

## 登山学校レポート（第6回講習）

氏名（南家弘毅）・所属会（福岡アゼリア山の会）

日程：10/21～10/22（土）一泊縦走

山域：脊梁山系（目丸山～京丈山縦走）

A班：3人 B班：南家・横山・他2人

### コースタイム

（1日目）登山口（青石登山口のやや西）9:05→目丸山 11:18→ビバーク地 14:08

（2日目）ビバーク地 7:05→京丈山 8:22→目丸山 12:11→下山（登山口） 14:07

### レポートテーマ

#### 1. 読図（地図読み）について

地図読みをメインテーマに据え、登山道から外れたルートも含め2日間縦走する今回の講習は貴重な体験でした。これからの山歩きの仕方を変えていくきっかけにします。

##### ■枝尾根・谷筋の線引き

これまで、山行前にルート書き込みをした地図を持ち歩くことは常にやってきたが、今回は講師の地図サンプルを写すかたちで、鞍部や分岐の標高、1200m、1300mといったキリのいい等高線標高を記した。また、枝尾根を黄色マーカーで、谷筋を鉛筆でそれぞれ線引きして本番に臨んだ。標高表記、枝尾根・谷筋表記ともに、地図を格段に見やすくすることを実感した。今後は山行前にそれらを記す習慣をつけていきたい。

##### ■読図基本の実践の繰り返し

講習後の復習のために買った『山岳読図ナビゲーション大全』（村越真・宮内佐季子著／山と溪谷社）によると、地図を使ったナビゲーションの基本は①先読み（地図からピーク、分岐、枝尾根などの地形が現れるはずといったシミュレーション）②現在地把握③ルート維持（紛らわしい地形など不測の要素が出てきた場面でも根拠を持って選択する）一を繰り返すことだという。講習はまさしく①～③を続けていったことになる。

チェックポイントと想定していた箇所（目丸山、西内谷へ下る 1155 コル、ビバーク地の 1110 二股、京丈山、1375 ピーク、1162 ピーク分岐）では、地図の磁北線とコンパスの磁針を合わせる「整地」をした上で、班のメンバーと一緒に確認し合った。次の目標ポイントがコンパスで何度の方向にあるかを、メンバーで確認し合って進むことで、一体感も高まった。初日は、1155 コルの北東で緩い尾根を南に下りすぎ、引き返した場面もあった。

2日目は読図力が試されるシーンがいくつもあった。京丈山の北の 1375 ピークの先は、尾根筋通りに歩くと北西に進んでルートを外れてしまう。1360m付近で立ち止まり、北東方向に舵を切る意識を向けることで、難なくクリアできた。その先の 1173 ピーク西側は、尾根筋から谷筋に移るルートに乗らなくてはいけなかったが、講師が北側の旧林道の存在を教えてくれたので、それを使って迂回する形になって楽ができた。

さらに、目丸山北東の 1162 ピーク付近では、初日に登ってきた尾根を下るのではなく北東に方向を切り替えなければならない。大事なチェックポイントと認識していたのに、若干の疲れによる集中力欠如とメンバーとの雑談とで、ポイントに至る前の地形変化を見ておらず、現在地確認に自信がもてなかったのはまずかった。

キロスズメバチの被害情報があったレスキューポイント [133-134]間を避けるため、当初予定のルートをやめて旧道を進むことに。1162 ピーク付近から 300mほど歩いたところで、進路に谷状地形が現れる。「これは何だ？」と地図を開いた。北東方向に延びる尾根をそのまま下ると、東側から小さい谷が切れ込んでくるのにぶつかるのだと認識できた。気に留めていなかった谷筋が、意外に深いことに意表を突かれた。帰宅後、講師が初日の出発前に渡してくれた拡大地図を見ると、その谷筋は無視できない大きさで分かる。小さな枝尾根や谷筋も地図で見つけたら流してはならない—という教訓になった。難しいルートが含まれる場合、通常の縮尺より拡大した地図を予備で持っていくことを検討したい。

講師の助言の中で一番記憶に残った言葉は「ピークは枝尾根なんかの分かれ道であることが多いから、注意力を高めた方がいい」だった。

2. チーム内での役割（リーダーやサブリーダー）を担うにあたって心掛けたことや反省点  
歩行ペースや衣服調整、水分補給のメンバーへの配慮が十分できていなかったのが反省点です。

#### ■小まめな休憩

歩行ペースについては、私の後続の女性メンバーがほとんど間隔を空けずについてくるので、余裕があると思いつつ、自分の体力不足を痛感した。下山後の受講生グループ LINE で、「南家さんのスピードに追いつけなくて必死でした」というその女性の書き込みを見て、えっと思った。彼女がきつそうにしていた素振りにはなかったと思っていたが、表情を含めて丁寧に見ていなかったことが判明したからだ。

歩き始めからの衣服調整や水分補給は念頭にありながら、自分がどちらも必要と感じなかったため先送りしていたとき、男性メンバーから指摘を受けて急ぎょ小休止を入れることが何度かあった。言い訳にはならないが、30 数年前の体育会系の登り方がしみついているのかもしれない。メンバーがしんどい状態になる前に先手を打つことができていない。計画書の講習内容にもある「行動開始 30 分は超スローペース」を自分の中で落とし込んでいこう。

#### ■ルートファインディング力

登山道がない場所で目標点を確認後、目の前の登りやすいルートを探すルートファインディングの重要性を改めて認識した。1 日目の出発地からの最初の目標地点は、谷を上り詰めたコル（標高 960m）。地図読み練習だからと、重機搬入用と思いきジグザグ未舗装道を極力使わず、谷筋や急斜面の直登を試みた。ところが、足場が悪い上、低木や藪をかき分ける労力を無駄に消費してしまい、メンバーにも不要な負荷をかけてしまった。地形全体を見

渡し、冷静にルート選びをしないといけないと反省した。

1日目の1155コルから西内谷へ出るまでの谷筋の下りは、地図から想像した以上にきついV字型になっていて、斜面のトラバースで苦勞。右岸・左岸のどちらが安全かをA班、B班とも試行錯誤する場面があった。さらに、山女魚の姿が鮮明に見えるほど水が清明な西内谷からは、左岸の枝沢の本数を数えて地図との照合を試みたが、はっきりしない沢を数え過ぎて1本ずれてしまった。沢登りの本番時は地図読みに割ける時間は少ないので、今回のように縦走ルートに沢を組み込んで沢での地図読みを試みてみようと思う。

### 3. その他

#### ■山泊や焚き火のスキル

ビバーク地で、ブルーシートを風や雨露よけの天井代わりにする方法を初めて見た。ツエルトの立て方もきちんと教わることができた。自分のツエルトは体育座りで急場をしのぐタイプだったので、テント型のものを買い直し山泊で使ってみたい。

焚き火の薪集めやサイズカット、火起こしなど一連の火回り作業を大まかに見ることができた。流行りものに距離を置きたい私は、ブームが続いているキャンプ軽視の気持ちがかどこかにあって、山泊のスキルが全然足りておらず道具もそろってない。今回の講習を機に山泊のスキルを謙虚に覚えていかねばと思った。

#### ■脚つりでご迷惑をおかけしました

1日目の晩、ビバーク地点での食事後、両脚がつって1時間近く治らない状態になりました。皆さんにご迷惑とご心配をおかけし、申し訳ありませんでした。講師のお三方と横山さん、他にもいらしたと思いますが、手助けしていただきありがとうございます。月1回、多くても2回ほどしか山歩きをしておらず、トレーニング不足がもろに出たのだと思います（一度に脚が4箇所つる経験は初めてでしたが）。

脚力や体力に不安のある山のリーダーなどあり得ません。山行に出る頻度とトレーニングメニューをどうするか、考え直しているところです。引き続きよろしく申し上げます。

登山学校レポート（第6回講習）

氏名（横山淳子）所属会（アゼリア山の会）

日程：10/21～10/22（土）一泊縦走

山域：脊梁山系（目丸山～京丈山縦走）

A班：3名 B班：4名

コースタイム

（1日目）登山口9時05分目丸山11時18分～ ビバーク地14時08分

（2日目）ビバーク地7時05分京丈山8時22分目丸山12時11分～ 下山14時07分

## 1. 読図（地図読み）について

- ① 地形図を読み込む（事前に歩行ルートに線を引き、磁北線、標高、谷、尾根、分岐ポイントなど印をつける。地形が想像出来るようになる。）
- ② 地図上での現在地を知る。（標高、等高線から尾根、谷、傾斜の緩急を読む、谷を目印とし谷の数、形などを確認する。ピークの先に道が別れている事が多い）
- ③ 目標地までの地形を知る。
- ④ 現在地からの方向を知る。（コンパスを用いる。メンバー同士で何度か確認する）  
※GPSアプリで現在地を確認し、地図でルート全体を把握すると良い。

## 2. リーダーの役割

- ・山行参加者すべての安全を最優先に判断を下す。

（ルートハンティング、歩くペースを考える、疲れた人、体調不良の人はいないか振り返る、メンバーの観察、危険箇所の注意喚起、メンバーが発言しやすい雰囲気づくり）

サブリーダーの役割

- ・ルートハンティング、歩行の  
ペース配分のリーダーの補佐

### 1. 2. 3.

現在地を知ることが難しかった。地図上の標高、尾根、谷などを見て、メンバーと確認しながら行った。次の目標地を分かり易い、近くに設定しや何度も確認した。

リーダーとして歩く時は歩き易い道選びが難しかった。後ろを振り返る余裕もなかった。道を間違えた時はメンバーが気づいてくれた。

焚火、ツェルト泊と初めての経験で、講師の方々、受講生の周りの人への思いやりを感じながらの講習だった。私は今回の講習でお互い協力し合う事は楽しいと改めて実感した。またこの豊かな自然を守っていきたくて強く感じた。