

| | |
|-------|---------------------|
| 山名・山域 | 谷川岳 天神平 |
| 山行目的 | 雪トレ |
| 山行期間 | 12月10日（土）午後発～11日（日） |
| 参加者 | 3名 |

ルート、コースタイム

12月11日 土合駅 736—ロープウェイ駅 836—天神平駅 900—（雪トレ）—天神平駅 1335—ロープウェイ駅 1350

参考≪帰路—ロープウェイ駅関越交通バス1405—JR 水上駅 1457—（高崎経由）—横浜 1836≫

山行記録（記録性を重視し、天候、コースの状況・特徴、注意点、必要になった用具など）

●12月11日（日） 「天神平」気象表示 曇りのち荒れ模様 当日降雪 55cm 気温-4℃ 積雪 100cm

●天神平は前日からの降雪でカチカチの新雪がゲレンデ 100cm～吹溜りで 150cm以上の状態

●天神平駅構内でハネスをつけ準備をしてゲレンデに出る。従来と同じ様にリフト乗降場の脇を通過して稜線に向かう。昨日から降り続いた新雪の影響で足が深く潜り、突然ストンと胸まで落ちる。これではトレーニングにならない。駅舎近くまで戻り、スノーシューで雪上歩行の足慣らしからスタートする。その後稜線手前の適地まで登り、周辺を踏み固めてトレーニングのゲレンデを整備する。

【 実施したトレーニング 】

- ① 雪上歩行（フラット 斜登降 キックステップ つぼ足 わかんと付けた歩行）
- ② 新雪ラッセル
- ③ ピッケルワーク（アンカーポジション タグーポジション 打込み）
- ④ コンテニアスとスタカット
- ⑤ 雪上でのアンカー設置（ピッケル スノーバー ピケット）
- ⑥ 肩がらみ確保
- ⑦ スタンディングアックスビレー

【 雪質の関係で出来なかったトレーニング 】

- ① アゼン歩行
- ② 滑落停止
- ③ 雪洞掘り（時間切れ）

●金曜日まで 20cm だった積雪があつと言う間に 100cm以上に。終日吹雪いて風が強く、「雪トレ環境」としては良くない中、半日しっかりとトレーニングを行う。活動中は良いものの、動きを止めると一気に寒さがくる。午後に入り、気温の低下と天気が悪化が顕著で凍傷のリスクが発生。メニューを1時間程短縮して終了とする。

●コスト関係

- ・横浜市内⇄土合 JR 運賃 3,670 円 （湘南新宿ライン・上野東京ライン使用で高崎→水上経由）
- ・谷川岳ロープウェイ 天神平往復 2,060 円 ・ロープウェイ駅→水上駅バス（上毛高原駅行） 750 円

以上