

06月度 ^{例会} _{個人} 山行報告書		報告者	町田 修	参加 メンバー	L 町田、金子 藤田、津田
		報告日	7月02日		
山城	中央アルプス	山行日	2022年06月30日(木)		
山名	木曾駒ヶ岳・宝剣岳		～07月1日(金)		
山行目的	モンブラントレーニング		コースタイム (天候: 天気図記号)		

配布先
総会参加数
山行: 1
リーダー
原紙:
会事務局



6月30日
天候: 快晴
<コースタイム>
千畳敷ロープウェイ発
; 9:30
カール雪訓
; 10:00-12:30
木曾駒ピストン
; 13:30-15:30
宝剣山荘装備点検
; 15:30-16:30

7月1日
天候: 快晴
<コースタイム>
宝剣山荘発 7:30
宝剣岳ダブルピストン
; 8:00-10:00
宝剣岳～極楽平～
ロープウェイ乗り場
; 10:00-11:00



<山行報告> 今回の山行目的は、来るモンブラン登山に向けた実践トレーニングで、メンバーのスキル&体力&個人装備の確認・チェックと本番に向けての不安事項や心配事・わからない事・知りたい事などを経験豊かな国際ガイドにアドバイス頂く事である。千畳敷ロープウェイ乗り場でガイドのYさんと合流する。(Yさん: アドベンチャーガイド/国際ガイド) 千畳敷カールは北面にいくらかの残雪があり、その一角でトレーニングを行った。メニューはアイゼン歩行とショートロープでの登下降(コンテニウスビレイ)で、残雪の状態も傾斜も良く、トレーニングに集中できた。合間々にスキルのポイントや現地モンブランの実状を重ねてアドバイスに「なるほど!」と知見を頂いた。午後から木曾駒本峰まで歩き、岩稜歩きのポイントや高山病になりにくい呼吸方法実践トレーニングし、宝剣山荘に泊まる。ここで個人装備の現地での具体的活用方法や要不要のアドバイスをもらう。大きなポイントはオーバーヤッケの上下など不要でレインウェアと羽毛ジャケットでOKとか・・・
明けて2日目はアイゼン装着で宝剣岳をコンテニウスでトップ・セカンドを交代しながら上り下り2往復し、岩稜のアイゼンワークやロープワークの実体験を重ねる。その後、更に3回目の宝剣岳に登り、檜尾岳方面に縦走し極楽平から千畳敷ロープウェイ乗り場へ下る。ここでショートMTGを行い、2日間のトレーニングを終了した。

<所見> 課題は体力! モンブランアタックのスタート地テトルース小屋から山頂まで標高差≒1,640m (テトルース小屋 3,167m→グーテ小屋 3,825m→モンブラン山頂 4,808m→グーテ小屋泊り)。この、行動時間が≒12h。この間を高山病にならず、歩き切る体力と精神力が必要なのだ!

それを克服すべく皇海山 2,144m、長時間歩行山行≒12hと2回の富士山高所トレーニング・体力UPトレーニングで地力を付け、モンブランにT.R.Yします。
縦の木会の皆さん、応援してネ!!



宝剣岳山頂

町田 修
22.07.02

作成
町田 修
22.07.02