK
KOI ORANGE/KOI ORANGE
18,000円+税

RAMCHE HYPER DOWN JACKET ラムチエハイパーダウンジャケット

SIZE:S,M,L
COLOUR:DUSK/DUSK
PINEGROVE/ELECTROGREEN
38,000円+税



身頃と腰のボックス幅をあえて変えることで温度調節が可能に

ヘルメットを被ったままでも大きく視界が確保できるフード



なにもかも真っ白に覆い尽くす雪。
白いヴェールをまとった山々は、
この季節にしか見せない特別な表情をつくり出す。
山稜に吹きすさぶ風雪、身を引きちぎるほどの極寒……。
そんな状況下で岩を攀じり、斜面を滑走するには、
冷静な判断力と万全の体調管理が必須となる。
そのために必要なのが、身を守るための装備である。
装備の判断が生死を分けることは多々ある話。
そんなピンチに陥らないために、選ぶべきウェア&ギアの数々。
まずは、バーグハウス最強のアウター、タワー・ジャケット。
冒險を成し遂げるために生み出されたジャケット。ともうたわれ、
同社独自の防水テクノロジー、ハイドロシェル・エリートプロを使う。
メインボディは、岩や登攀具などの強い摩擦にも十二分に耐えられる
厚手の生地に守られている。
ラムチエハイパーダウンジャケットは手のひらサイズの携帯性ながら、
さまざまなテクノロジーが詰め込まれたモデル。保温が必要な体幹部には、
インシュレーションを多く、こもつた熱を逃がす必要のある体側や腕周り、
背面などはあえて縫い目を多く、羽毛の量も抑えるなどの工夫を施している。
いわゆるボディマッピングの原理をとことん追究した一着だ。
さらには、撥水性の高いハイドロダウンとパーテックス・クアントムG.I.を
用いることで、より撥水力を高めている。
そして、雪山スタイルをビシッと決めてくれるのが、
アルパインパックである。アイゼンやピッケルの装着はもちろん、
必要なときには、機能的要素の取り外しができ、なんと最大で50%までの
重量軽減が可能となる。そしてピークへの挑戦時には、
アタックザックとしても活用できる。
これらのウェア&ギアを、上手に組み合わせて使う目を持つこと。
それこそが、自身の身を守る近道となる。

Berghaus Japan 株式会社 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4丁目2-12 菱化代々木ビル7階
Tel: 03-6804-3913 Fax: 03-6804-3914 E-mail: info.jp@berghaus.com HP: www.berghaus.com

berghaus[®]

LIVE FOR ADVENTURETM



ボルダリング・ワールドカップ
2015チャンピオン

野口啓代

AKIYO NOGUCHI

のぐち・あきよ ● 1989年茨城県生まれ。11歳でフリークライミングを始め、16歳のときにジャパンカップで優勝。2009年、ボルダリング・ワールドカップで年間優勝。以降、世界トップの座を守り続けている、日本クライミング界のエースの存在



ボルダリング世界チャンピオンが日本人であることを知っているだろうか？2015年のワールドカップを総合優勝した野口啓代さんである。

そして野口さんはこれが初めての総合優勝ではない。2014年に続く連覇であり、2009年と2010年にも総合優勝している。さらにいえば、2008年以降、総合優勝か2位しかないという、圧倒的な強さを誇っているのだ。世界を舞台にして、ここまで絶対的な実績を持っている選手は、ほかのスポーツを見渡してもな

かなか見当たらない。

野口さんは現在26歳。クライミングを始めてわずか7年で世界のトップレベルに駆け上がり、以来8年間、その座を守り続けている。

「結果だけ見ると確かにそうなんですが、自分ではありませんという感覚がないんです。むしろ、自分にはできないことがまだまだあるという思いのほうが強くて、成績を振り返ることはあまりないですね」

そう語る野口さんには“王者的風格”ではなく、本当に普通の26歳の女性とい

う感じだ。圧倒的な自分の実績についても、あらためて示されると「そう言われば確かにすごいですね」と他人事のように驚く。この自然体が野口さんの魅力でもある。

野口さんがクライミングを始めたのは11歳のとき。家族でグアム旅行をしたときにゲームセンターにあったクライミングウォールを登ったのがきっかけという。帰国後は自宅近くのクライミングジムに父親と通い始める。娘同様、クライミングにはまったく父親は、家業の牧場で

使用していた牛舎を改造してクライミングウォールまで作ってしまう。

「この実家の壁が私のホームジムなんです」

牧場の壁で育った女の子、というとマングの世界のようだが、これはクライミング界では有名な事実。現在ほどクライミングジムが多くなった時代、自宅に壁があるというのは大きなアドバンテージで、野口さんは急速に上達し、中学生のときにはすでに注目される存在になっていた。



MENS

ゼノンXT ジャケット ¥27,000+税

高い軽量性と保温性を発揮するインサレーションジャケット。ボディ部分には良質のダウンを、濡れることの多いフード、スリーブ部分は湿気に強い化繊綿を採用。



KIDS

キッズ アイスキャンプ ジャケット ¥12,000+税

ちょっと懐かしさを感じるデザインのキッズ用ジャケット。湿気に強く、ケアの容易な化繊綿を採用し突然の雨や雪遊びにも対応。

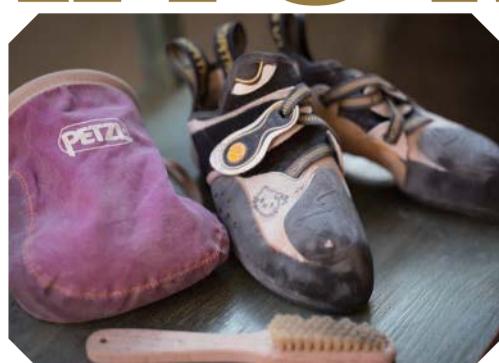


CAN YOU
FEEL IT

Jack Wolfskin
AT HOME OUTDOORS



オーバーハングした壁を軽々と5分でも10分でも登り続けてくれた



愛用のシューズとチョークバッグ。「これしか使いません」



この体のやわらかさが野口さんの武器。筋肉の回復も早いという

ジムから岩場まで、 クライミングって 本当に奥が深いんです。



2015年ボルダリング・ワールドカップ中国大会での野口さん。このときは2位に入り、年間優勝を決定づけた。撮影=星多賀子（日本山岳協会）

クライミング・ ワールドカップ IFSC Climbing Worldcup



2年に1回開催される世界選手権と並んで、スポーツクライミング競技の頂点となるコンペ。世界で7戦前後を転戦し、そのトータルポイントで年間チャンピオンを決定する。リード、ボルダリング、スピードの3種目が行なわれている。2015年は、ボルダリングで野中生萌も年間3位に入っており、日本は表彰台常連国のひとつ。

「達成感とか大勢の観客の前でのパフォーマンスが楽しくて、コンペ（競技）が大好きだったんです。本番に強いタイプというか、プレッシャーがかかったほうが力が出るほうでしたし」

まさに「コンペの申し子」といえる野口さんだが、近ごろは岩場での活躍も目立ち始めている。この秋にも、スイスの岩場で登りこんできたばかり。

「（2015年）春に行ったアメリカのビショップでの経験が決定的でした。『マンダラ』が登れたことがとにかくうれし

くて」

「マンダラ」というのは、世界的に有名なボルダリング課題。これ以来、「岩場の楽しさに目覚めた」という。

「コンペが人との競争なら、岩場は純粋に自分自身との戦い。コンペの課題は登れなかったら再トライすることもなくそこで終わりですけど、岩場は半永久的なものなので、登れない課題はずっとそこにあり続けるんです。自然を相手にするものなので、より奥が深い気がします」

岩場には人工壁にはない魅力があり、

一方で、コンペ独特の緊張感やショーや要素も自分をクライミングの世界に誘ってくれた大きな魅力。今後はその両方をバランスよくやっていくことで、クライマーとしての幅をさらに広げていきたいと考えている。

「クライミングが年々、私のなかで面白くなっていて、まだまだ成長できる感じがしているんです」

ところでこの9月、2020年東京オリンピックの追加種目としてクライミングが推薦されることが決まった。正式決定は

2016年になるが、オリンピック種目に決まった場合、野口さんに世間の大注目が集まることは必至だ。

「オリンピックでクライミングの世界が広がることはポジティブにとらえています。私自身にとってもいい刺激になればいいなと。オリンピックといえど、周囲に流されず自分らしくやりたいですね」

自然体な女性である一方、この流されないメンタルはやはり王者の風格。今後も“野口啓代らしく”変化を見せてくれるにちがいない。

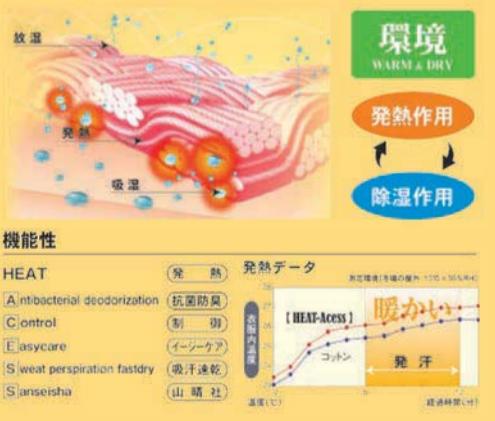
JAPAN MADE 山晴社

山晴社
とは

2012年に誕生したMade in JAPANにこだわりを持つブランド。社名の由来は、1956年の日本隊マナスル初登頂を成功に導いたキャラバンシューズの生みの親、佐藤久一朗が創業した山晴社から。スピリットを受け継ぐブランドとして、名を冠す。

新素材 【HEAT-Acess】

繊維メーカーのTOYOBOと共同開発した新素材。吸着熱の原理を利用して、繊維自体が発熱する仕組み。吸汗速乾、抗菌防臭機能も兼ね備えている。山晴社のシャツにも多く使われている。素材名の“Acess”には、右表の意味がある。



オンブレー チェックシャツ

HEAT-Acessを播州織でつくり上げた山シャツ。オンブレーとは「陰影を付ける」という意味で、濃淡にぼかしたチェック柄がアクセントに。中厚手で起毛感のある肌触りも特長。好日山荘でも、横須賀、松戸、奈良の3店舗で取り扱いが始まっている。

カラー: チリチェック、フォレストチェック
サイズ: M, L, LL
重さ: 約 360g (Mサイズ)
素材: ポリエステル 60%、コットン 30%、エクス (指定外繊維アクリレート系) 10%

播州織は、兵庫県の北播磨地域で生産される先染織物のこと。この地を流れる加古川、杉原川、野間川の豊かな恵みを得て、自然と共生しながら育まれて来た伝統ある織物である。

<http://sanseisha-web.net/>

finetrack独自開発のシート状立体保温素材

FINE POLYGON®
ファインポリゴン®

過酷な状況でも温かく

FINE POLYGON®
ファインポリゴン®



世界初、日本発

濡れに対する弱点が致命的なリスクとなり得る厳冬期での行動に、革命的な進化をもたらす世界初の行動用保温着。独自開発のシート状立体保温素材・ファインポリゴン®がもたらす安全と、優れた通気性とストレッチ性を実現したニット素材との融合。

妥協の先に満足がない。我慢することが楽しいはずはない。だから創り出す、安全と快適への近道を。

ドラウトポリゴン 3 フーディ

MEN'S ¥26,784
WOMEN'S ¥25,920



finetrack®
MADE IN JAPAN

さらに詳しく知るために [\[ドラウトポリゴン\]](#) [\[検索\]](#)
株式会社ファイントラック ☎ 0120-080-375 www.finetrack.com



岩と雪、空しかしないヒマラヤは
地球がむき出しになつたような
場所でした

まばゆいスポットライトを浴びた後、
ミュージシャンは旅に出た。
そうして今、
新たな一步を踏み出そうとしている。
そんな彼の道のりと、
旅で出会ったものとは。

麻生弘毅=文 富田寿一郎=写真

山と人

mountain and people no.19

ミュージシャン 藤巻亮太

「山梨の盆地生まれなので、まわりは山に囲まれてました。そんな環境のなか、小学生の頃から近所の山を走りまわっていました」

やわらかい笑みを浮かべるのは、ミュージシャンの藤巻亮太さん。いわゆる登山の経験はなかったのですがと前置きし、話を続ける。

「30歳のときに、スタッフのみんなとともに、ぼくらの地元の山である富士山に登ってみようという話になりました」

初めての登山にはふたつの感動があった。みなで登り、下りることができたという達成感。そして、長い時間を過ごしてきた故郷を、別の角度から眺めることができたこと。

「富士吉田口から歩きだしたのですが、高度を稼ぐにつれて御坂山系の向こうに甲府盆地が見えはじめたんです。さらに登ってゆくことで、甲府盆地の向こうに南アルプスが見え、その向こうに中央アルプスが……そうして山頂に着くと、海の向こうから見える日の出。日常にはない

スケール感に、震えるような感動を覚えました」

そんな初登山の直後、対談を通じて知遇を得た、登山家の野口健さんと意気投合し、八ヶ岳への登山に誘われる。富士山とは異なる山の魅力に惹かれ、またどこかに行きましょうと口にすると、帰ってきた返事はヒマラヤ。

「マジか、この人はぜんぜん刻まない、と驚きました。唐突な話ですし、自信もなかったのですが、こういうものはタイミングだと思ったし、ぼく自身、この話に乗るんだろうなという空気を感じていたこともあり、気づけば、お願いしますと答えていました（笑）」

2週間以上をかけて、ゆっくりヒマラヤを歩いてゆく。樹林帯を抜け、山の暮らしを垣間見ながら、標高をあげてゆく。標高5545mのカラバタールから見上げるエベレスト——

「標高をあげるごとに、命の気配、生命感が失われていく。岩と雪と空しかしない世界には、地球がむき出しになつたような感覚があるんです」

その昔、島だったインドがユーラシア大陸にぶつかったときの圧力によって、ヒマラヤ山脈は生まれた。そこに、果てしない地球のパワーを感じるという。

「先ほどの話と矛盾するようですが……いままで感じることができなかった、地球は地球で生きているという、大きな意味での生命感に出会うことができた。そんな大きな体験だったと思います」

富士山、八ヶ岳、そしてこのヒマラヤ登山をきっかけに、藤巻さんは旅を繰り返す。

アフリカ、アイスランド、ふたたびアフリカ、ヒマラヤを経てアラスカへ——

なにかに憑かれたよう、大いなる自然を求めて歩きはじめた。

駆け抜けた20代と、これから

藤巻さんは2000年、20歳のときに小学生時

代の友人ふたりとともにロックバンド「レミオロメン」を結成。2003年にファーストシングル『雨上がり』をリリースすると、同年のうちに『電話』でメジャーデビュー。2005年には初武道館公演、そして『粉雪』を大ヒットさせ、2009年にはNHK紅白歌合戦に出場。旅に出会った2010年は、初となる47都道府県をめぐる全国ツアーを大成功させている。バンドとして、これ以上ないほど順風満帆の日々。まばゆい光の渦中にありながら、小さな影の存在に気づいてしまう。

「レミオロメン結成10年という、節目の年でした。バンドとしてうまくいっていましたが、自分のなかではいろいろなことを悩んでいる時期でした」

藤巻さんは当時30歳。

デビュー以来、エネルギーの赴くままに駆け抜けてきた10年。それは若さの特権ともいべきまばゆい時間ではあったが、同時に、勢いまかせで考えることは後まわしになっていたという思いも。立ち止まること、自分を見つめ直す時間が必要だと感じていた。

「“音楽”がなによりも好きで、バンドを組むわけです。アルバムをつくり、ライブをやる。循環させる喜び、聴いてもらえる喜びが増すなかで、そのような“音楽活動”的比重が大きくなる部分があるんです。そうすると、音楽活動を続けるために音楽をやる、という本末転倒が起きてくる。自分たちが本当にやりたい音楽とはなにか、そんなことに悩んだ時期でしたね」

これまでにない大きな全国ツアーをやり遂げた達成感もあった。同時に、この先どんな音楽をやればいいのかという迷い。そして2012年、レミオロメンは活動休止に。そして同年、ソロデビュー。

「レミオロメンらしい音楽や喜んでもらえる音楽の形はできていくのですが、そこからはみ出る音楽もあるわけです。それはすごく暗い音楽なので、バンドでやるよりも自分名義で出したほうが説得力があると思いました」

そうしてできたアルバムが『オオカミ青年』。これまでとは異なる思いを注ぎこんだアルバムができ、ツアーを成功させると、ふたたび壁がやってくる。

「心から湧き出る音楽が形になって成就したのですが、そこから先が見えなくなった。この先にかをつくるとするなら、それはレミオロメンとの差がなにもなくなるぞ、と……」

藤巻さんの旅は、そうした煩悶を抱えながらの道中でもあった。

旅が与えてくれたもの

「初めて訪れたアフリカは、ウガンダのルウエンザリ。“月の山”と呼ばれる、ナイル川の源流にそびえる山です。広大な湿地帯には、屋久島のような繊細なそれではなく、もっとどう猛な苔に一面がうわ～っと覆われていました。そ



「ただただ歩く時間はそれだけで心地よく、言葉や意味を必要としない。自分と世界を隔てるものが、溶けていくような体験でした」

れを抜けると、ジャイアント・セネシオというジュラ紀から生えていそうな植物が茂ってまして……なんというか、現実感がないんです」

アフリカの大地を歩む旅は、物理的な距離だけでなく、心理的に日常からもほど遠かった。「すると、どこか客観的になるというか、東京で働く自分の背中が見えてくる。そんな自分が握りしめているものも、どこか客観的に見えてくるんですね」

毎日から遠く離れた大自然を、1週間、2週間をかけてひたすらに歩いてゆく。暗雲に包まれた心は、旅が進むなかで整理されてゆく。

「心の編み目っていうのかな、それがほぐれていった感じを受けたんです。編み目が詰まっていると、その上になにもかもがたまっていくけれど、目が緩むことで、細かいことがどんどん下に落ちていって、本当に大切なだけが心に残るといいますか」

そして掌に残ったものは、曲をつくり、歌うこと。

日常に意味を求める、思うこと、社会のことを言葉で、音楽で表現しなければ……そうした自身を縛る思いこみは、網の目から滑り落ちていた。「20歳の頃、初めて曲をつくったときに、自分

のこと、世界のことが少し分かった気がした。その瑞々しい感動がぼくの原体験なんです」

レミオロメンでの音楽とソロの音楽、ふたつを分けようとずいぶんもがいていたけれど、同じ人間がつくるのだからそんなにくっきり分かれるはずがないと、朗らかに笑う。

「体内にあちこちに眠るアイデアの欠片、それを曲としてひとつにまとめるには膨大なエネルギーが必要なんですが、あちこちを歩いたことで、そのチャージができました」

5年にわたる長い旅を経て、藤巻さんは音楽の原点へと回帰したのかもしれない。

そうして、旅の産物がもうひとつ。「旅に出る少し前にカメラを手にし、以来、ずっと持ち歩いていたんです。それまでぼくはずっと音楽のことしか考えてこなかつたけれど、カメラはもうひとつ、別の視点を与えてくれた気がします」

迷いながら歩き、登り、自然に出会う。その過程、心の軌跡。それらが自然と写真に宿っているという。それらは写真集として、2016年2月にリリースされるという。

「音楽と旅、そして写真がシンクロしている。今はこの感じが心地いいです」

山と人

mountain and people no.19
ミュージシャン 藤巻亮太

ふじまき・りょうた ●1980年、山梨県生まれ。ミュージシャン。レミオロメンのボーカル、ギターとして2000年にデビューし、人気を博す。2012年、ソロデビュー。5月13日、ミニアルバム『旅立ちの日』をリリース。12月に「NIVEA」CMソング「大切な人」、「KIT MUSIC」第1弾ソング「8分前の僕ら」を含む両A面シングルを発売。www.fujimakiryota.jp/



旅の相棒は、すり切れたライカ。「なんでこのメロディーが生まれたのかが説明がつかないように、写真も無意識に撮っています」。音楽と旅、写真の不思議なシンクロ



MT.NEWS!!

ハイブリッドウェアは いま注目アイテム！

各社から続々とリリースが進む「ハイブリッドウェア」。クルマ用語では耳馴染みのあるこの「ハイブリッド」。という言葉は、「異なる要素を混ぜ合わせたり、組み合わせたりしたもの」という意味だ。

今から3~4年前、このハイブリッドウェアが登山やアウトドア業界で登場し始めた当初は、腹部や胸といった体幹部を中綿であたため、動きの大きな脇下や肩周りには伸縮素材を用いたというモデルが主流だった。

ところが最近は、発汗量や熱の籠りに合わせて部分的に化織織の種類を変えたものや、表地と裏地とで2種類のウール素材を使い分けたものなど、その組み合わせも多様化。ますます個々の遊び方や訪れるフィールド、身体的な特質な

感できるシーズンといえる。

ザ・ノース・フェイス
デナリウールジャケット

ボディに使われたメイン素材はポリエステル繊維にウールを混紡した特殊フリース。両者の長所を合わせ、通年山行で使える一着に。摩耗しやすいヒジや肩周りはソフトシェルで補強



ミレー トリロジーフリースウールフーディ

生地の表側は非常に丈夫なナイロンを、内側は吸湿性に優れた起毛ウールを。注目を集めているボーラテック社の2層構造のハイブリッド生地「パワーウール」を採用したモデル。ウール特有のしなやかな着心地



バーグハウス ウルヴェタンナ・ハイブリッド・ダウン・ジャケット

体幹部分には暖かなダウンを、両脇には汗や熱を適度に逃す化織織を配置。一番のなかで相反する機能を適材適所に用いた便利な防寒アイテムに。フードのツバは補強され、視界もしっかりと確保



DON'T WORRY! 憂ぶか山

思わずずっと笑っても
相談者はいたって大ダメ。
どうか聞いてあげて!

Q.1 僕は山を歩いているとき、山にとても神々しいものを感じます。スピリチュアルな体験ができるのではとの思いから、最近登山道ではない場所を歩きたい思いで駆られるのですが、僕はおかしいでしょうか？（25歳男性）

A.1 ライター長谷川 「火口の底にUFOの基地がある」とか、「樹海の奥で美女が手招いてる」とか、そんな感じですかね？ だとしたら、GUDDÉIで1本、連載持ってもらおう。

ライター福瀬 いいですね！ そういえば随分前トレランの大会を取材したとき、黒づくめのウェアで登山道を駆け降りていった選手を見て、オバアチャンが「天狗が出た！」と騒いでいた……。信仰の山で、しかも相当霧が濃かったからムリはないですね。

長 天狗なら空も飛べるけど、キミはたぶん無理だろうから、本当にアッチの世界に呼ばれないよう、ほどほどにってとこですな。

Q.2 先日母と、母の山仲間とハイキングに行きました。みなさん高齢ながらとても元気で明るく、余生を謳歌していました。正直、職場にいる若者よりも朝氣があり活動的な印象を受けました。なぜいま高齢の方は元気なのでしょうか？（32歳女性）

A.2 福 ああうちの母もまさに同じ……。体力や足腰の強さは低下しても、テンションが高いというか元気というか。Q1じゃないけど、なにか山から栄養のつくスピリチュアルなモノを摂取されてたりして……。

長 仙人じゃないんだから、もっと直球勝負ですよ。スッポン、黒にんにく、マカ、オットセイ。若者だってこのあたり飲めば、あっという間にチョモランマじゃないの？

福 自力じゃオハナシにならないってことですか。まあそれで仕事にも精を出して、それこそ天狗にならないといいですけどね～。

Hut(山荘)は山好きが立ち寄る中継地点。
小さなことから、お役立ちネタまで行き交う情報を繋いで、山から山へ。

Hut to Hut

下山後ホツと SPRING

～岩手県・松川温泉 松楓荘～

岩手県八幡平市松尾寄木第1地割41
☎0195-78-2245 www.hachimantaiishi.com/~shofuso/
宿泊料金：¥9,870円～
日帰り入浴料金：大人500円(8:00～20:00)

「東北の背骨」と呼ばれる奥羽山脈は、青森県から北関東の栃木県にかけて、本州北部の中央部を南北に延びる日本最長の山脈だ。

なかでも、山脈の北部一帯に広がる八幡平国立公園は、東北でも最大級を誇る広域火山地域にある。おやかな山並みを足で楽しんだあとは、いざ名湯へ。登山と温泉をセットにした極楽ツアーがこのエリアの魅力のひとつである。

そんな一帯のなかで、姥倉山や三ツ石山への登山ベースとしても利用される岩手県の松川温泉は、松川沿いにある山あいのいで湯。露天は今から250年以上前という歴史深い温泉で、4軒の宿が静かに湯けむりを上げている。

もともと素朴で山小屋を思わせる「松楓荘」は、鄙びた風情を求めて多くの秘湯ファンが訪れる温泉宿。泉質は硫酸泉で、寒い時期にも体の芯まで温まる評判だ。湯船は露天風呂や巨岩の内風呂など、全7つ用意される。2本の源泉から乳白色の湯がこんこんと注ぎ込まれ、川のせせらぎを耳にしながらゆっくり身を沈めるひとときはまさに格別。湯上がりには地酒と、岩手県産にこだわった料理が待っている。

冬は深い雪に覆われるこのエリア。すぐそばの下倉スキー場で滑って露天風呂であたたまり、雪見で一杯、なんてのも大変オススメだ。

MAMMUT
Absolute alpine.

www.mammut.jp [facebook](https://www.facebook.com/mammutjapan) マムート ジャパン

22 | GUDDÉI Research 2015 WINTER



子どものケガと紺創膏

子どもは、山道でよく転びます。本当に危ないところは、手を引いて、もしくはロープで確保して歩かせるのですが、なんでもないところでも、ふざけてコケたり、泥や木の根で滑ったりと、転ぶたびに泣いては、ステ、かんしゃくを起こします。だからといって、親が先回りをしきて、口やかましくあれもダメ、これもダメと、うるさく叱ってばかりいたら、子どもはちっとも楽しくないばかりか、こちらの身が持ちません。

親子登山では、親が自らの危険察知能力を上げるとともに、子どもの行動に対する安全許容範囲をどこまで広げられるかが腕の見せどころになってくるのです。とはいっても、子どもは、ほんの少しの傷や小さなトゲでも、ガマンなどでき

るはずもなく、転んでしまったということが、幼い自尊心に傷をつけるのです。

そんなときに効果を発揮するのが、子どもの勲章とも言える、紺創膏であり、包帯であり、テーピングです。もちろんケガの手当という意味もありますが、必要がないとわかっていても、痛いと言うところには優しくベタベタ、まきまきしてあげてください。女の子であればキャラクターのついた紺創膏でもいいかもしれません。男の子はなるべく派手にしてあげることで、痛みも和らぎ、心の落ちつきを取り戻すようです。なので、親子登山には必ず、かわいい紺創膏や包帯、テーピングをファーストエイドの中に入れておいてください。使いたくはありませんが、致命傷となるような大きなケガをしてしまったときにも、じつはこれがいちばん役に立つのです。

タキザーさん家の
親子山登り

今回のお品 ラムネ菓子

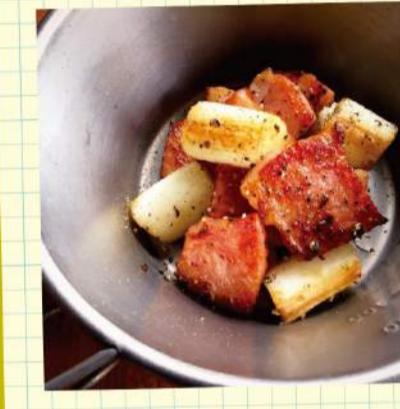
ある雪山歩きでヘロヘロになっていたとき、ガイドさんが差し出されたのがラムネ菓子。「口の中に入れておけば自然と溶けるので、噛むのもツライときにはラムネです。元気になりますよ。」なるほど。調べるとこの白い錠剤をキメると「脳と頭」にガツンと来ることが判明。ラムネ菓子の主成分はブドウ糖で、このブドウ糖は体内にすばやく取り込まれエネルギーになりやす物質だ。長時間歩くうち、体内の炭水化物の貯蔵がなくなり血糖値が低下すると、疲労を感じるだけでなく、敏捷性や平衡性、思考力や判断力といった活動能力が低下するらしい。そういうときにブドウ糖を摂取すれば体（脳）がシャキッとなるように感じるのだという。食べやすく低価格、雪山でも硬くならず、賞味期限も長いラムネ。なんと自作もでき、しかも二日酔いにも効くらしい！これは間違いなく+αの1品である。

シェラカップおつまみ
山の飲ん兵衛横丁

難易度
★★★
(調理時間5分)

塩分パンザイ
ベーコンとネギの黒胡椒炒め

【材料】ネギ1/2本、ベーコン3枚ほど、酒タラっ、塩・黒胡椒パラっと



【つくり方】
①ベーコンとネギは2cm幅にカット
②コッヘルにベーコンを入れ、中火で両面パリっと焼く
③②にネギを加えて炒める。油が少ないとときはオリーブオイルを足すとよい。焼き色が付いたら酒を入れ、フタをして弱火で蒸す
④③に軽く塩を振り、最後に黒胡椒をたっぷりとかける。
ああ黒ビールないかい！



GUDDÉI Research

グッディ・リサーチ2015年冬号 (No.28)
2015年(平成27年)12月1日 発行

制作=株式会社ヨンロクニ
編集=宮川哲、滝沢守生、福瀧智子、
麻生弘毅、伊藤俊明、森山憲一、
大村嘉正、須藤ナオミ
デザイナー=吉田健人(prigraphics)
地図製作=オゾングラフィックス
発行=株式会社好日山荘

※本誌の無断複写は著作権法の例外を除き、著作権侵害となります。

山を知る職人が信頼を生む
ザンバラン

北イタリア、ピッコロ・ドロミテ山塊の麓にあるザンバランでは、山を愛する職人たちの手によって妥協のない靴づくりが行われています。山を知る熟年の中年たちが丁寧に作り込むアルパインブーツは、足馴染みの良い、高いフィット感と耐久性を併せ持ち、創業から85年以上を経た今多くの登山家たちの足元に確かな安心を届けています。

www.iwatani-primus.co.jp
イワタニ・プリムス株式会社 TEL03-3555-5605

Mountain Pro GT



NEW

ザンバラン・マウンテン・プロ GT ¥63,000 (税抜)
カラー:オレンジ×ブラック 重量:1050g (EUR42片足)
サイズ:EUR37~47 (約23.5~28.5cm)
アッパー:ハイドロブロック・ペルワニガーレザー (3.0~2.8mm)
ライニング:ゴアテックス®インシュレーテッドコンフォート (ブーティー構造)
Made in Italy

Dru GT



ザンバラン・ドリュー GT ¥55,000 (税抜)
カラー:アッシュグリーン 重量:940g (EUR42片足)
サイズ:EUR37~47 (約23.5~28.5cm)
アッパー:シンセティックレザー (合成皮革) +スルーファブリック
ライニング:ゴアテックス®インシュレーテッドコンフォート
(靴部はゴアテックス®バフーマンスコンフォート)
Made in Italy

GORE-TEXTM CLUB

goretexclub.jp

GORE-TEXTM CLUBとは、GORE-TEX[®] 製品をご愛用いただいているユーザーのためのクラブです。アウトドアアクティビティに親しんでいただくための会員限定プログラムをご用意しています。是非ご登録ください。

GORE-TEXTM CLUBならではの情報と体験をお届けします。

情報 ニュースレターをお送りします

製品情報やキャンペーン、イベント情報などを
随時お届けします。



体験 会員限定イベントに
参加できます

特別なゲストをお招きしたアットホームな交流会など、会員だから
体験できる特別イベントを開催します。

登録方法

登録できる
方は…

GORE-TEX[®] 製品ユーザーで
ご自分のメールアドレスを
お持ちの方

webサイトの
登録フォームに入力

送信・登録完了!



GORE-TEXTM CLUB
webサイト

