

TAKE
FREE

GUDDÉI

グッデイ・リサーチ | 2013 WINTER

Research

巻頭特集

山小屋に 泊まって登る 雪の山

白銀の安達太良くろがね温泉

雲ひとつない快晴の青空のもと、安達太良山の頂上から見わたした福島山並みはどこまでも美しく、風雪に舞い上がった冬の空気は、キラキラと輝いていました。今回の特集は、冬に営業している山小屋に宿泊して雪山を楽しむ企画で、冬山初心者にもおすすめの安達太良山を紹介します。安達太良山の中腹にあるくろがね小屋は、通年営業しているだけでなく、なんと温泉もある快適な山小屋です。満天の星空の下、ランプに灯された小さな山のいで湯が、冷たい風に吹かれた体と心をほっこりとさせてくれました。

また、好評連載の「山と人」では、白馬山麓を中心に活動する山岳ガイドの高木律子さんが登場。そして、特別企画では、いよいよ始動した「おとな女子登山部」のメンバーへのインタビューなど、本誌はますます女子力全開です。今シーズンもぜひ、冬の山を安全に、そしてアクティブに楽しんで下さい。

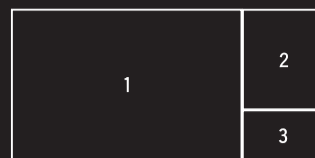
特集

山小屋に泊まって 登る雪の山

白銀の安達太良くろがね温泉

みちのくの名山として、古くから多くの詩歌などに詠まれてきた安達太良山は、遠くから眺める優美な山容からは想像できないダイナミックな登山ができる。とくに積雪期は、機動力をフルに使い、温泉のある山小屋を利用すれば、入門者でも比較的容易に快適な雪山登山を楽しめる。

滝沢守生=文 金子雄爾=写真 小林 直=モデル



1. 西側からの強い風で雪が飛ばされ、ところどころ氷化した砂礫状の稜線から頂上をめざす。2. 登山者に温もりと安らぎを感じさせてくれる日本の山小屋が、くろがね小屋だ。3. モルゲンロートに染まる鉄山とくろがね小屋

special
issue
Mt. **Adatarara**



アイゼンが固くしまった雪面にきしむ音は、なんとも心地よく、稜線に出たときの凍てついた西風の手荒な歓迎は、むしろ、この荘厳な舞台に上がった者だけが受けることのできる賞賛の嵐とでもいえよう。白と青に塗り分けられたこの清浄な世界では、呼吸をすることと、ただひたすらピークに立つことだけを考えていればよい。選択の余地すらもない、必然にただ従い、確実に高みをめざしていだけでいいのだ。頂上へと至る登路は、強風で磨きあげられ、明瞭なひとすじの光明となって私たちを導いてくれている。

*

出発の一週間ほど前から、ウェブサイトの予想天気図を眺めつつ、山行の日程とルートを決める。予想では大陸からの移動性高気圧が徐々に日本列島にその勢力を広げていくことが見て

とれた。冬が終わりを告げ、そろそろ春の兆しを感じられる気圧配置なのだが、目的の山はまだ冬の装いである。

福島県中部、猪苗代湖の北東、東西約9km、南北14kmにわたり連なる火山群の主峰が安達太良山(1700m)だ。東北へと足を運ぶ際の往来、そのたおやかな山容は容易に見とれ、古くから万葉集などの詩歌にも詠まれてきた。なかでも、彫刻家であり、詩人でもあった高村光太郎は、詩集『智恵子抄』の中で、智恵子と安達太良山に思いを重ね、幾編かの詩を綴っていることはあまりにも有名だ。また深田久弥の『日本百名山』、そして田中澄江の『花の百名山』でも取り上げられ、みちのくの名山として、シーズンを問わず多くの登山客を迎えている。しかし、安達太良山は、遠方から眺める優美な山容とはうらはらに、今も活動を続けている活

火山であり、幾多の噴火や大崩落による悲劇的な惨事を起こしてきた荒ぶる山でもある。そのため、山麓周囲の登山口には、岳温泉や野地温泉といった有名な温泉地があり、山中には源泉が湧く山小屋「くろがね小屋」が通年営業をしている。

これまで、新幹線や高速道路などから幾度となく目にしてきた山ではあったが、いままで登る機会がなく、いつかは一度、登ってみたい山のひとつであった。それもやはり、冬、くろがね温泉に泊まって快適な雪山登山をしてみたいと思っていた。冬の安達太良山は、山麓のスキー場のゴンドラを使えば、日帰りも可能で、天気さえよければ雪山の入門ルートといってもよい。それでも、出発の日が近づくに連れ、緊張感はしだいに高まっていく。天気図をにらみ、地図を広げ、ガイドや冬の記録を何度か読み直

a



しながら、頭の中でさまざまなシミュレーションを行なう。夜な夜なアイゼンの爪とピッケルのピックをヤスリで研ぎ、登山靴とアイゼンのフィッティングにゆりみがないかを確認する。これらはすべて山に入る前に行なう儀式のようなもので、想像力をかき立てられる何よりも好きな時間かもしれない。準備の段階からもうすでに山行は始まっているのだ。

今回の山行のパートナーは、仕事仲間の小林君。小林君は昨年冬、好日登山学校でガイドを務める加藤智智さんとともに冬の西穂高岳に登って以来、すっかり雪山に魅了され、私が取材で雪山に入ることを聞きつけ、自ら同行を申し出てきた。私は登山ガイドではないので、減多なことでは安易に人を冬山には連れて行くこ

とはしないが、小林君ならこれまで幾度となく仕事や遊びを通じてフィールドで過ごしてきたので、人柄も体力も心配はいらない。そして、カメラマンには、雪山に強い金子雄爾さんをお願いをした。金子さんとは十数年来の付き合いで、何度となくいっしょに登っているので気心も知れている。

東北道を北へ向かい二本松 IC から車で15分ほどの岳温泉から、登山口となるあだたら高原スキー場をめざす。当初の計画では、1日目に朝一番のゴンドラに乗って1340mまで一気に上がり、そこから安達太良山のピークを踏んで、くろがね小屋に入り、一泊して温泉で汗を流してのんびりと下山、という行程を考えていたが、登山口に到着してみると、上空には雲がたれ込

め、安達太良山の山容を望むことができない。予想よりも高気圧の張り出しがやや遅れているようなので、逆コースを辿り、本日はくろがね小屋をめざし、明日の天候の回復を待つて頂上へと向かうことにする。

奥岳登山口で登山届を記入し、スキー場のゲレンデを左に見ながら旧道沿いを登って行く。ここしばらく降雪はないようで、雪は固くしまり、おぼろげなトレースも残っているので、ラッセルはほとんどない。しだいに高度を上げ、針葉樹の森に白いダケカンバが混じってくると、森はやがて疎林となり、勢至平への登りへさしかかるところになると、雲間から太陽も見えはじめ、遠望がしだいに開けてきた。

雪原状をなす勢至平から、峰ノ辻へと至る分



Discover the Difference™

北イタリア、ピッコロ・ドロミテ山塊の麓にあるザンバラは、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なわれています。山を知る熟年の職人たちが丁寧に作りこ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80年以上を経た今も多くの登山家の足元に確かな安心を届けています。

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

山を知る職人が信頼を生むーザンバラ

Expert Pro GT



ザンバラ・エキスパート・プロGT ¥59,850 (税込)
カラー：ライトグリーン 重量：1040g (EUR42片足)
サイズ：EUR37~46 (約23.5~28.0cm)
アッパー：ハイドロブロック・ベルワンガーレザー (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フットウェア (プーティー構造)
Made in Italy

Paine Plus GT

NEW



ザンバラ・パイン・プラスGT ¥59,850 (税込)
カラー：ブラック 重量：960g (EUR42片足)
サイズ：EUR37~46 (約23.5~28.0cm)
アッパー：ストレッチ・コーデュラ®, スーパーファブリック®, ショーラー
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フットウェア (ペロ部はゴアテックス®パフォーマンスコンフォートフットウェア)
Made in Italy



岐に着くと、正面に鉄山の断崖も見えてきた。念のため小林君はスノーシューを持ってきていたが、ツボ足でもほとんど潜ることはなく、撮影をしながらでも、およそ2時間もかからずにここまで登って来てしまった。風もほとんどなかったため、スコップで雪を掘り、簡単なベンチとテーブルをつくり、お茶を沸かして大休止とする。ここまでくれば、くろがね小屋まではあとわずかだ。

くろがね小屋の「くろがね」とは「鉄」の意であり、鉄山に由来する。そもそも、この谷間には平安時代から湯小屋があり、江戸時代には湯女を100人以上も抱える歓楽的温泉街として栄えていたが、文政七年(1824年)に上部の鉄山が大崩落を起こし、温泉街は湯女もとも土石流に埋まってしまったという。今は草木石に覆われ、温泉だけが変わらずに渾々と湧き出ている。

小屋に着いてみると宿泊者は私たちパーティのみ。さっそく山ので湯に浸かり、湯船から、雪煙を上げる鉄山の荒々しい景観を見上げると、今自分が置かれている状況とのギャップに一瞬背筋が凍りつく。

夕食の後、外に出てみると、空は満天の星空。明日は、今一度、緊張感のスイッチを入れ直さ

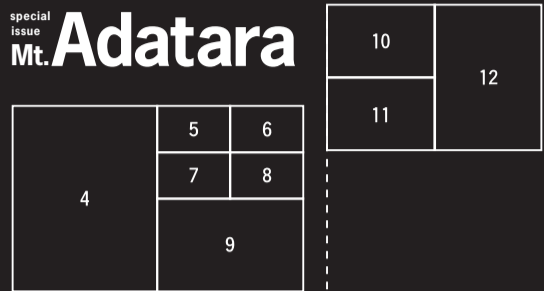
なくてはいけないと思いながら眠りにつく。

翌朝、モルゲンルートに照らされた稜線をめざして、くろがね小屋をあとにする。雲ひとつない快晴の空のもと、アイゼンが小気味よく効く尾根をたどり、大斜面を峰ノ辻に向かってトラバースしていく。雪が飛ばされ、氷化した峰ノ辻から牛ノ背と呼ばれる主稜線をめざす。上部からの落石に注意しながら、見上げる岩峰はさながらドロミテのようでもあり、クライマックスに近づくとともに気分も高まってくる。

稜線に上がると、酸化した安山岩の砂礫に覆われた広大な沼ノ平が眼下に広がる。もし火星に氷があるとすれば、きっとこのような光景なのであろう。火口はクレーターのようにも、かすかに硫黄臭のする強風が、氷化した稜線を滑るようにしてほほに突き刺さる。

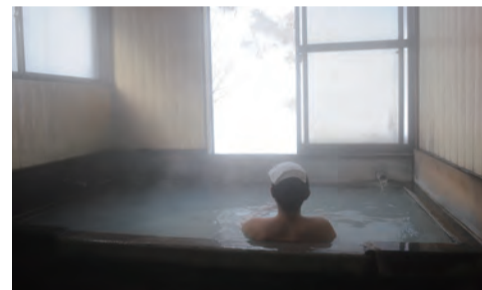
頂上直下を巻くようにして、クサリ場を二人で越えると安達太良山の頂上に出た。頂上から見わたす福島の山並みは、どこまでも美しく、どこまでも澄んでいた。奇しくも今日は3月14日、頂上では「八紘一宇」と刻まれた石柱が凍えている。ひとりでも多くの人に安達太良山に登ってもらいたい。そして、頂上からの風景をいつまでも忘れずに目に焼きつけてもらいたい、と心から願わずにはいられなかった。

4. 峰ノ辻から主稜線に上がると眼下には沼ノ平を見下ろすことができる。5. 勢至平から天狗ノ庭を過ぎしばらく行くと谷が開け、目的のくろがね小屋が見えてくる。6. 勢至平にある峰ノ辻への分岐にて、温かい飲み物を取りながら、しばし休憩する。道標はほとんど埋まってしまっている。7. 峰ノ辻へと向かう大斜面のトラバース。降雪直後は雪崩に注意したい。8. 強風でエビのシッポがびっしりと発達した馬ノ背と呼ばれる主稜線。9. 山小屋を取り囲む周囲の山々が、明け方、朝日に赤く染まる。10. 峰ノ辻から右手に矢筈森を見ながら牛ノ背への分岐へと向かう。まるでイタリアのドロミテを登っているかのようだ。11. 頂上から安達太良山の東側を遠望すると、幾重にも連なる山並みに思わず目頭が熱くなる。12. アイゼンをしっかりと蹴り込み、一步一步高みをめざしていけば、主稜線はもう近い



山小屋ガイド くろがね小屋

山麓の岳温泉の源泉地に建つ公共の山小屋。玄関には噴気で青黒く酸化した黒い鐘があり、電源は太陽光でまかなっている。青森ヒバの木が香る湯船には、白濁した酸性泉が掛け流し。至福の時間を味わえる。夕食には名物のカレー、朝食には温泉卵付きの牛肉のしぐれ煮と豪華!



くろがね小屋
* 通年営業だが、宿泊の際は必ず予約をしていきたい。また、ホームページでは小屋周辺の空間放射線量の計測結果を公表している。TEL 090-8780-0302





Gore-Tex Ice Field II Jacket
¥54,600(本体価格¥52,000)



Rime Pro Jacket Men
¥29,400(本体価格¥28,000)



Aconcagua Jacket Men
¥18,900(本体価格¥18,000)



Aconcagua Jacket Woman
¥17,850(本体価格¥17,000)



MAMMUT
Absolute alpine.

MAMMUT SPORTS GROUP JAPAN
162-0065 東京都新宿区住吉町2-14 四谷曙橋ビル2F Tel 03 5366 0587
SWISS TECHNOLOGY+



奥岳登山口コース

取材日：2013年3月13日～14日

[参考コースタイム]

1日目：あだたら高原スキー場駐車場(1時間40分) 勢至平(40分) くらがね小屋

2日目：くらがね小屋(1時間) 峰ノ辻(30分) 牛ノ背分岐(20分) 安達太良山頂上(30分) 表登山口分岐(40分) ゴンドラ山頂駅

[アクセス]

JR東北本線二本松駅からタクシーであだたら高原スキー場まで約30分。または東北自動車道二本松ICからは車で約30分。

*積雪の状況によりラッセルなどでコースタイムは変わってきます。くらがね小屋上部、ならびに沼ノ平周辺は火山性ガスが発生して危険ですので、絶対に立ち入らないで下さい。火山性ガスは比重が重く、窪地や雪洞などにたまりやすいので注意して下さい。

special issue Mt. Adataara

アイゼンとピッケルは必携

とくに稜線は風が強く、氷化しているところが多く、ピッケルとアイゼンは必ず用意したい。アイゼンを履くときは、上部からの落石などに対応できるように山側を向いて装着しよう。アイゼンは10本爪以上のものが望ましい。



雪山三種の神器

雪崩ビーコン、ショベル、プローブは必ず各自が携帯したい。ビーコンは入山時にかならず電源を入れ、アウターの内側に装着する。互いに受信と発信を確認してから行動を開始しよう。雪山をこれから始める人は必ず準備しよう。



L1

LAYERING 1 DRYLAYER®



速乾ウェアさえ着ていれば「安心」だと思って？

ベースレイヤー(速乾ウェア)の下に着て撥水機能が濡れを離し、無駄な体力消耗を防ぐ



ベースレイヤーの下に 雪山に行くなら 冬用 ドライレイヤー®(必須装備)

DRY LAYER®

特許取得済 ドライレイヤー®はfinetrackだけ ※PAT.4384959



冬用ドライレイヤー®

M's フラッドラッシュ® アクティブスキン™ ロングスリーブ ¥5,250 女性用の展開もございます。



ただいまアウトドア専門店ドライレイヤー®リーフレットを無料配布中!



遊び手が創り手 株式会社 finetrack

「山岳ウェア=命を守るギア」のモノ創り

ドライレイヤー®は ファイントラック 検索 www.finetrack.com

CLIMBING NOW VOL 3

森山憲一＝文・写真

クライミングギアの現在



「安全面ではどれも変わらないくらい進化しました」

好日山荘のなかでもとくに「クライミングギアに強い」と評判の新宿東口店。スタッフの磯部 仁さんは、かつてはコンペに出場していた経験もある、日本のフリークライミング勃興期を知る人物だ。その磯部さんに、最新のクライミングギアについて聞いた。



好日山荘新宿東口店
磯部 仁さん

高校時代からクライミングをはじめ。クライミングギアの輸入代理店やテントメーカーでの勤務経験もあり、ギア知識は豊富

「クライミングシューズのソールは圧倒的に進化しています。さらに用途別に種類も増え、登りやすいシューズがどんどん出てきていますね」

その磯部さんが最新のおすすめとしてあげたのがスカルパ・インスティンクト VS。発売されたばかりながら早くも完成度の高さが注目されているモデルだ。磯部さん自身もすでに購入したという。一方で、10年以上前からある超定番のファイブテン・アナサジベルクロもおすすめという。「特定の用途に特化していないので、ジムから岩場までオールラウンドに使えます。初中級者にこそおすすめしたい」

クライミングロープやハーネス、カラビナなどの安全確保に使うギアは、安全基準が整備されてきた結果、いまやどれをとっても強度や耐久性に大きな差はなく、墜落したときの衝撃吸収性能や身に

付けたときの快適性、細かい部分の使い勝手などが選択のポイントとなるそうだ。そんななかで最近、大きな技術革新があったのがロープ。

「ベアールのユニコアというシリーズ。外皮と芯材を接着する新技術で、外皮が裂けてしまったときの安全性がかなり高まりました。同時に、操作感や耐摩耗性など、ロープに要求される性能がすべて上がっています」

こうした道具の進化が後押しして、クライマーがより踏み込んだトライができるようになった結果、いちばん進化したのはじつはクライマー自身ではないかという磯部さん。

「30年前は5.12という『神の領域』なんて言われていたんですが、いまではクライミングを始めて半年で登ってしまう人もいますから。昔からすると考えられないことですよ」



新技術で操作性と耐久性が飛躍的にアップしたロープ「ベアール・タイガーユニコア」。初心者にも使いやすい太さと長さを揃える



中上級者大注目の最新鋭高性能モデル「スカルパ・インスティンクト VS」。9月に発売されたばかりの、スカルパの決定版シューズ



目立つ新機能があるわけではないが、全体の完成度が非常に高いことで知られるベツルのハーネス。写真のモデルは「アジャマ」

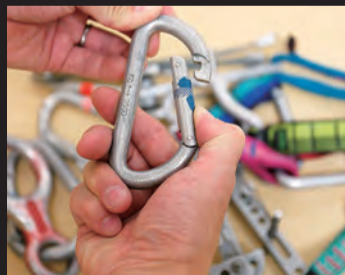


磁石の力でゲートをロックするというこれまでになかった新機構を備えたカラビナ「ブラックダイヤモンド・マグネトロン」

30年前のクライミングギア

日本でフリークライミングが普及し始めたのは1980年代。それまで岩登りは登山靴で行なわれていたのだが、このころからフラットソールのクライミングシューズが登場し、ほかのギアもクライミングに特化したモデルの進化が始まった。当時の人気は、シューズがEB、ハーネスがトロール、カラビナはシュイナードやクロック、ロープはエーデルワ

イスなど。エーデルワイスをのぞけば、いまでは消滅したか日本ではすっかり見なくなったブランドばかりだ。当時はどのギアもいまほど選択肢が多くなく、市販されているものはせいぜい5～6種類。ボルダリングが一般化する前なのでロープはクライマーの必須装備だった。「ロープを買ったとき、おれもクライマーになったなあと感じました」



磯部さんの私物で、当人気だったボンナッティのカラビナ。露骨な形状でしかも重い

HISTORY

冬も楽しい!白馬山麓で遊ぼう!

白馬村

白馬マイスター ツアー

白馬村で生活し自然の楽しみ方を熟知した白馬村のガイドのプロ「白馬マイスター」がお客様をとっておきの場所へとご案内いたします。どうぞ一緒に白馬山麓エリアでのひとときをお楽しみ下さい。

【各種ツアーお問合せ、お申込みは】
白馬村観光局 0261-72-7100
〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城7025番地
<http://www.vill.hakuba.nagano.jp/>



白馬岩岳スノーフィールド 「スノーシューハイク」

岩岳山頂マウンテンビューからの眺望は白馬村を代表するビューポイントの一つで、歩きやすく、冬山経験のない中高年者でも気軽に雪山を楽しめます。

●開催日:平成26年1月6日(月)~3月30日(日)までの毎日
●開催時間:午前コース 9:00~11:30/午後コース 13:00~15:30
●開催場所:白馬岩岳スノーフィールド
●料金:4,200円 ●最少催行:2名



わくわくドキドキ! 白馬ナイトスノーシューツアー

夜の落倉高原をスノーシューで歩いてみませんか?小動物の棲む夜の森を歩くナイトスノーシューツアーはわくわくドキドキ!スリル満点。

●開催日:平成25年12月21日(土)~平成26年3月23日(日)までの毎日
●開催時間:19:30~21:00
●開催場所:落倉高原バックカントリーフィールド
●料金:3,500円(大人) 1,800円(子ども) ●最少催行:2名



冬山を登ってみよう 五竜遠見尾根へGO!

冬山の魅力を体験できる雪山登山を、北アルプス五竜遠見尾根で開催します。夏のアルプスは歩いているが2000m級の雪山も登ってみたい人が対象です。

●開催日:平成26年2月1日(土)・15日(土)・3月15日(土)・29日(土)
●開催時間:8:15~15:15(歩行時間:約7時間)
●開催場所:五竜遠見尾根
●料金:8,500円 ●最少催行:2名



新緑と残雪の 白馬大雪渓トレッキング

本格的な登山にはちょっと早い、春から初夏にかけて残雪を踏んで白馬大雪渓方面を歩いてみませんか?白馬大雪渓の壮大な景観は人々を感動を与えてくれます。

●開催日:平成26年5月25日(日)~6月30日(月)までの金・土・日・月
●開催時間:9:00~14:00(歩行時間:約7時間)
●開催場所:白馬大雪渓遊歩道
●料金:4,000円 ●最少催行:2名



春の八方池へ雪山を スノーシューで登ってみよう!

白銀に輝く迫力の北アルプス後立山連峰、北に不帰の嶮から白馬三山、南に五竜岳から鹿島槍ヶ岳の圧倒的な景観を眺めながらの雪山初心者向けワンデイツアーです。

●開催日:平成26年4月5日(土)・12(土)・19(土)・26(土)
●開催時間:8:00~15:00
●開催場所:八方池
●料金:11,000円 ●最少催行:2名

小谷村 雪国体験 日帰りツアー

- 栂池高原スキー場
- 白馬乗鞍温泉スキー場
- 白馬コルチナスキー場

【各種ツアーお問合せ、お申込みは】
小谷村観光連盟 0261-82-2233
〒399-9494 長野県北安曇郡小谷村中小谷丙131
<http://www.vill.otari.nagano.jp/kanko/>



秘境集落【真木】を訪ねるツアー

徒歩で約2時間。日本の原風景をそのまま残す映画「楢山節孝」ロケ地にもなった秘境集落へガイドがご案内。

●実施期間:平成26年3月毎週土・日曜日 ●料金:4,000円
●時間:9:00~15:30頃 ★歩行時間約4時間
●発着場所:JR南小谷駅・9時集合・昼食持参
●服装:スキーウェアなど、帽子、手袋、サングラス等、冬用長靴等
●最少催行:2名



標高1,900mの大雪原 栂池自然園 スノーシューハイク

中部山岳国立公園、標高約1,900mの栂池自然園。3月よりパノラマウェイが運行され初心者でも気軽に北アルプスの大雪原を楽しめます。白馬三山の大パノラマを小谷村観光連盟公認スノーシューガイドとともに楽しみませんか。

●実施期間:平成26年3月8日(土)~5月6日(火)
●料金:6,500円※パノラマウェイ料金・ガイド料を含む
●時間:10:00~14:30頃。状況により変更あります。★歩行時間約3時間
●発着場所:栂池 Gondola チケット売り場前10時集合・昼食持参
●服装:スキーウェアなど、帽子、手袋、ゴーグル又はサングラス、トレッキングシューズ。
●最少催行:2名 ●レンタル:スノーシュー・ストック各500円



雪中キャベツ収穫体験& 農家レストランで昼食

約2mの雪の下に眠る「雪中キャベツ」を探しに出かけよう!雪中キャベツは糖度が増し、まるでフルーツのよう。キャベツ2個のお土産付き。

●実施期間:平成26年1月18日(土)~31日(金)
●料金:3,000円
●時間:9:30~12:30頃
●発着場所:JR南小谷駅・9:30集合
●服装:雪の上での作業に適した服装
●最少催行:2名



極上のパウダーを 大人気パウダー バックカントリーツアー

ゲレンデから大自然のエリアへ。小谷村山岳ガイドが最高のパウダーコースにお連れいたします。

●実施期間:平成26年1月11日(土)~4月20日(日)
●料金:7,500円※ガイド料を含む。リフト料金等は別途必要。
●時間:9:00~16:00頃
●発着場所:白馬コルチナ又は栂池高原・9時集合・昼食持参
●服装:山スキーが可能な装備
●最少催行:2名



日本の伝統技術を体験 里山の雪原 爪かんじきハイク

豪雪の小谷村、里山一面に降り積もった雪原をガイドといっしょに散策を楽しみませんか?使う道具は和製スノーシュー「爪かんじき」。

●実施期間:平成26年2月1日(土)~3月7日(金)
●料金:3,000円※爪かんじき・ガイド料を含む。
●時間:9:30~11:30頃
●発着場所:現地・9:30集合・昼食持参
●服装:スキーウェアなど、帽子、手袋、サングラス等、トレッキングシューズ等。
●最少催行:2名



—— 雪との出会いが山への扉を開く ——

Shop & Mountain

伊藤俊明=文 山田真人=写真

east vol.1

那須岳×好日山荘ララスクエア宇都宮店

ダイナミックな風景に出会う山

茶臼岳は風が強い山だと聞いていた。とくに冬から春にかけては、ものすごい日があるらしい。友人は、風に耐えきれずに登山道を押戻されたという。前屈みの姿勢のまま、動く歩道に乗ったように2mほど後ろに移動したそうだ。

好日山荘ララスクエア宇都宮店の飯沼ストアマネージャーは、「たとえば東京からクルマで来たときに、東北道で横風を感じるような怪しいです。上で強い風が吹いている日は、大丸温泉の駐車場でも相当な風が吹いています」と教えてくれた。

そんなことになったら素直に退却するつもりでいたが、幸運にもうらかな春の一日となった。駐車場にも風はない。

本当は、歩きでしか行かない三斗小屋温泉まで足を伸ばしてのんびり温泉に浸かりたかったが、ロープウェイが止まっている冬の間は宿も閉めているという。ロープウェイは3日後の3月20日には運行を開始

するのだが、残念ながらこちらの都合がつかない。

まあ、しょうがない。天気もいいし日帰りの気軽さもあって、次はいつ来られるだろうと考えながらのんびり準備して歩きはじめた。

今日は編集部宮川さんも一緒だ。宮川さんは12本爪のアイゼン、僕はスノーシューを持ってきた。ロープウェイ山麓駅から先はまだ雪が残っていたが、朝からの陽気ですでに緩んでいる。この様子だとどちらも必要ないかもしれない。汗をかきそうで、早々にジャケットを脱いだほどである。

峠ノ茶屋を過ぎるまでは道もゆるやかだ。空には雲ひとつない。緊張感がないという聞こえが悪いが、のびのびと開放的で気分がいい。平日のせいかなもまばらだ。

あまりの心地良さにピクニックのようなムードだったが、雪に埋もれた山ノ神の鳥居を過ぎて、木立を抜けると景色が変わった。ここは活火山なのだと思出す。地熱のせいだろうか、雪も消えた。ゴロゴロした岩の山肌。硫化水素の噴出もある茶臼岳は、森林限界が1400m付近な



冬山もやるなら前爪のついたアイゼンは手に入りたい



グリベル エアーテック・ニューマチック

つま先がプラスチックハーネス、かかとがバインディングのセミオートマチック。エアーテックシリーズは爪が短かめで歩きやすく、初心者にも使いやすい。／¥18,900



LIFE 6本爪ラチェットアイゼン

ラチェット式のバインディングで、ブーツを選ばず簡単・確実に装着できる軽アイゼン。雪の低山や残雪期の歩きやすい山なら、気軽に使えるこのタイプもおすすめです。／¥6,930



ブラックダイヤモンド レイブンウィズ グリップ

まっすぐなシャフトの縦走向けモデル。リーシュとグリップも標準装備なので、初めての一本に最適。軽量なので女性にも扱いやすい。55～70cmの4サイズあり。／¥10,500



MSR ライトニングアッセント22

外側のフレームにも爪があり、360度全方向で優れたトラクションを発揮。トラバースにも強い。写真のグリーンは好日山荘限定モデル。／¥36,750



ブラックダイヤモンド コンパクト

Z型にコンパクトに折り畳めるポール。スキー用だが、もちろん歩く時にも使える。上部にレバー式のロックも備え、長さ調節も可能。105～125cm、115～135cm / ¥13,650



スノーシューはかかとが上がるため歩きやすい。ヒールリフターがあれば急な斜面も快適



木立を抜けるとそこはもう森林限界。高い山ではないが、景色ががらりと変わるのがおもしろい



レイヤリングに加え、こまめに脱ぎ着して温度調整するのも大切

バーグハウス ファーストダウンジャケット

撥水加工を施したハイドロダウンを中綿に使用。軽量・コンパクトで水濡れにも強い。また、万が一濡れても乾きが早く、快適な温かさを保ってくれる。／¥29,925



ザ・ノースフェイス キチャトナジャケット

この秋登場した新しいゴアテックスプロのジャケット。透湿値が最大で28%も向上。軽量で耐久性にも優れる。やや長めの丈とヘルメット対応の大きなフードで体を覆う。／¥59,850



バーグハウス エクスペディションライト40ℓ

優れた強度をもつダイニーマを使用したリップストップファブリックを使い、軽量で耐久性に優れる。背面のフレームシートは取り外し可能で、さらに軽量化できる。／¥26,250



冬山は装備を万全に
過信や油断は
禁物です

ストアマネージャー 飯沼 徹

1978年神奈川県生まれ。ラスクエア宇都宮店の開店からスタッフを務める。テントを担いでいく縦走登山が好き。前職は大道具という異色のプロフィールをもつ

のだとか。どうりでこの景色か。なんだか急に荒々しくなった。

視界が開け、真っ青な空がますます広がったように感じる。山肌を横切るように、隣の朝日岳との谷あいを通り道が続いていく。風が強いというのは素人の目にもわかる。「強風に注意」の標識があった。遭難事故も発生しているという注意書きにドキッとす。

「なんだか北アルプスみたいだねえ」なんて話しながら一息入れた。強くはないが、風が出てきたのでジャケットを羽織る。

ほどなく峰ノ茶屋跡の避難小屋だ。まだ時間が早いので、昼食はふたたびここに戻って来たときに取ることにして外輪山へ向かう。

峰ノ茶屋跡から先は、ところどころ凍っていた。騙しだまし歩いていたが、雪が残った最後の急登であきらめる。宮川さんがアイゼンを、僕はスノーシューを履いた。

雪山も登ってみたいと考えているなら、前爪のある10本爪や12本爪のアイゼンは、いずれ必要になる道具だ。いうまでもないが、爪の本数が多いから上級者向けというわけで

はない。あくまでも行く場所に応じて選ぶ。傾斜が急になれば、前爪を使う場面が必ず出てくる。

足の力を無駄なく伝えられるよう、アイゼンを使うときは、硬いソールをもつしっかりしたブーツを履く。ソールが柔らかいと上手く力が伝えられなかったり、アイゼンが外れてしまったりするので要注意だ。宮川さんはかかとにコバがあるアルパインブーツを履いていた。

爪を効かせやすく歩きやすい場所なら、軽アイゼンと呼ばれる6本爪のタイプもいい。ソールが柔らかい3シーズンのブーツとも相性が良く、軽くて持ち運びやすいのが利点だ。

結果的には、茶臼岳はこの軽アイゼンでも十分だった。ただしコンディションは時と場合によるので、出かけるときは情報集種を念入りに。フィールドに近い専門店は、そういうときに頼りになる。

ちなみに、軽アイゼンには4本爪もあるが、こちらは夏場の雪渓のように「万が一雪が残っていたときのため」に持つもので、滑り止めとしての機能よりも携行性を重視している。雪があることや凍っていることが前提となるこれからの季節にはふさわ

Shop & Mountain
east vol.1



しくないと覚えておきたい。

スノーシューは、山ではおもにバックカントリースノーボーダーが愛用する。雪が深い場所が本来のフィールドだが、しっかりした爪を持つモデルは滑り止めとしても十分に使える。今回はちょっと大げさだったが、かかとが持ち上がるから歩きやすいし、急斜面ではかかとを高い位置に置くヒールリフターも有効だ。

ワンタッチ式など一部のアイゼンがブーツとの相性もあるのに比べ、スノーシューはどんな靴にも取り付けられる。寒くなることも考えられたので、ブーツはインサレーション入りのものを履いていた。

ピッケルは雪質が硬い急斜面や滑落の危険がある場所などで使うもので、必ずしもアイゼンとセットではない。滑落停止などの技術を身に付けていなければ宝の持ち腐れなので、講習会などを利用して正しい使い方も覚えたい。緩斜面の樹林帯などではトレッキングポールの方が使いやすい場合もあるので、用途やシチュエーションに応じて選ぼう。

足元を固めれば急登もなんのその。ひと息で上がれば、山頂はもうすぐ

そこだ。快晴のこの日は、360度のパノラマが堪能できた。遠くに、近くに山が連なる。安達太良山や、遠く飯豊の山並みまで見渡せた。

しばし絶景を楽しみ、那須岳神社に手を合わせて山頂をあとにする。西側の斜面には噴煙を上げている場所もあるが、さほど深くもない火口の真ん中には氷が張っている。外輪をぐるりと回って峰ノ茶屋跡へ。

峰ノ茶屋跡の避難小屋で昼食。朝日岳に向かう人が、剣ヶ峰の山肌をトラバースするのが見える。朝日岳は「ニセ穂高」とも呼ばれているようで、これまたハンサムな山だ。その向こうにある三本槍岳へと足を延ばすのもおもしろいだろう。来た道と逆に向かえば、三斗小屋温泉もある。歩かなければたどり着けない、山中の秘湯だ。次回はぜひ。

宇都宮店の飯沼ストアマネージャーは、「何度行っても飽きない山です」と話してくれたが、それは日帰りの山歩きでも十分に実感できた。ロープウェイもあるから行程にもさまざまなバリエーションが考えられ、初心者からベテランまで楽しめる。今度はぜひ日数をかけて歩きたい。



1. 風景は一転、ゴロゴロと岩が転がる荒々しい山に。地熱のせいか雪も消えた。2. 雪に埋もれる山ノ神の鳥居。ここまでは道もゆるやか。3. 茶臼岳と朝日岳に挟まれた風の通り道。冬から春にかけて西から北の風が吹き荒れるという。遠くに見えるのが峰ノ茶屋跡避難小屋。4. 山頂も快晴で360度のパノラマ。小さな火口はすでに噴煙を止めている。5. 雪の斜面をトラバース。春とはいえ、早朝や気温が低い日は油断できない。足元の装備はくれぐれも怠りなく。6. 山頂の那須岳神社。社があると手を合わせてしまうのは日本人だからか



スマートウール NTSミッド250ジップT

温かく、汗冷えもしにくいウールはこれからの季節に最適。繊維が細いため、しなやかで着心地も良い。ジップネックは体温の調節も楽だ。／¥11,025



アイベックス ウーリース220ボトム

メリノウールを使用した温かいボトムス。リブニットの生地は伸縮性に優れ、体にぴったりとフィットする。ウールには長期間着ても臭いにくいというメリットもある。／¥9,450



ブラックダイヤモンド ソロイスト

4 ウェイストレッチのシェルでプリマロフトの中綿を包んだ冬山登山やクライミング向けのモデル。手を動かしやすく、-26°の極寒にも対応する。インナーは取り外し可能。／¥11,550

バーグハウス プロビタルピーニー

熱は頭から逃げるため、防寒はまず頭部を覆うことから。独特の素材感をもつテクニカルフリースで、山だけでなく街にもフィットするデザイン。／¥3,150



バーグハウス プロビタルネックゲイター

防寒には首を守るのも有効だ。ネックゲイターで襟元をカバーして体の熱で温まった空気を閉じ込める。ピーニーと同じ素材なのでコーディネートもしやすい。／¥2,625

バーグハウス プロビタルグローブ

こちらも同素材のグローブ。薄手で伸縮性に優れた素材なので手を動かしやすく、細かい作業もしやすい。予備として持つにも最適だ。／¥2,940



SOTO マイクロレギュレーター ストープ ウィンドマスター

独自のバーナー形状で風に強いストープ。マイクロレギュレーターを搭載し、低温下でも安定して使える。ゴトクは着脱式で、別売りで4本ゴトクも用意されている。／¥8,820

冬は温かい飲み物で体を温めるのがいちばん。ストープや保温ボトルを用意したい

残雪の茶臼岳 ピストン

取材日:2013年3月17日



茶臼岳は標高1915m。那須岳を代表する山で、いまも噴煙を上げる活火山だ。ちなみに那須岳とは茶臼岳の別称で、この地域の山の総称でもある。「ニセ穂高」とも呼ばれる標高1896mの朝日岳や標高1917mの三斗槍岳、山中には徒歩でしか行かない秘湯として知られる三斗小屋温泉がある。3月20日から11月30日までは那須ロープウェイが運行している。標高1690mまで一気に上がれば山頂はすぐ。そのため、夏は多くの観光客で賑わう山でもある。



上) メインの登山口是那須ロープウェイの山麓駅。マイカーのほか、JR東北本線の黒磯駅からバスも出ている(12月から3月は大丸温泉止まり)。左上) 峰ノ茶屋跡避難小屋は休憩にちょうどいい場所。宿泊は不可。下) 冬から春にかけては強風で知られる。無理は禁物だ



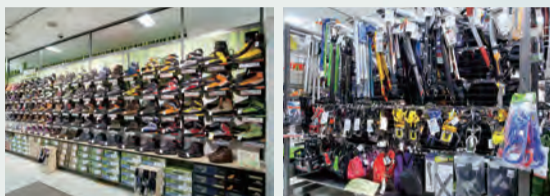
明るい店内に丁寧にディスプレイされる商品。通路も適度に広く見やすい

那須の山で遊ぶなら 好日山荘ララスクエア宇都宮店

那須岳をはじめ、男体山、女峰山や奥白根を擁する日光連山、百名山の中で最も行きにくいとされる皇海山など、栃木は遊ぶ山に事欠かない。

その栃木で山遊びの拠点となるのが、好日山荘ララスクエア宇都宮店だ。JR宇都宮駅西口正面という抜群のロケーションにあり、出かける前に立ち寄るにもちょうどいい。山に恵まれたエリアに店を構えるだけあって、これからの季節に欠かせないウールのインナーやインサレーション、シェルなどのウェアはもちろんのこと、アルパインブーツやアイゼン、ピッケルなどの本格的なギアまで過不足なく揃う。ストアマネージャーの飯沼さんに冬の装備を揃える際の注意点を伺うと、「天候が崩れば一気にシビアな状況になるのが冬の山です。装備はオーバースペックなくらいでちょうどいいでしょう」と教えてくれた。

トップクライマーの安間佐千さんの出身地でもある栃木はまた、クライミングも盛んな場所だ。シューズやハーネスなど、クライミングギアを豊富に扱っているのもこの店の特徴である。



左) アイゼンの装着に対応する冬のブーツもずらりと並ぶシューズコーナー。右) 10本爪や12本爪から軽アイゼン、ピッケルなどの冬山ギアも充実している。商品知識豊富なスタッフが頼りになる



化繊やダウンのインサレーションウェアも、よりどりみどり

好日山荘ララスクエア宇都宮店

住所:栃木県宇都宮市駅前通り1-4-6
ララスクエア宇都宮5F
営業時間:10:00~21:00 ☎028-678-2940

正しく学んで、楽しく登ろう! 好日山荘登山学校

2013年秋~2014年春パンフレット店頭にて配布中!
※パンフレットはなくなり次第終了となります。

雪山講座(基礎編)机上講座

開場/14:00 講義/14:10~17:25(休憩15分)
★会員受講料無料(当日無料入会可能)

東京(池袋西口店)会場 定員50人
第1回12/5(木)/第2回1/16(木)

東京(新宿)会場 定員50人
第1回2/1(土)/第2回2/22(土)

第1回 冬の山と自然 雪山を歩くための知識と装備
(雪山登山の基礎知識、服装、装備、雪・風・寒さへの対応)

第2回 雪山登山を目指すための知識と技術
(天候判断、地形判断、歩行技術、応用技術)

※2回で1講座です。※各講座に「好日山荘登山学校 指定教科書」をご持参ください。この教科書は全国の好日山荘で販売しています。(¥1,260)

机上講座対応 実技講座

机上講座第1回対応 群馬県/新潟県
たにがわだけ (¥13,000(会員¥12,000))
谷川岳(雪山技術トレーニング) (歩行時間4時間)
旅行期間:1/18(土)
集合:新宿駅西口7:00
解散:新宿駅20:00予定

机上講座第2回対応 長野県
めしもりやま (¥13,000(会員¥12,000))
飯盛山(1,643m) (歩行時間3時間30分)
旅行期間:2/8(土)
集合:新宿駅西口7:00
解散:新宿駅19:00予定

机上講座第2回対応 長野県
またよこだけ (¥13,000(会員¥12,000))
北横岳(2,473m) (歩行時間4時間)
旅行期間:3/8(土)
集合:新宿駅西口7:00
解散:新宿駅19:00予定

スノーシュー教室

長野県 北八ヶ岳/黒百合平から高見石
スノーシューハイキング
(¥20,000(会員¥19,000)) (歩行時間2時間30分/5時間30分)
旅行期間:①1/25(土)~26(日)
②2/15(土)~2/16(日)
集合:渋の湯11:25 解散:渋の湯13:00予定

長野県 北八ヶ岳/夏沢鉱泉と箕冠山
スノーシューハイキング
(¥20,000(会員¥19,000)) (歩行時間2時間/5時間)
旅行期間:①2/5(水)~6(木)
②3/5(水)~6(木)
集合:茅野駅12:00 解散:茅野駅16:30予定

福島県 裏磐梯
スノーシューハイキング
(¥10,000(会員¥9,000)) (歩行時間4時間)
旅行期間:3/2(日)
集合:つくば店5:00/宇都宮店7:00
解散:宇都宮店19:00/つくば店21:00予定

栃木県 日光/戦場ヶ原
スノーシューハイキング
(¥10,000(会員¥9,000)) (歩行時間4時間)
旅行期間:2/2(日)
集合:つくば店5:00/宇都宮店7:00
解散:宇都宮店19:00/つくば店21:00予定

長野県 北アルプス/上高地
スノーシューハイキング
(¥27,000(会員¥26,000)) (歩行時間2時間/5時間)
旅行期間:①2/22(土)~23(日)
②3/8(土)~9(日)
集合:松本駅11:35 解散:松本駅16:00予定

群馬県 浅間山外輪山/黒斑山
スノーシューハイキング
(¥12,000(会員¥11,000)) (歩行時間5時間)
旅行期間:3/23(日)
集合:新宿駅西口7:00
解散:新宿駅西口20:00予定

登山実践教室

富士山雪上歩行 技術教室
(¥30,500(会員¥29,500)) (歩行時間3時間/5時間)
旅行期間:
①1/30(土)~12月1(日)
②12/7(土)~8(日)③12/14(土)~15(日)
集合:富士山駅12:45 解散:五合目14:00予定

北アルプス/立山雄山登山 実践雪山教室
(¥57,000(会員¥56,000)) (歩行時間1時間/7時間/3時間)
旅行期間:4/18(金)~20(日)
集合:室堂バスターミナル13:55
解散:室堂バスターミナル10:00予定

北アルプス/硫黄岳登山 雪山登山教室
(¥32,500(会員¥31,500)) (歩行時間3時間30分/6時間30分)
旅行期間:
①1/18(土)~19(日)②2/1(土)~2(日)
集合:美濃戸口バス停11:05
解散:美濃戸口バス停14:30予定

北八ヶ岳/天狗岳登山 雪山登山教室
(¥32,500(会員¥31,500)) (歩行時間2時間30分/5時間30分)
旅行期間:
①1/12(土)~13(日)②1/25(土)~26(日)
③2/15(土)~16(日)④3/1(土)~2(日)
集合:渋の湯11:25 解散:渋の湯13:00

北アルプス/蝶ヶ岳登山 実践雪山教室
(¥37,000(会員¥36,000)) (歩行時間3時間/8時間)
旅行期間:
①5/2(金)~3(土)②5/12(月)~13(火)
集合:上高地バスターミナル8:30
解散:上高地バスターミナル16:00予定

上越/谷川岳登山 実践雪山テント教室
(¥30,000(会員¥29,000)) (歩行時間3時間/6時間)
旅行期間:
①3/25(火)~26(水)②4/12(土)~13(日)
集合:谷川岳ロープウェイ山麓駅12:00
解散:谷川岳ロープウェイ山麓駅14:00予定

北アルプス/唐松岳登山 実践雪山教室
(¥37,000(会員¥36,000)) (歩行時間1時間/7時間)
旅行期間:
①3/29(土)~30(日)②4/5(土)~6(日)
集合:JR白馬駅12:45
解散:八方コンドラ山麓駅13:30予定

八ヶ岳主峰/赤岳登山 実践雪山教室
(¥36,500(会員¥35,500)) (歩行時間3時間30分/7時間)
旅行期間:①2/8(土)~9(日)②3/8(土)~9(日)
③3/15(土)~16(日)
集合:美濃戸口バス停11:05
解散:美濃戸口バス停14:30予定

次ぎる日を、もっと好い日に
好日山荘

地球を歩く 世界の山旅 名峰登頂
ATLAS TREK
観光庁長官登録旅行業第1167号 社団法人日本旅行業協会正会員

お申込
株式会社アトラストレック ☎03-3341-0030(代)

詳細は好日山荘登山学校WEBサイトへアクセス!
<http://www.kojitusanso.jp/school/index/>

好日登山学校 検索



店との出会いが山への扉を開く

Shop & Mountain

大村嘉正=文 梶山 正=写真

west vol.1

赤坂山×好日山荘京都店

低山だけど雪山の魅力満載

残雪期に入った赤坂山。登山口のマキノ高原に雪はもうない。山岳写真家の梶山 正さんが、ザックを背負い、カメラポーチをたすきにかけ、準備万端となったところで、「大村くん、足元はスノーシューだけ？」と聞いてきた。さらに、「アイゼンを持ってないの？」「手袋はウールのシングルだけ？」などと矢継ぎ早に確認してくる。そのほとんどに「はい」と答えると、梶山さんはポーカーフェイスのまま、「大丈夫かいな」という目になった。浅い春の麓から見上げた赤坂山は、まだ白銀の世界だ。

ここで少し自己紹介しておく、私は筋金入りの「ギアもウェアもなるべく持たない買わない」登山愛好家で、たとえばハンディ GPS 受信機よりも米1合増量のほうを選んでしまう男だ。これまで、持ってるもので、少々無理をして山に登ってきた。だから登山用具の知識も15年前くらいから静止したまま。そんな人間が好日山荘という登山用具店の

フリーペーパーに記事を書くのはどうなのか……まあこれを機会に進歩した登山者になろうと思っています。一年間どうぞよろしく。

さて、滋賀と福井の県境、野坂山地にある赤坂山 (824 m) は、低山でありながら積雪の多い山として知られている。日本海からの冷たく湿った風の通り道にあり、冬型の気圧配置になればどっと雪が降る。

「なにしろ、赤坂山を越えた雪雲が次にぶつかるのが伊吹山 (世界一位の積雪記録がある) だから」と梶山さん。彼は冬の赤坂山に何度も登っているのではかと詳しい。おおむね穏やかな山容のため、山スキーやスノーシューハイクの山としても人気がある、といった赤坂山の概要を彼から聞きつつ、冬枯れの草原になったスキー場を横切って登山口へ。

雪山って一期一会

今回の登山は、マキノ高原から栗柄峠を經由して赤坂山山頂へと至るルートの往復。登山口からしばらくは松の多い雑木林で、雪もなく、まさに低山ハイクの様相だったが、ま



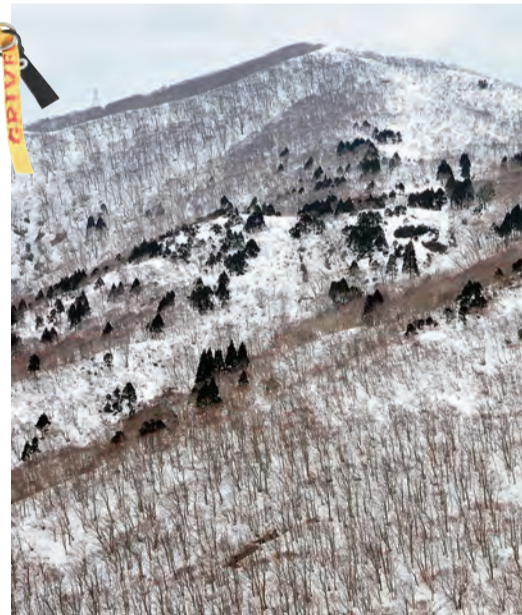
グリベル
エアテック・ニューマチック

一般的な雪山から岩と雪のミックスルートまでこなし、また、岩場に対応した短めの刃は歩行時に足を引っ掛けにくい。サイドの刃がトラバース歩行に有効。／¥18,900



ブラックダイヤモンド
レイプンウィズ グリップ

握りやすい形状のヘッド『デュアルデンシティグリップ』と標準装備のスライダーシューズが特徴。打ち込みやすいピックと大型アックスが縦走登山で真価を發揮。／¥10,500



赤坂山から三国山 (876 m) を望む。この辺りの稜線は、全長約 80km の高島トレイルだ



日当たりのいいか強風のせいかわ雪がなかった赤坂山山頂。風の冷たさが伝わらないな～



LIFE
6本爪ラチェットアイゼン

冬のトレッキングに最適なラチェットバックルバイディングを採用した6本爪アイゼン。コンパクトに収納でき、雪の赤坂山登山でも充分に雪面をとらえる。／¥6,930



急傾斜の雪面をスノーシューで直登。でもこれはほんの一部で、おおむね穏やかな尾根道



雪深いせいか、標高400mあたりからブナの木が増え始める

**バーグハウス
ファナスタウンジャケット**

信じられないほど軽量でコンパクトに収納できるダウンジャケット。撥水ダウンを使用し、あらゆるシーンで優れた保温性を確保。赤坂山山頂でも暖を約束してくれる。／¥29,925



**バーグハウス
エクスペディションライト40ℓ**

軽量でありながら耐久性抜群のエクスポートモデル。雪山登山ギアを装備するためのストラップやループ、ハーネスに干渉しにくいウエストベルトを装備。／¥26,250

**ザノースフェイス
キチャトナジャケット**

すっきりしたデザインが美しい、NEW GORE-TEX®PROのマウンテンジャケット。極めて軽量で、コンパクトに収納できるサイズでありながら、充実の基本性能。／¥59,850



雪山を快適に楽しむならレイヤリングが大切。表面の滑りが良いインナーだと動きやすい



もなく途切れ途切れながらも雪道になっていった。

ここでちょっと誤算。雪道、カチカチである。傾斜のゆるい穏やかな尾根道だけ、滑って転びそうになる。今朝えらく冷え込んだから雪面が凍ったらしい。私は、「アイゼンは最後の切り札」という変な思想の先輩に雪山登山を仕込まれたので対応できたけれど、やはりアイゼンはあったほうが楽ちんだろう。

「赤坂山なら6本爪アイゼンで充分です。コンパクトだから荷物になりませんしね」とは、私の赤坂山話に耳を傾けてくれた好日山荘京都店の松井伊一郎さん。「雪山では、積雪や天気でコンディションががらりと変わります。赤坂山は、雪が多ければ登山口から山頂までスノーシューだけで登れることもあります。それは自然しだい。だからアイゼンは

必携でしょうね」

いや、実際そうでした——と私は記憶を呼び起こしていった。なにしろ、滑る雪面で当てるのはスノーシューに装備されたアイゼンしかない（つまりスノーシューを履くしかない）から、なかなか滑稽な登山になったのだ。

たとえば標高500m付近、武奈ノ木平の休憩小屋からの登り。ルートは谷の奥へと入っていき、雪と岩石と水のミックスルート（つまり雪の残る沢）になり、スノーシューを石にガリガリあてながら登った。さらに行くに堰堤があり、堰堤横の土と草と雪の急な斜面にスノーシューのアイゼンをくいこませながら這い上った。間違った使い方だな～。

堰堤を越えると積雪が増え、スノーシューが本領発揮。誰かの踏み跡をたどるのではなく、ブナ林の間を

京都は、山の初心者にもいいフィールドが多いです！

**MSR
ライトニングアッセント22**

高いグリップ力と抜群のブーツ固定力を備え、雪山のハイキングから雪原ハイキングまで幅広く対応するスノーシュー。グリーンは好日山荘オリジナルモデル。／¥36,750



**スタアマネージャー
松村伊一郎**

1969年生まれ。神戸育ち。京都周辺の低山などの日帰り登山をメインに、沢登りなどオールマイティーに山を楽しんでいる。今年で在籍24年目で、京都や滋賀の山に詳しい



ポールは無雪期以上に頼りになる。雪上でのバランスをサポート



ブナ林（下写真）を抜けると、広大な雪原が赤坂山のとっぺんへと続いていく（上写真）

好きなように歩けるのは快感だ。けれども、傾斜のきつい雪面の直登やトラバースでは、今回私が履いた某社のスノーシューでは不安定になることがあった。だが、好日山荘お勧めのスノーシュー『MSR ライトニングアッセント』だとそんな状況でも快適らしい。再び京都店の松村さんに登場してもらおう。「このモデルだと、スノーシューのフレーム部全周がアイゼンとなって雪面に食い込みます。またいい具合にたわむので、グリップ力も安定性もいい。耐久性も高いですね」。あ〜、雪の赤坂山に登る前に松村さんに会っておきたかった……。

ブナ林の急登を抜けると風景がぐっと開けた。栗柄峠だ。大きく息をして呼吸を整えた。肺がひやりとして気分がいい。

風に遊ばれる山頂だった

栗柄峠は、日本海と琵琶湖を結ぶ古道だったという。登山道の傍らの大岩には、風化して姿があいまいになった石仏（阿修羅像だろうか？）が安置されていた。古の人々も、今の私たちのように山での安全を願ったのだろう。

栗柄峠からは、弓のようにたおやかな曲線の尾根が広い雪原となり、山頂へと続いている。風が強いため尾根の背を避けて登った。雪原はクラストし、スノーシューのアイゼンが気持ちよく効く。小さな木立を抜け、白く鈍く光る世界で、天との境をめざした。ときどき心が無に近づき、それが嬉しい。

風に強く叩かれた。怖い。転べば滑落？ ピッケルが必携だったか。「逆に、ピッケルの必要を感じるときは山頂をあきらめる、という選択もありますよね」と京都店の松村さんはいふ。確かにそうだと思う。自然への謙虚さが、安全な登山へとつながっていくのだ。

山頂には雪がなかった。雪雲の通り道にふさわしい、ゴウゴウとした風が流れていく。15分ほど我慢した。防風性があるソフトシェルの上下だったけど、それが潮時だった。梶山さんと私は、寒い寒いとあわてて頂上をあとにした。

正直、私は油断していた。標高は低い残雪期じゃないかと。で、凍った雪道や山頂の寒さにしてやられたのだが、悪い気はしない。思い通りにならない場面で、自分がどうなるかを知る、それも山の醍醐味。



スマートウール NTSミッド250ジップT

素材はメリノウール。ミッドウェイトタイプで充分な厚みがあるので冬のベースレイヤーにおすすめ。ザックのハーネスや他のレイヤーと干渉しない縫製になっている。／¥11,025



アイベックス ウーリース220ボトム

リブニット採用の生地は抜群の伸縮性があり身体にフィット。しかもとても柔らかく、着ていることを忘れるほど。ウールの天然の抗菌性により長期使用でも快適。／¥9,450



ブラックダイヤモンド コンパクト

ウルトラコンパクトなスキー用ホールディングポール。電車やバス利用で登山口（例えば赤坂山）に向かうときも、ザックからはみ出しが少なく、周りに迷惑をかけない。／¥13,650

ブラックダイヤモンド ソロイスト

伸縮性に優れた4ウェイストレッチナイロンシェルを採用し、防水透湿性に優れたBDRYインサートのリムバルブナーを採用。操作性と保温性が素晴らしい。／¥11,550



バーグハウス プロビタールビーニー

表面の素材感が個性的でスタイリッシュなブラヴィターシリーズは、シンプルかつ機能的なデザイン。ビーニーはワンサイズで、頭の曲線に合わせたフィット。／¥3,150



バーグハウス プロビタールネックゲイター

首周りからの冷気を和らげてくれるネックゲイターは、ウエア（例えばハードシェルジャケットなど）の襟の汚れを防ぐ効果も。薄手で使いやすい。ワンサイズのみ。／¥2,625

ザンバラン バイネ・プラスGT

4mm厚の中綿とゴアテックス®メンブレンを一体化させ、保温性と防水性に優れたショートゲイター付ブーツ。軽量でフィット感に富み、あらゆる雪山登山に対応。／¥59,850



バーグハウス プロビタールグローブ

多彩なアウトドアアクティビティに適したテクニカルフリースのグローブ。サイズはS〜L、カラーはビーニー、ネックゲイター、グローブとも同じ展開の3色。／¥2,940



白銀の世界で優雅に茶を。とはいえ雪山の天気は気まぐれ。湯が早く沸くストーブがいい



SOTO マイクロレギュレーター ストープ ウィンドマスター

独自のバーナーヘッド構造とマイクロレギュレーター機構により、風や寒さに強い、燃焼効率の高いストーブ。荷物が増えがちな雪山登山に最適な小型軽量モデル。／¥8,820

Shop & Mountain

west vol.1

好日山荘

JR京都駅から地下通路でアクセス可能な京都店。充実の登山グッズをゆっくりと選べる

Shop & Mountain
west vol.1

春近し、残雪の赤坂山

取材日：2013年3月14日

Course Guide

赤坂山で遊ぶなら好日山荘京都店

国際的観光都市でありながら、郊外ではさまざまなジャンルの登山が楽しめる京都。JR京都駅から徒歩5分ほどの好日山荘京都店では、山デビューする女子のコーディネートからクライミングのギア、そして観光地らしく旅行にも使えるアウトドアブランドのバッグまで、充実の品揃えだ。

さて雪山の季節。今回紹介した赤坂山のように、京都周辺では、低山でアプローチが容易でありながらも雪の豊富な山がいくつかある。

「本格的な雪山装備が必要になる山も少なくありません。標高1000mほどの山なのに、風雪で下山が不可能になり、ピバークを強いられることもあります」とは、京都店ストアマネージャーの松井伊一郎さん。「ですので、さらなる高み、たとえば冬の北アルプス登山への経験を積めるフィールドでもあります。また、雪が多いので麓でのスノーシューハイクもいいですね。

本格的な雪山登山から気楽な雪遊びまで、商品も経験も提供できる京都店には、山の初心者もベテランも集い、山行の予感に胸ふくらませながらウェアやギアを手に入れている。



MSRのスノーシューやグリベルのアイゼンなど、高峰登山まで対応するスノーギアが充実



登山靴は本格雪山登山用の物からトレイルランニングシューズまでセレクトに自信あり。軽量コンパクトなダウンジャケットではバークハウスなど今季一押しラインナップで



スノーギアを装備しやすいザックはもちろん、旅行用の軽量コンパクトなバックも充実



好日山荘京都店

住所：京都府京都市下京区烏丸通七条下る
東塩小路町590-2 京都ヨドバシビル5F
営業時間：9:30~22:00 ☎075-708-5178

正しく学んで、楽しく登ろう！好日山荘登山学校

2013年秋~2014年春パンフレット店頭にて配布中！
※パンフレットはなくなり次第終了となります。

雪山講座(基礎編)机上講座

開場/14:00 講義/14:10~17:25(休憩15分)
★会員受講料無料(当日無料入会可能)

名古屋(栄店)会場 定員35人
Aコース：第1回12/5(木)/第2回1/16(木)
Bコース：第1回2/1(土)/第2回2/22(土)

大阪(グランフロント大阪店)会場 定員35人
Aコース：第1回12/6(金)/第2回1/17(金)
Bコース：第1回2/7(金)/第2回2/28(金)

第1回 冬の山と自然 雪山を歩くための知識と装備 (雪山登山の基礎知識、服装、装備、雪・風・寒さへの対応)

第2回 雪山登山を目指すための知識と技術 (天候判断、地形判断、歩行技術、応用技術)

※2回で1講座です。※各講座に「好日山荘登山学校 指定教科書」をご持参ください。この教科書は全国の好日山荘で販売しています。(¥1,260)

机上講座対応 実技講座

| 机上講座第1回対応 | 滋賀県/岐阜県 | 机上講座第1回対応 | 和歌山県/奈良県 |
|---|--|---|--|
| いぶきやま (¥13,000(会員¥12,000)) 伊吹山(雪山技術トレーニング) (歩行時間5時間) 旅行期間:1/18(土) 集合:名古屋駅太閤口7:00 解散:名古屋駅21:00予定 | こまだんさん ちりびん山荘 (¥13,000(会員¥12,000)) 護摩壇山/龍神岳(1,382m) (歩行時間4時間) 旅行期間:1/18(土) 集合:梅田7:30 解散:大阪駅周辺20:00予定 | だいにちがだけ (¥13,000(会員¥12,000)) 大日ヶ岳(1,709m) (歩行時間4時間) 旅行期間:2/8(土) 集合:名古屋駅太閤口7:00 解散:名古屋駅21:00予定 | わさまたやま (¥13,000(会員¥12,000)) 和佐又山(1,344m) (歩行時間4時間) 旅行期間:2/8(土) 集合:梅田7:30 解散:大阪駅周辺20:00予定 |
| またよこだけ (¥13,000(会員¥12,000)) 北横岳(2,473m) (歩行時間4時間) 旅行期間:3/8(土) 集合:名古屋駅太閤口7:00 解散:名古屋駅20:00予定 | あかさかやま (¥13,000(会員¥12,000)) 赤坂山(824m) (歩行時間5時間) 旅行期間:3/8(土) 集合:梅田7:30 解散:大阪駅周辺20:00予定 | | |

スノーシュー教室

| 兵庫 | 鳥取 | 滋賀 | 長野 | 京都府 | 長野 |
|--|---|---|--|--|---|
| 氷ノ山高原 スノーシューハイキング (¥12,000(会員¥11,000)) (歩行時間5時間) 旅行期間:①1/23(木)②2/15(土) 集合:梅田7:15/三宮8:15 解散:三宮周辺20:00/大阪駅周辺21:00予定 | 伯耆富士/大山山麓 スノーシューハイキング (¥12,000(会員¥11,000)) (歩行時間5時間) 旅行期間:①1/19(日)②2/1(土) 集合:梅田7:15/三宮8:15 解散:三宮周辺20:00/大阪駅周辺21:00予定 | 湖北/マキノ高原 スノーシューハイキング (¥12,000(会員¥11,000)) (歩行時間5時間) 旅行期間:①1/25(土)②2/20(木)③3/11(火) 集合:梅田7:30/京都竹田8:20 解散:京都竹田20:00/大阪駅周辺21:00予定 | 北八ヶ岳/夏沢鉱泉と箕冠山 スノーシューハイキング (¥20,000(会員¥19,000)) (歩行時間2時間/5時間) 旅行期間:①2/5(水)~②2/6(木)③2/3(水)~④2/6(木) 集合:茅野駅12:00 解散:茅野駅16:30 | 南丹市/美山 スノーシューハイキング (¥9,000(会員¥8,000)) (歩行時間3時間) 旅行期間:2/2(日) 集合:梅田7:30 解散:大阪駅周辺20:20予定 | 北八ヶ岳/縹枯山と雨池 スノーシューハイキング (¥18,000(会員¥17,000)) (歩行時間2時間/4時間) 旅行期間:①2/8(土)~②2/9(日)③3/1(土)~④3/2(日) 集合:北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅11:20 解散:北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅11:00 |

雪山デビューコース

| 観音峰 | 奈良県 | 高見山 | 奈良県 |
|---|-----|--|-----|
| ¥10,000(会員¥9,000) (歩行時間4時間) 旅行期間:1/18(土) 集合:大阪梅田7:00 解散:大阪梅田21:00予定 | | ¥11,000(会員¥10,000) (歩行時間5時間) 旅行期間:1/26(日) 集合:神戸三宮7:00 解散:神戸三宮21:00予定 | |
| 亀岡盆地 牛松山 (¥5,000(会員¥4,000)) (歩行時間4時間) 旅行期間:2/2(日) 集合:JR嵯峨野線亀岡駅9:30 解散:JR嵯峨野線亀岡駅15:00予定 | | 金剛山 (¥5,000(会員¥4,000)) (歩行時間3時間30分) 旅行期間:2/15(土) 集合:金剛山登山口9:00 解散:金剛山ロープウェイ前14:00予定 | |
| 綿向山 (¥9,000(会員¥8,000)) (歩行時間4時間) 旅行期間:2/16(日) 集合:神戸三宮7:00 解散:神戸三宮20:00予定 | | 湖北 乗鞍岳 (¥9,000(会員¥8,000)) (歩行時間4時間) 旅行期間:2/22(土) 集合:神戸三宮7:00 解散:神戸三宮20:00予定 | |

次ぎる日も、もっといい日に

地球を歩く 世界の山旅 名峰登頂
ATLAS TREK
観光庁長官登録旅行業第1167号 社団法人日本旅行業協会正会員

お申込
株式会社アトラストレック ☎06-6485-7355(代)

詳細は好日山荘登山学校WEBサイトへアクセス!
<http://www.kojitusanso.jp/school/index/>

好日登山学校 検索

径なき溪を彷徨う [第11回]

「山(沢)ガールの系譜——その一」

高桑信一=文・写真

溪の釣りから岩魚に話がおよび、なおかつこれを五回もつづけてしまったので、少し目先を変えて山(沢)ガールの系譜をたどりたと思います。

ですが、ほんとうのところを言えば、女性論は得意とするところではありません。ぼくは並びなきフェミニストを自認しているのですが、ときに自分でも信じがたい言動をすることがあります。

山スカ(スカート)を履いて雄大な山を眺めている妙齢と思いき女性登山者がこちらを振り向いたとたん、愕然として「なんだ、山婆あじゃねえか」と眩したりするのですが、これは愛情の裏返しというもので、男女の愛憎は表裏一体だからです。

いくら女性を尊重しているからといって、この歳まで修羅場の経験がまったくないわけもなく、つい過去の愛憎の恨みつらみが形を変えて口を吐いてしまうのです。だから、よほど慎重に筆を進めないと、『GUD DÉ』の愛読者から女性の敵と思われかねませんので、可能なかぎり穏便な記述を心がけることとします。

古来、山は女性にとって無縁の存在でした。登山の前身は霊山の登拝で、女性の登山は不浄とされ、千年の長きにわたって女人禁制の時代がつづいたのです。

その迷妄ともいべき不遇を打ち破ったのが明治五(一九七二)年の明治政府の布告でした。すなわち、女人禁制の廃止です。しかし、それまでの風習というものは容易には改まらず、いまでも大峰山脈の山上ヶ岳などが、宗教上の理由から女人禁制を貫いています。

女性の登山への進出は、明治末期からですが、それでもひと握りにすぎません。女性登山の第一号は、富士山に登った小林すむ子(明治末期)で、第二号が岩手山の野口幽香子(明治三十九年)。高田高等女学校の生徒らが学校登山で妙高山に登ったのが明治四十二年。そして溪谷にかかわるものは、竹内ヒサ一行の黒部横断行(大正九年)で、黒部川横断のち剣岳を登頂し、なおかつ白萩川を下降したのは男女を問わず初めてのことでした。この竹内ヒサこそが、女性登山者の嚆矢と言えましょう。

溪谷廻行が、登山のなかでも道なき領域として探検的要素の強かった時代背景を思えば、竹内ヒサの白萩川下降は紛れもない快挙だったのです。

昭和三年になって黒田初子が登場します。偉業ではあれども単発に終わった竹内ヒサと違い、女性初と冠された数々の意欲的な山行のかたわら、溪谷の跋涉にも果敢に挑み、昭和十一年には、夫君の黒田正夫と

もに、わが愛すべき奥利根本流まで廻行してしまうのですから、この国の溪谷の母とも呼んでいい存在でした。

当時の登山の服装といえば男女を問わず、菅笠をかぶって毛布か蓑を身にまとい、ニッカボッカや袴に脚絆を巻き、草鞋履きというのが一般的でした。寝袋などは在り得るはずもなく、眠るときは油紙にくるまって寒気を防いだというのです。

ピークハントや縦走ですらそうでしたから、水に濡れるのを防ぎえない溪谷廻行では、女性の苦勞も並大抵ではなかったことでしょう。それでもなお、溪谷の跋涉に挑んだ黒田初子という女性に敬服を禁じえません。装備の発達した現在でさえ、登山の3K(きつい、汚い、危険)という言葉が生きているのですから、そのころの女性登山者は、まさにパイオニアそのものでした。

ちなみに黒田初子は、戦後に至って夫を失ったのち、料理研究家として活躍して長命を保ち、二〇〇二(平成一四)年、九九歳で没しています。明治生まれの沢ガール



は、かくも偉大だったのです。

黒田初子の沢ガールの系譜は、やがて笹淵奈美子という女性に引き継がれて、戦争の暗い時代に突入していくのです。

たかくわ・しんいち●1949年秋田県生まれ、作家、写真家。「浦和浪漫山岳会」の代表を務め、奥利根や下田・川内山塊などの沢を明らかにした廻行の先駆者。最小限の道具で自在に山を駆けめぐり。近著に『山の仕事、山の暮らし』(ヤマケイ文庫)、『山小屋からの贈りもの』(つり人社)、『山と溪に遊んで』(みすず書房)など。

秋も元気に 登ってきました! おとな女子 登山部

杉村 航=写真 福瀧智子=文

めざすは晩秋の北アルプス、 草紅葉の五色ヶ原へ

今年の夏から、好日山荘「おとな女子登山部」に山の取材へ同行してもらったGUDDÉ編集部。8月に行った初回の白山取材はあいにく天候にめぐまれず、やむなく日帰り登山となりましたが、先日、入山した北アルプス・五色ヶ原の撮影はぶじ完遂! 白馬や濁沢など、紅葉の時期にアクセスのしやすい山域がほかにもあるなか、奥まったエリアを目指すみなさんの健脚ぶりはさすがのひと言でした。立山室堂で足馴らしをしたあとは、15kgを超えるバックパックを背に岩稜帯の竜王岳、獅子岳を踏み、ザラ峠を抜けて核心部の五色ヶ原へ……。その一部始終は来年のGUDDÉ秋号にて掲載予定。山行はもちろん、彼女たちが厳選した道具や食情報も読ませどころになるでしょう。どうぞお楽しみに!



おとな女子登山部/秋の五色ヶ原メンバー ガイド資格を持つ
荻野なずなさんをリーダーに、まいまい、まりっぺ、との……と、
今回もタフな4名が参加。小柄な身体が背負う60Lサイズの
バックパックが4つ並ぶ撮影は、まさにお見ごとのひと言です



寒さ・濡れ・ムレに強い ハイブリッドダウン、誕生。

適材適所に吸湿発熱素材「ブレスサーモ」をはじめとした異素材を配置。ハイブリッド仕様とすることで、雨や湿度が高い日でもロフトを失わず、優れた保温性を発揮します。日本の多湿なアウトドアシーンを快適にする、動けるアウターの誕生です。

A 体温を奪わせない。
10デニール軽量撥水生地×撥水羽毛

寒さに晒される前身頃は保温性を重視し、撥水加工を施した羽毛を使用。さらに表地は軽量性に優れた撥水生地でカバー。

B 濡れ、ムレを気にしない。
防水透湿生地×化繊綿

濡れやすい肩口・袖・裾回り・フードには、濡れに強い化繊綿を効果的に配置。さらに表地にはミズノ独自の防水透湿生地「ベルグテック」を使用。

Mizuno
明日は、きっと、できる。

A 10デニール軽量撥水生地 × 撥水羽毛

B 防水透湿生地 × 化繊綿

MEN'S 28 オリエンタルブルー
WOMEN'S 67 オーキッド

ブレスサーモダウン・エアロフトハイブリッドジャケット
本体価格 ¥22,000 +税
[MIZU] 73MM-540 サイズ:M・L・XL 約440g(Mサイズ) カラー:09 ブラック/28 オリエンタルブルー
[MIZU] 73MW-340 サイズ:S・M・L 約365g(Mサイズ) カラー:09 ブラック/67 オーキッド

B BREATH THERMO

この国の山、風、雨から生まれた。 MIZUNO OUTDOOR [ミズノアウトドア] [検索]
mizuno.jp ☎0120-320-799 記載価格は、消費税抜きのメーカー希望小売価格です。

好日山荘「おとな女子登山部」インタビュー 部員たち自らが語る 「私たちが部活動 はじめました」

今年発足したおとな女子登山部。さっそく白山登山に出かけました。まずは麓に集合してひと休み。ざっくばらんに座談会を開くことに。部の紹介からお仕事の話、心ときめく話題までどんどん広がります。



部の発足の経緯とは？

編集部（以下編） 本社と全国の店舗の女性の中から、応募＆面接形式で選ばれたメンバーだとお聞きしました。まずは、荻野さんが部長になった経緯について教えてください。
荻野なずな（以下荻） 登山ガイドの資格を持っているということもあり、会議で任命されました。
編） メンバーの顔ぶれは？
なっちゃん（以下な） 現在メンバーは8名。みんな勤務地は別々です。
あやや（以下あ） 関東と関西にちょうど4人ずつなんです。
まっちゃん（以下ま） 今回は関西から3名、関東から1名がここに集まりました。
編） 8人全員がそろったことは？
ま） ミーティングで集まったことはありますけど……。
あ） 部として山に登るのは今回の白山が初めてなんです。



白山の麓、白峰集落を歩く4人。まずはカフェに寄ったり温泉に入ったり

編） 個人的にも白山は初めて？
な） 荻野さん以外は初めてです。なのでとても楽しみにしてたんです！
荻） 今回は4人ですが、はやく全員で活動がしたいですね。
編） 女子8名のグループ登山。圧巻

今回の おとな女子 登山部

仲村玄徳=文
太田孝則=写真
福瀧智子=編集



荻野なずな

部員みんなを引っばる、おとな女子登山部の部長。日本山岳ガイド協会の認定ガイドでもある。好きな山は「やっぱり北アルプスが好きですが、北信の山、妙高、火打山なども魅力的ですね」



なっちゃん

今回唯一の関東からの参加。ハキハキ発言するのが印象的。好きな山は「尾瀬です。至仏山、燧ヶ岳もいいですが、その向こうの会津駒ヶ岳が去年登ってよかった山。次は中門岳まで足を伸ばしたい」



あやや

山登り歴は2年半。クサリやハシゴなどの難所が好み。好きな山は「常念岳です。5月の末に登ったときはすごい快晴！登っていきたくにどんどん見えるてくる山が増えていくのに感動しました」



まっちゃん

おっとりマイペース。ゆったりした関西弁が場を和やかにする。好きな山は「いちばんは屋久島です。近畿圏だったら奈良の山が好きですね。とくに天川村のあたりとか、ひとりでこそっと行きます」

SNOW CARAVAN

しあわせは
足元からやってくる



SHC-10
¥17,325（本体価格 ¥16,500）

カラー：190ブラック/22.0~29.0cm (1cm刻み)
241ボルドー/22.0~28.0cm (1cm刻み)
448ライトブラウン/22.0~26.0cm (1cm刻み)
546オリーブ/24.0~28.0cm (1cm刻み)

重量：約630g (26.0cm片足標準)

ワイズ：3E 高さ：約27cm

◇ナイロン+合成皮革アッパー ◇EVAミッドソール

◇滑り止めドット付きラバーアウトソール (C1ブロック)

◇GORE-TEX®防水透湿ライニング ◇シンサレート™ (甲部と爪先)

◇Outlast®インソール

◇ポリエステル・ウール混ポアフリース (ポリエステル80%・ウール20%)

※路面状況によっては滑る場合があります。



Caravan

■ 東京本社：〒113-0021 東京都文京区本駒込2-29-24 パシフィックスクエア千石ビル2階 TEL (03) 3944-2331 (代)
■ 大阪支店：〒564-0051 大阪府吹田市豊津町15-11 江坂石周ビル5階A TEL (06) 6338-3557 (代)

www.caravan-web.com

でしょうね！ ちなみに、今後メンバーが増えるってことは？
 萩) あるんじゃないですか。あと、入れ替え、とかね……ふふふ。
 一同) ええええええ～!?
 編) 某アイドルグループみたい！でも、みなさんスケジュールを合わせるのもなかなか難しいのでは？
 な) 店舗スタッフの場合、セールなどの繁忙期はやはり難しいですね。
 あ) ムリのない範囲で山に行くようにしていくつもりです。
 一同) 社員そしてスタッフのみならず、ぜひ「ご理解とご協力を！」

あ) 日帰りから山小屋泊にレベルアップするため、靴を選ぶ方とか。
 編) 色とかデザインでウェアや道具を選ぶ女性も多いと思うんですが、こっちが本当はオススメなんですけど……なんてケースはありますか？
 一同) ありますね！
 な) なので、いろいろとご相談させていただくように心がけています。
 ま) 靴とザックは色よりもサイズ感やフィット感にこだわりたい、というお客さんも多いです。
 あ) とくに高い山に登りたい女性はそうですね。



白峰そばのキャンプ場にて。全酒入り日本酒とイカの一晩干しを囲む。

好日山荘の女性客のいま

編) ここ数年の山ブームで、女子のお客さんの来店は増えましたか？
 萩) 20代後半から30代前半のOLさんが増えましたね。
 な) シュラフを見ていく女性とか。

女子の気持ちと今後の目標

編) おとな女子登山部は女性だけでなく、男性も注目すると思います。思い切って、山に登る男性の好み、など聞いてもいいでしょうか？
 な) 服装とかも見ちゃうんですけど、



4人のバックパック。左から部長、あやや、まっちゃん、なっちゃんの順

どちらかといえば私は自分とギアの好み似てる人、ですかね。
 編) なかなかおもしろい視線！どんなギアを使う男性にひかれますか？
 な) 私とテントのメーカーが一緒だったり、買おうと思っていた新作をすでに持っていたりしたら目がいつちゃうかもしれないですね。
 萩) 自分とタイプがちょっと違うくらいが私は好きです。たとえば自分の苦手な分野が得意な人とか。
 一同) あ、それ分かる～！
 萩) そっこのほうがお互い、教え合っって一緒に成長していける。クライミング技術とかギアの選び方にしてもそうですね。詳しい男性が相手だと勉強になります。
 編) ちょっとストイックな感じが部長さんらしい。
 ま) 私はもう、普通に……気づかせてくれるだけでうれしい。
 一同) ははは！ でも分かる～。
 ま) 女性の体力ってあるじゃないで

すか？ 男性とはやっぱり違うし。別に荷物持って欲しいとかそういうんじゃないで、ただ歩調を合わせてくれるだけいいんです。「私に合わせてくれてありがとう！」みたいな。
 編) 思いやりが大事だと。
 あ) 私はごはんのときとかパッキングを手早くササッと済ます男性を見ると、かっこいいなって思います。
 編) 準備がすばやい？ もしも手際悪そうな男性がいたら……。
 あ) 心の中で「なにモタモタしてんのよ！」って。(一同うなずく)
 編) 4者4様でおもしろい！ 話がそれましたが、最後に、今後の部の目標を教えてくださいませんか？
 萩) みんなで槍ヶ岳に登ろうと話しています。東京方面と関西方面で登山口を変えて「槍ヶ岳で会いましょう！」という。ちょうどメンバーも東西4人ずつ別れていますし。
 編) そして、ゆくゆくは海外？
 一同) それ、いいですね！

おとな女子登山部 公式サイト

www.koujitusanso.jp/otonajoshi/

DOME DU GOUTER HEAT DOWN JKT

PERTEX QUANTUM

最新テクノロジーによる優れた保温性と軽さで体を守る

最新高機能素材を搭載し、保温対策を万全に

肌面 WARM 発熱 発熱ファイバー

保熱 生地

赤外線、可視光線、紫外線の幅広い光を吸収して熱に変換する発熱粒子を練り込んだ特殊ファイバーを高品質なグースダウンにミックスし、優れた保温性と軽量性を実現。

本体生地裏面に金属アルミニウム薄層を備え、体からの赤外線を反射して逃さないため、さらに保温性が高められています。薄層は均一に付帯しているため、生地本来の通気性、風合いを損ないません。

私たちが愛用しています！

野口 健
アルピニスト

とにかく軽くて温かい！国内だけではなく、海外のどんな山でもかなり重宝しています。

菊池 哲男
山岳フォトグラファー

冬、アウターの下に中間着として着用。-35°Cのカナダでオーロラを撮影した時も不安感はありませんでした。

※着用感には個人差がありますので、天候状況やアクティビティーに合わせてレイヤリングで調整して下さい。

左のハンドポケットにコンパクトに収納可能。

ドーム デュグーテヒート ダウン ジャケット
 ¥33,000(本体価格)+税
 WEIGHT:248g 780 Fill Power

www.millet.jp

山と人

mountain &
people
No.
11

尾瀬のガイドになったことがきっかけで
ガイドングの楽しさに開眼。
その後、白馬に惚れて移住し、現在は尾瀬と白馬を中心に案内する
登山ガイド・高木律子さんを訪ねました。

小林由理亜=文 富田寿一郎=写真

お客さんのよろこぶ姿が
わたしを幸せにしてくれる。
そんなガイドの仕事に
ときめいています。

登山ガイド

高木律子

Ritsuko Takagi

山、 きれいだなあ。今日はとくに、朝からいらして大正解ですね」

東京から車で約4時間。キュッと冷えた空気に包まれながら山なみを見ると、雪がうっすら積もっていた。八方尾根に上がるなら、午前がいいと思いますよ。電話越しの明るい声に、前夜入りを決めてよかった。登山ガイド・高木律子さんのホームグラウンドである白馬は、季節の変わり目を迎えていた。

ガイド誕生

「わたし、この景色が好きです。白馬の村が箱庭みたいで」

ゴンドラリフトに乗り込むと、行く先には稜線、背後には白馬の村がよく見えた。リフトを乗りついで、1000mほど高度を上げていく。

あ、カモシカ。岩の上にもう一頭いますね。あれが白馬鑓ヶ岳で、その右のちょっと平らなのが杓子岳。もういっこ右の黒っぽいのは白馬岳で、3つあわせて白馬三山。ああ、やっぱり五竜かっこいいなあ——。

山なみを眺めながら、するすると名前を教え

てくれる。着々とリフトを乗り継ぎながら、周囲の景色に感動しているうちに、終点の八方池山荘に到着した。

「せっかくだから、この子もイケメンに撮ってもらわないとね」

愛用のグレゴリーを整え、靴ひもを結びなおす姿も素敵だ。

高木さんのフィールドは、季節とともに変わっていく。春先に低山からガイドをはじめ、6月は尾瀬へ。夏は白馬を中心に歩き、冬はスキー場に携わる。合間に、スノーシューやガイドの検定員をちらほら。そして、雪どけとともに再び低山へ向かう。今年でガイド歴15年。意外にも、それがそのまま登山歴だという。

「20代はパラグライダーに熱中していて、空から登山者を見ていました。まさかわたしが登る側になるとは……」

パラグライダーとの出会いは、アウトドアとは無縁だった高木さんの人生を大きく変えた。以降、短期のアルバイトで稼いでは、全財産を抱えて海外へ飛びにいく日々。ブラブラ旅しながら飛んでいるうちに、やがて海外移住を考えるようになった。でも、言葉の通じないまま

生かされる道はあるのか。もやもやは少しずつ募っていく。

帰国後、いつものように分厚い求人誌をめくっていた。そのときたまたま目に入った尾瀬のハイキングガイドに応募。ここで、今に続くガイド仲間たちと出会う。ともに研修を重ね、高木さんはガイドデビューの日を迎えた。

「あの日は天気恵まれて、花もすごくきれいで。お客さんが喜んでるのを聞いて、とにかくうれしかった。それで、この楽しさをもっと味わいたいと思いました。だから、尾瀬がわたしのガイドの原点なんです」

その後、尾瀬で出会ったガイド仲間がきっかけで本格的に登山を開始。高木さんは山を覚えていった。

白馬にズキューン

白馬との出会いは1998年のこと。長野五輪のアルバイトがきっかけだった。白馬駅に降り立ったときの景色に、ズキューンときたという。「その日はすごく天気がよくて、山がパアッと見えたんです。それでもう一目惚れしました。

こんなところが日本にあったのかって！」

こうして夏は尾瀬でガイドをし、冬は白馬のスキー場で働くようになった。冬の職場で人に恵まれたこともあり、やがて住まいを白馬へ。北アルプスの稜線にもっとも近い村での暮らしがはじまった。

「信号待ちのときでさえ北アルプスが間近に見え、山なみを堪能できるのが幸せですね。白馬が好きで住みはじめたので、あの稜線を歩くガイドもしたいと思うようになりました」

そして高木さんは、白馬に事務所をもつアウトドアスクールに所属、登山のガイドも行なうようになった。

やっぱりガイドが好き

登山ガイドをはじめ2シーズン目のこと。尾瀬のガイド経験もあり、高木さんは早くから白馬三山縦走のリーダーを任されていた。当時は百名山ブーム。案内するのは年配の方や登山歴の長い方たちが多く、山行には言い知れぬプレッシャーがあった。

「そんな方たちの前で、未熟なわたしがガイドたらんとすると案内しているのをおこがましく感じてしまっ。自信がなかったんです。こんなガイドで本当にいいのかと」

夏が終わるとガイドの仕事がバタリとなくなるのも、なんだかせつなかつた。その頃、山の知人から仕事の話をもらう。これはいい機会かもしれない。高木さんはガイドを辞し、白馬を後にした。しかし……

「一度離れてみると、いいことばかりが思い出されるものですね」

またガイドをしたい。やっぱり白馬がいい。ガイドをやめてから細々と自身の登山をしていたし、あの頃よりもちょっとは大人になった気がする。もう大丈夫。高木さんは白馬に戻り、再びガイドをはじめて今にいたる。

「当時は経験が浅く、方向性が定まっていなかったんだと思います。離れているあいだに、大人になったのかもしれませんが。今は吹っ切れたっていうのも変ですけど、もうほかの仕事は考えつかないし、全然迷いはないです」

答えは自分の中にある

高木さんのように夢中になれるものに出会い、好きな職に就き、そして、好きな自分でいられるにはどうしたらいいのだろう。今ある姿は自身で選択してきた結果なのか、それともこうなる運命だったのか。高木さんにうかがうと、答えは「両方」だった。

「これまで選択はしてきたけれど、タイミングや出会いも不可欠だったと思います。そう考えると、自分の力だけではないわけで……」

だから、だれかにアドバイスなんてできません、と高木さんは口ごもる。そしてしばらく悩んだあと、再び口を開いた。

「でも、何でも前向きに考えたいな、とは思っています。同じことも、考え方ひとつでつまらなくもおもしろくもなる。結局、どう感じるかは自分しだいですよ。だから、答えは全部ご本人の中にあるんだと思います」

ここはふんばりどころと決めて、ひとつのことをずっと続けるか、転機のサインと受け止めて、居心地のよい場所へと渡り歩くか。見極めは往々にして難しく、そこでまた思い悩んでしまう。そんなとき、何を基準に考えたらいいの



八方尾根をてくてく歩いていく。登りつめると唐松岳。右手に続く稜線は「不帰の嶮」

だろう。

「振り返ってみると、わたしはより楽しくいられて、ときめくほうを選んできたんだと思います」

そして今はガイドにときめいている、と云うてうなずいた。翻り、わたしたちはどうだろう。

楽しみをもたらすもの

ひとくちに山のガイドといっても、バックグラウンドやスタンス、扱う山はさまざまある。技術、体力面の不足を補ってもらい、自力ではたどり着けない世界へ連れていってもらいたい。知識や技術を身につけたい。より楽しく、より気持ちよく歩きたい。ガイドを依頼する側にも、求める像は多々あるだろう。

「たぶんわたしは、お客さんを案内して、ああ来てよかった、ああうれしい、っていう声を聞くのが好きなんだと思います。そのフィールドが、たまたま山だったんですよ」

高木さんにとっての山やガイドとは「お客さんの喜びに触れることで、幸せに浸ることのできる場であり、架け橋」なのだという。

「ああ楽しそう。バテてつらそう。一緒に歩いていると、相手の思いが肌身でわかります。今日は登り切れるだろうか。ひとりでツアーに参加するけど、楽しめるかな……そんな不安があれば取りのぞき、なるべくハッピーな状態でいられるように山旅をお手伝いする。そのためにわたしがいるんだと思っています」

気持ちをわかってくれる人がすぐそばにいることでもたらされる安心は、計りしれない。危険や疲労の多い山においてはなおさらで、安心は安全にもつながっていく。

状況判断を積み重ね、安全を提供する。それがガイドの仕事だと、高木さんはいう。

「わたしは、お客さんがいるからこそ、登山にやりがいを感じるんだと思います」

山以外で心が落ち着くのは、ひと仕事を終え、家でひと息つく時間だという。全力で山に登っているからこそ、生まれくるひと言なのかもしれない。

白馬とわたし

高木さんのガイド人生における大きなできごとのひとつは、ガイドの検定員になったこと。

先輩が技術面でのアドバイスや励ましをくれたり、仲間を見て学んだり。多くのガイドから刺激を受けることで、世界はどんどん広がっていった。

そして高木さんは現在、ガイド資格のステージアップをめざして検定にのぞんでいる。きっかけは、ガイド仲間に触発されたことだ。

「検定を通じて、スキルアップできればと。目標に向かって何かするのが久しぶりなので、チャレンジのいい機会だと思っています」

自身に関していうと、今は多すぎず少なすぎず、ちょうどいいペースでガイドの仕事ができているという。ならば現状を維持し、いまある仕事に没頭するのもひとつの道だろう。しかし、高木さんは「体力検定がドキドキです……」と言いながらステージアップに挑戦し、ガイド以外の仕事も行なっている。

「こんないい日に白馬に来ていただけて、うれしいです」

何度も口にした言葉には白馬への愛とともに、この地に生きるひとりとしての思いがあった。

「地域色の強い観光地である白馬で働くうえで、わたしだけよくてだめなんだと思っています。山や山小屋、リフト会社、スキー場、白馬の人たち……みんないい状態で、まわりまわってはじめて、わたしがガイドできるんですよ。それに、検定で得たものを、後輩ガイドへフィードバックできるかもしれない。わたしなりの立ち位置で、白馬が盛り上がっていく一翼を担えればと思っています。まあ、誰に言うでも言われるでもなく、ひそかに思っているだけなんですけどね」

高木さんの大好きな白馬が、なんだかとてもいい山に思えた。

たかぎ・りつこ ● 1970年生まれ、白馬山案内人組合所属。日本山岳ガイド協会認定登山ガイド、尾瀬認定ガイド。信州登山案内人、白馬マイスター。1998年、尾瀬でハイキングガイドをスタート。このとき出会ったガイド仲間の影響で登山をはじめ。99年に白馬へ移住し、登山ガイドに。現在、夏は尾瀬と白馬を中心にガイドを行ない、冬はスキー場に勤務している。五竜山荘のカレーが大好き。ブログ「白馬日和」
http://blog.livedoor.jp/rituko_takagi



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
行き交う情報をつないで山から山へ。

HUT to HUT



Mt.News!

雪山登山の 心のより所。 冬期営業の オススメ山小屋

全国から初冠雪の頼りがぞくぞくと届いている。先日の11月下旬には、富山県・立山にバックカントリースキー愛好家が集結し、ひと足早いスキーを楽しむなど、いよいよ山では本格的な冬のシーズンが始まった。

さて今回は、冬の登山を考えている人へ耳寄りな情報をお届けしよう。その

テーマは「冬期営業している山小屋」。特集では安達太良山の「くろがね小屋」を紹介したが、雪山に登りたい人にとって、山小屋はやはり心身ともによりどころとなる安らぎの場所である。

たとえば、ロープウェイでサッとアクセスでき、冬の西穂高岳の雄姿を間近で臨める

「西穂山荘」は、年越しできる人気の山小屋の代表格。後立山・唐松岳へ最短でアプローチできる「八方池山荘」は、白馬村を見下ろす八方尾根スキー場のトップにある山荘で、日の出に赤く染まる白馬三山が目の前に迫る。「本沢温泉」では温泉が湧き、冷え切った身体に山のいで湯は格別のひと言だし、アットホーム



な雰囲気を訪れる人を癒す八ヶ岳の山小屋も負けず劣らず人気だ。……といった具合に、編集部スタッフがオススメするのは右記の小屋など。

このほか、年末年始だけに営業している山小屋もたくさんある。山中での年越しを計画している人は、情報をチェック。ご予約もどうぞお早めに！

編集部オススメの通年営業小屋

| エリア | 小屋名 | 連絡先 |
|-------|---------|---------------|
| 安達太良山 | くろがね小屋 | 090-8780-0302 |
| 北アルプス | 西穂山荘 | 0263-36-7052 |
| | 村宮八方池山荘 | 0261-72-2279 |
| 八ヶ岳 | 北横岳ヒュッテ | 090-7710-2889 |
| | 麦草ヒュッテ | 0266-78-2231 |
| | 高見石小屋 | 0467-87-0549 |
| | 黒百合ヒュッテ | 0266-72-3613 |
| | しらびそ小屋 | 0267-96-2165 |
| | 湯元本沢温泉 | 0266-72-3260 |
| | 赤岳鉱泉 | 0266-62-8100 |
| 入笠山 | マナスル山荘 | 0266-62-2083 |
| 雲取山 | 雲取山荘 | 0494-23-3338 |

DON'T WORRY!

悩むが山

① 今年の夏に訪れた山小屋の男性スタッフが忘れられません。また会いたいのですが、もう小屋は終了しています。小屋の事務所に連絡先を尋ねると、怪しまれるでしょうか？(26歳 女性)

① ライター福瀬 高まる気持ち、ほとばしる情熱……！ 男子の草食化が叫ばれる昨今、なんとアグレッシブなことでしょう。個人的にはダメもとで行け！と思ってしまうのですが、その行動自体が、草系に引かれるのかなあ？ 男性の長谷川さん。



ライター長谷川 アグレッシブはいいけどさ、ホントにいい男だったの？ 昔から、スキーのイントラ、海の監視員、一目惚れはしたものの街で再会したらガックシって話はよく聞け。この間「新婚さんいらっしゃい」に出てた若奥さんが「仕事上の男は3割増に見える」って言ってたけど、バカンス先なんて10割増くらいに見えるんじゃないの？

福 あ、それ言っちゃあ〜。まあ正直私も「山男もウェアを脱いだらタダの人」という思いがぬぐえませんが、「美人OLもスーツ脱いだら干物女」と同じ。気になるなら、いと信じて焦らず来年また通ってからもいいんじゃないですか？ 凸る(ネット用語で「突撃する」こと)となにかと炎上しますよ〜。

② 山岳雑誌を作る編集部に入りたいと最近思っています。単なる山好きというだけで、採用される可能性はあるのでしょうか？(28歳男性)

② 長 お、いい質問だ。編集長が大した山好きでもないのに見栄っ張りな場合は厳しいね。自分の椅子、獲られんじやないかって心配だから。青つちろい顔して椅子の背に人気ブランドのソフトシェルやハイドレーションバック(新品)をかけてるような奴は要注意だ。

福 ちょ、ちょっとナンカ個人的な思い？ 話が逸れてませんか……？(汗)まあ猫の手も借りたいほど忙しい編集部はあるし、編集初心者でも雇ってもらえる可能性はありますよ。でもどこも仕事覚えるまでは編集者というより、奴隷に近い扱いになるかも……。なにより、どんなに山が好きでも、遊びで山に行くヒマがなくなる。それでもいい？！

長 あとね、山と同じくらい本が好きじゃないとダメだと思う(と、たまにはマジメなことを言うてみる)。

福 それからね……って、あんまり追い込むと、いまの出版業界に飛び込む貴重な人材が来なくなるから、やめとこ〜。



下山後ホットとスプリングと
熊本県 黒川温泉

黒川温泉は、火の国熊本にある九州有数の温泉の郷。阿蘇の峰々やくじゅうの稜線歩きを堪能したあと、山の汗を流すにはもってこいの山のいで湯だ。温泉地をつらぬく溪流沿いに20数軒の純日本的な旅館が建ち並び、あちこちの露天風呂から湯気が立ち上る……そんな情緒豊かな雰囲気が温泉好きの心をくすぐってくれるようで、人気は全国レベルでもある。

むかしからの街並を守ろうと地元の組合がルールを決めているためか、黒川温泉には有名温泉地にありがちな歓楽街的な要素がいっさいない。自然との調和を大切に、街並み全体がひとつの「黒川温泉」として機能している。その代表的なルールのひとつが「入湯手形」だ。これは黒川温泉の旅館組合が発行しているもので、温泉地内の旅館にある露天風呂への通行手形となる。1枚あれば、3ヶ所までの入湯ができる。どれもこれも趣向を凝らした黒川の湯はバラエティ豊かで、満足度はとても高い。(下山後なのに)もう一泊したい！と思ってしまう人も必ずやいる、はず。【入湯手形】大人1,200円、子ども700円【入浴時間】手形の利用は8〜21時【問い合わせ】黒川温泉観光旅館協同組合 TEL.0967-44-0076 <http://www.kurokawaonsen.or.jp>

遭難時の
捜索・救助費用の補償に
特化した保険

遭難の捜索・救助費用に備える保険 レスキュー費用保険

正式名称：捜索・救助費用保険

<http://www.nihiho.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

遭難の捜索・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(捜索・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。

通話無料 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.nihiho.co.jp/>

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



タキザーさん家の親子山登り

ここにお魚いる？ ここ行きたーい

最近、息子といっしょにテレビを見てみると、山あいを流れる美しい川や、気持ちよさそうな溪流の映像が流れると、やたらと「ここにお魚いる？ ここ行きたーい」と言うようになりました。しまいには、台風のニュース報道で氾濫寸前の川の映像を見ても「ここに行きたーい」と言う始末です。どうやら夏に、山に行ったとき、川で魚釣りをして川遊びをしたのが大変楽しかったらしく、また行きたいと思っているようです。

そもそも人間が美しい風景を見て、感動したり、自己の内面を投影させて、安らぎを得たり、精神的なよろこびを発見

したりするようになったのは、18世紀以降の近代人の話で、古代の人間にはそのような発想はなかったと言います。古代の人間は、自然や風景をもっと直接的な関係で見えていたようです。そうす、まるで、うちの息子がテレビに映る川の映像に本能的に反応するように。

子どもは、ある意味、私たち大人よりも、古代人に近いのかもしれませんが。大人は山から見る展望や風景など自然の美しさに感動しますが、子どもはいっさい興味がありません。きれいだね、と言っても「ふーん」てな感じですが、川に魚がたくさん泳いでいたり、山で虫や動物などの生き物を見つけたりすると、本能的な野生のよろこびがわきあがってくるようです。

シェラカップおつまみ 山の飲ん兵衛横丁

【今回のメニュー】 お好み貝缶詰め とろけるチーズがけ

難易度
☆☆☆
(調理時間3分)

<材料> 味付き貝缶詰め(今回はつぶ)、とろけるチーズ1枚、七味、お好みで乾燥ネギ



<つくり方>

- 1 | シェラカップに貝の缶詰を汁ごと開け、弱火でひと煮立ちさせる。
- 2 | とろけるチーズを手でちぎって載せ、ほどよく弱火でクツクツと溶かす。マヨネーズで代用しても◎。
- 3 | 七味や乾燥ネギをお好みで振る。むむ、ビールのほかボン酒もあう！

【今回の呑みスポット】



槍ヶ岳や大キレット、表銀座、前穂など、3,100mの標高から観る大パノラマは極上のおツマミ！北穂高岳頂上にある北穂高小屋のテラスで飲む1杯は格別である

好日山荘で見つけた 不思議な山アイテム

はじめて手にとったときは、「なるほど、こんな手があったか」と膝を打った。解けそうで解けない知恵の輪が、ずっと外れたときのようなスッカリ感。そんな思いを味わせてくれるのがパーゴワークスの「ビフォーアフター」だ。一見なんの変哲もないスタッフバッグだが、ボトムにあたる部分が筒のなかで自在に動くようになっていて、これひとつで使用前と使用後を仕分けられる。新しい靴下に履き替えて、かぐわしいヤツを片手に一瞬躊躇するあの時間とも、もうおさらば。うーん、じつにスマート！色分けされて、「before」と「after」のタグも付くので、「どっちだっけ？」なんて迷うこともない。サイズはSML。ガス缶を入れたり、濡れたレインウェアをしまったりと使い方も工夫次第だ。

パーゴワークス
ビフォーアフター
¥1,575(Mサイズ)



脱力系

鈴木みきの

山よもやま話



てつ | シャリキンの実力にも
だえています。もうスノーキャ
ンプでの定番にしたいくらい

健康」です。一日でも長生きがで
できるように養生を努めます

あそー | 楽天の日本一、しびれ
ました。俺もいつか、焼酎ファ
イトしたいなあ

たき | なんのなんの来年は行
きますよ、赤ヘル軍団は全員野
球で日本一へ！あそーさん

いとー | 板を新調！うれし
いけど、道具のせいにできな
くなっちゃったのが問題です

森山 | クライミングページで
紹介したシューズ、その場で
お買い上げしてしまいました

大村 | 里に近くて3月中旬で
もあんなに雪がある赤坂山。京
都の登山家は恵まれてるな〜

吉田 | 真っ赤な山も綺麗でし
たが、きりっとシャープな白
い山はまた格別ですね〜

GUDDÉI Research

グッデイ・リサーチ2013年冬号(No.20)
2013年(平成25年)12月1日発行

制作=株式会社ヨシロクニ

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

デザイン=吉田健人(ブリグラフィックス)

イラストレーション=塚野 浩

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。

知識で空腹を満たしてはいけない。
経験こそが知恵と心の豊かさを生む。



北の山河を、世界の辺境を旅し、ニセコで雪崩
事故防止に携わる冒険家が、過酷な現場体験
を織りまぜて語る、山と海と人の物語。
生き延びるための知恵とわざは、世代を超えて
強い輝きを放つ。
2年半の山の専門誌「岳人」好評連載と、
「三浦雄一郎とエベレスト二〇一三年」を新たに
書き下ろした。
A5判並製二六四頁 定価…本体一七〇〇円+税

北の山河抄 新谷暁生

東京新聞出版部

中日新聞東京本社

〒100-8505 東京都千代田区内幸町2-1-4 TEL 03-6910-2527 FAX 03-3595-4831

http://www.tokyo-np.co.jp/tbook/

頂点は、通過点になった。



極限の地で限界に挑むとき、
求めるべきものは「奇跡」ではない。
テクノロジーのさらなる進化だ。
過酷な状況で活動するプロのために、
NEW GORE-TEX® PRO プロダクトは
飛躍的な進化を遂げた。
新開発のメンブレン、
厳選されたテキスタイル新基準、
ガーメントの機能的デザイン設計、
3要素すべてが高度に進化。
その結果、悪条件での激しい活動でも
ダメージを受けにくい強靭性を備えた。
さらに、激しい運動と休息を頻繁に
繰り返すカラダの発汗や体温の
コントロールを可能にする透湿性能が
さらに向上。もちろん、防水耐久性、
防風性の防御機能も万全。
すべては、進化する冒険者たちのために。

本物の快適、本当の満足。



GUARANTEED
TO KEEP YOU DRY

GORE-TEX®
PRODUCTS



Experience more

©2013 日本ゴア株式会社 GORE-TEX® GUARANTEED TO KEEP YOU DRY™、GORE®は W.L.Gore & Associates の商標です。

