

## 九州大学山岳部 2015 年夏合宿報告

### ◆ はじめに

2015 年 8 月 14 日から 8 月 23 日にかけて行った夏合宿について報告する。

### ◆ 参加者

3 年 松村大輔 (SL)、村松弾 (CL)

2 年 田中早紀、引尻貴俊、山崎史也

1 年 明坂将希、池田光希、土屋勝太、藤山誠也、山田剛巳

OB 米澤弘夫

### ◆ パーティ構成

A 隊：村松 (L)、引尻 (S L)、明坂、池田、土屋

B 隊：松村 (L)、山崎 (S L)、田中、藤山、山田、米澤先生

### ◆ 行動記録

8 月 14 日 (1 日目：藤山) 室堂～真砂沢 B C 天気：雨

(4:50 富山駅到着)

(6:26 室堂行バスに乗車)

8:50 室堂到着

9:45 室堂出発

10:18 雷鳥沢 C S 到着

10:25 雷鳥沢 C S 出発

12:02 剣御前小舎到着

12:15 ごろ 剣御前小舎出発

12:39 剣沢 C S 到着

13:30 雪溪取りつき

14:02 長次郎出合に到着

14:30 真砂沢到着

20:00 就寝

午前 9 時前に室堂に到着。後半の縦走用の食料やエッセン、着替えなどをロッカーにデポして、各々のザックの重さを調整していく。入山時の平均歩荷量はおおよそ 25 キロ前後であった。朝からしきりに雨が降っており雨具を装備して出発。雷鳥沢までは石積みの道をひたすら歩いていく。雷鳥沢 C S に到着し、10 分ほどの休憩。その後雨脚が強まっていく中、剣御前小舎まで登っていく。日が出ていないのと気温が低い分あまりバテることなく登っていく。雨が降っていたもののそれほど歩きにくい道ではなかった。剣御前小舎に到着し山田が知り合いからカルパスとチーズ鱈をもらってきて意気高揚。その調子で剣沢

小屋まで下っていく。止まっても寒くなるので休憩もほどほどにして早々に劔沢小屋を出発。少々段差が大きいところや足を滑らせそうな場所もあり慎重に雪溪のとりつきまで下る。1時間ほどして雪溪のとりつきに到着し、休憩がてら各自アイゼンを装備。とりつきあたりの雪溪の状態は良好であった。アイゼンを雨具に引っ掛けないよう気を付けながら雪溪を迅速に下る。一部雪溪が薄くなって色が変わっているところもあったが、おおむね状態は良好であった。この時くらいから雨脚は弱くなり始めて真砂沢に着くころには雨は止んでいた。真砂沢に到着し、ここでOBの米澤氏と合流する。真砂沢には九大のほかにも横浜カツムリ会や名古屋山岳会などの方々もいた。テントを立てて冷凍庫を作り各自なすべきことをしているうちに夕方五時ごろになり、夕飯の鍋を作る。豚肉を使った豪華な料理であったが野菜類が多すぎた印象がある。おいしいご飯を食べ翌日の雪上訓練に向けて就寝。

8月15日(2日目:引尻) 雪上訓練 天気:快晴

4:00 起床

5:00 出発

5:35 長次郎出合

7:00 雪上訓練場(熊の岩下部)

11:30 偵察隊 出発

11:40 雪訓切り上げ

12:10 真砂沢 BC 帰着

12:50 偵察隊 切り上げ

14:00 偵察隊 真砂沢 BC 帰着

5時に真砂沢 BC を出発し、長次郎谷上部を目指す。途中 C フェースをこれから登攀するというパーティを追い抜かず。熊の岩下部を雪訓場と決め滑りをよくするためにスコップやピッケルで滑らかに整地をする。安全のためスノーバーとピッケルを支点としロープを張り、ストップしなかった際の保険とする。

村松が下級生に手本を示し3パターンを皆順番に実践していく。私は春合宿の唐松岳で1度雪訓はやったことがあったが、新雪と雪溪の氷の上では滑りが大きく違いスピードが出るため突き刺すピッケルに力が入った。仰向けで頭から落ちるパターンに山田が苦戦し、合格が出るのは来年以降となった。比較的体重が重い部員が苦戦していたのは気のせいだろうか。その後、スタンディング・アックスビレイ、コンテでのストップなどを全員が行った。その後、翌日に計画されている八ツ峰上半縦走の下降のために村松・松村・引尻で長次郎谷上部の偵察へ向かう。登る最中は右には八ツ峰、左には源次郎尾根、前方には北方稜線、左奥には劔岳本峰のすばらしく壮大な景色を見ることができた。前日に山小屋や警備隊から仕入れた情報では右股は大きくクレバスが出来ており、1年生はロープが必要

だろうとのことだった。上部まで登る途中でチンネを登り下降してくる数パーティの様子を聞き、通過は出来ることを知る。しかし、上部はかなり傾斜が急であること・午後は雪が腐って滑りやすくなること・懸垂下降ができるような支点がとれないことを踏まえ、安全面を考慮し八ツ峰上半は厳しいだろうと判断した。実際に冬合宿に参加していない自分にとっても急な雪面は初めてであり下降はかなり慎重にした。表面が腐っているためもしも滑るとピッケルストップは効かないだろうと思った。熊の岩付近からは傾斜も緩んだため駆け下り、真砂沢 BC に帰着。この時の歩き方が悪かったためか、両足小指の皮が剥がれこの後の合宿中苦しむこととなる。

8月16日(3日目) 天気：晴れのちガス

**A 隊** (村松) 源次郎尾根～劔岳

3:00 起床

4:10 出発

5:00 取付き

9:40 I 峰ピーク

10:35 II 峰ピーク

11:00 懸垂下降

12:40 劔本峰頂上

13:00 頂上を去る

14:00 平蔵のコル

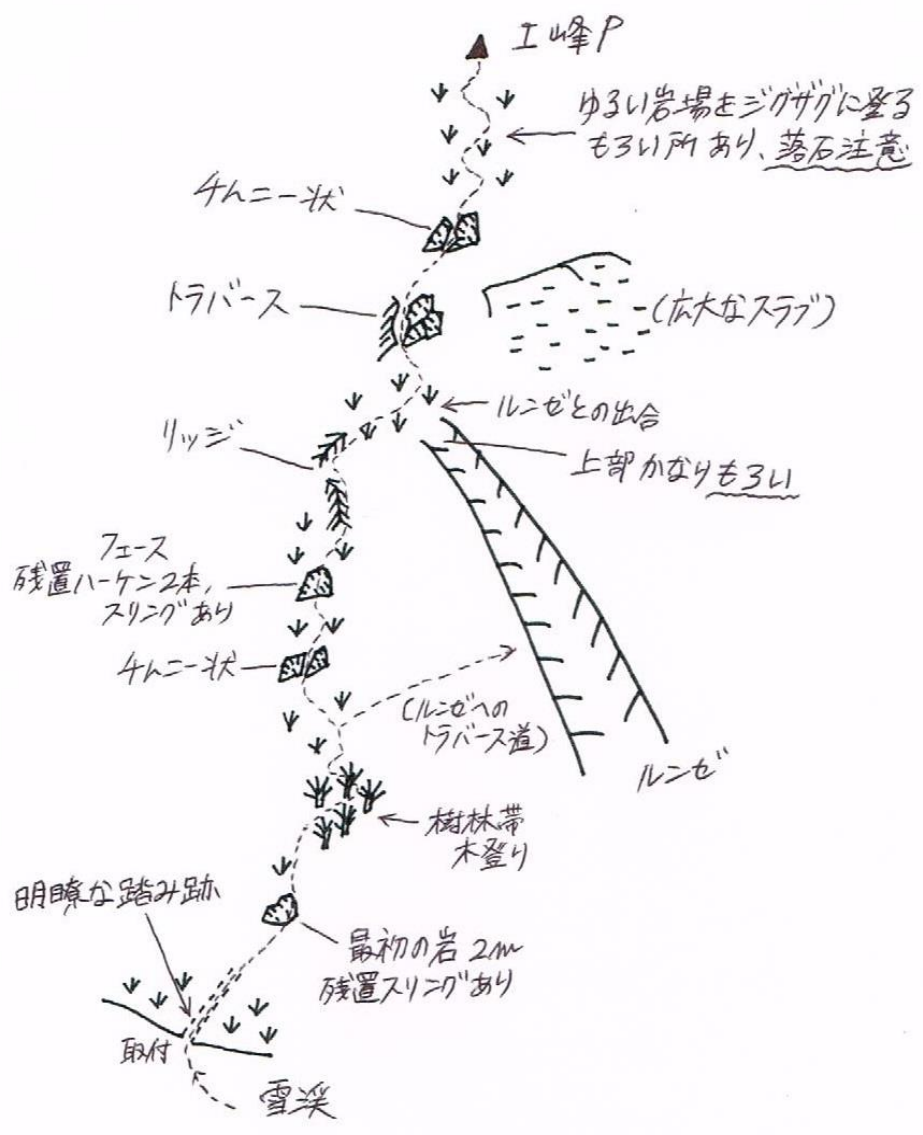
17:30 BC 着

3:00 起床で準備を始める。外は満天の星と刺すような寒気、今日も良い天気になりそうだ。朝食と身支度を整え4:10 出発。50分ほどで源次郎尾根取付きの踏みあとに到着。ここでアイゼン、ピッケルを外し、いよいよ尾根に取付く。最初に2mほどの岩が出てくるが、残置ロープがあるのでこれを頼りに乗り切る。自分が先に行き、上から他の隊員をビレイした。これを過ぎると、しばらくは樹林帯の登りが続く。木々の間を、ジャングルジムを登るような感覚で登っていく。時々背中の中のピッケルが枝に引っかかるのが煩わしい。やがて踏み跡の分岐に着く。右へ行くとルンゼに合流するのだが、1年生の時このルンゼ上部でひどい目にあった。今回は迷わず左へと進む。すぐにチムニー状の岩場と3mほどのフェースが出てきたのでロープを出す。フェースには残置ハーケン、スリングあり。これを過ぎるとハイマツ交じりのリッジとなる。ここまで来ると高度感も出てきて緊張する。1年生にも、絶対に気を抜くなと何度も言って聞かせた。やがてルンゼとの合流点に着く。この辺りは岩がかなりもろいため、ハイマツや草付をホールドにルンゼ最上部をトラバースした。トラバースを終えると、尾根の左側にあのダイヤモンドフェースが圧倒的な存在感で迫っていた。今の實力では無理かもしれないが、いつか登ってみたい

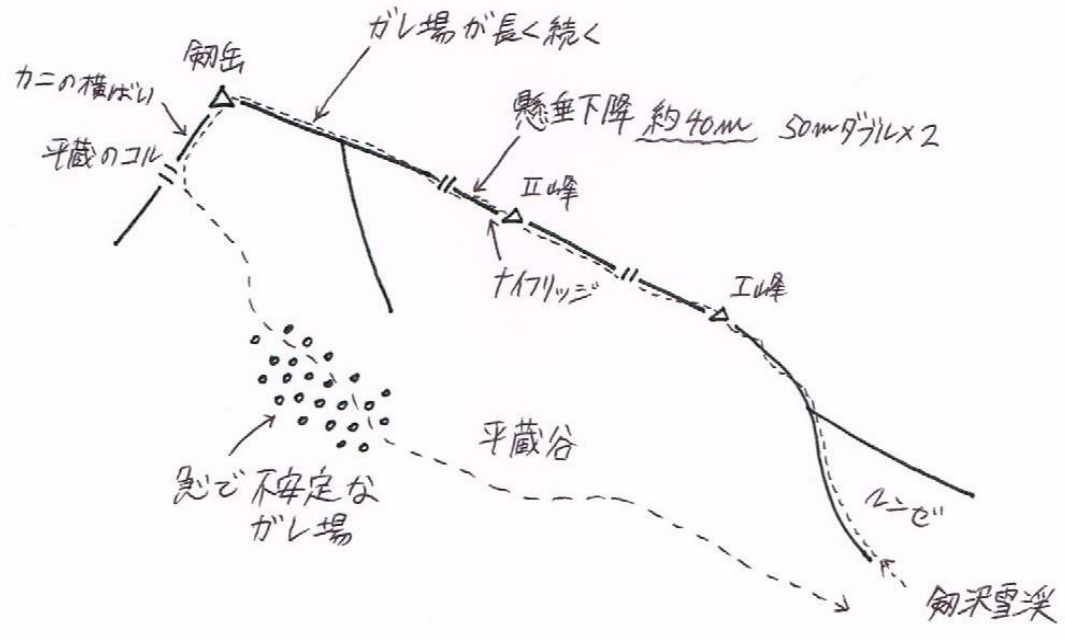
い・・・そんなことを考えながら眺めていた。合流点を過ぎると岩場のトラバース、チムニー状の岩と続きやがて緩傾斜の岩場に飛び出す。右側には広大なスラブが広がっていた。この岩場をジグザグに登っていくのだが、岩がもろい箇所が多く落石には十分注意しなければならない。やがてⅠ峰ピークに着く。ここでCフェースのB隊とコールを交わす。Ⅰ峰の下降とⅡ峰の登りは容易。Ⅱ峰のピーク辺りはナイフリッジとなっており高度感が素晴らしい。ロープは必要なかった。リッジをたどっていくと懸垂下降点に到着した。支点には多くの残置スリングが入り乱れており、中には細くて頼りないものもあるのでしっかりと見極めなければならない。今回は50mダブルロープを2本連結して下降したが、長さにはかなり余裕があった。懸垂下降後は本峰へとひたすらガレ場の登りである。一部もろいところあり、落石に注意した。長い登りに皆うんざりしてきたころ、ようやく本峰の頂上の祠が見えた。12:40頂上着。長い道のりだったが、とにかく無事登頂できたことに安堵する。しかしまだ下降が残っている。大休止ののち、再び気を引き締め、下山を始める。途中早月尾根との分岐点で迷う。噂に聞いていたカニのヨコバイもなかなかの高度感で、一般ルートといえど侮れない。やがて平蔵のコルに到着、ここから平蔵谷を下る。最初は急な雪渓だが、途中でガレに分断されているためアイゼンを外し、ガレを下った。このガレは傾斜もあって不安定で、落石の危険を避けるために全員横に並んで下った。しばらくガレを下降すると再び雪渓が現れたので、これに乗り移りあとは平凡な雪渓の下りであった。長次郎谷出合で松村、山崎、山田と偶然出会い、一緒にBCまで帰った。

(以下に今回のルートの略図を載せる。岩場は難しいところでもⅢ+程度だろう。今回は1年生が3人いたため1人ずつビレイしたが、コンティニューアスで登ったほうがスピードも上がるだろう。)

# < I峰へのルート >



# < 全体図 >



**B隊（松村） 八ツ峰 VI 峰 C フェース 剣稜会ルート**

05：00 真砂沢出発

05：30 長次郎出合

07：45 C フェース取り付け

11：00 C フェース登頂

13：00 5, 6 のコル

米澤先生、田中、藤山を先に帰す

14：00 5, 6 のコル降り切る

17：00 長次郎出合

17：45 真砂沢

この日は真砂沢にあったテントがほとんどなくなり、多くの方が下山をはじめたようだ。米澤先生は我々より 30 分早く（04：30）真砂沢を出発。この時間はもうヘッドライトが無くても歩くのに問題がないくらい明るくなっていた。05：00 に松村、山崎、田中、藤山、山田は真砂沢からアイゼン、ピッケルを装備して出発。雪溪は前日より溶けていて長次郎谷の両側の岩場近くは隙間が大きくなっていた。5, 6 のコル下部にアイゼン、ピッケルをデポして雪溪と岩場の境目を登っていき C フェースにつき米澤先生と合流。この日はもともと RCC の方をいく予定だったが、RCC の取り付けに雪溪が残っていたのと、剣稜会ルートに全く人がいなかったのも、剣稜会に変更した。米澤先生、田中パーティを一番手、山崎、藤山パーティが二番手、松村、山田パーティを最後にして登った。剣稜会ルートはピンが多く打ってあって、ルートを間違えることはなく全員登りきった。米澤先生、田中パーティは2時間をきって登りきり、他2パーティは三時間ちょっとで登りきった。米澤先生、田中パーティは先におりており、他2パーティはいっしょに C フェースを降り始めた。一年生は砂利が多く滑りやすいところは恐怖感があるようでかなり遅めのペースになった。降り始めて10分もせずに岩の上で（そこまで危険なところではなく少し傾斜になっている岩の上を）後ろ向きになっており、時山田が足を滑らせとっさに手から肘を岩につき滑り肩を脱臼し、そのまま下降を余儀なくされた。懸垂下降のための紐はきちんと残っており5, 6 のコルまで4回懸垂下降をおこなった。一回は50メートルザイルを二本つなげて懸垂下降した。最後の懸垂下降点に行くのに岩場を横に少し危険な個所を進まないといけなかったのも足元にピンが打ってあり、そこを使いビレイして渡らせた。5, 6 のコルから降りるのに山田が痛みでなかなか進めなかったのも、山崎をサポートにつけた。米澤先生、田中、松村は C フェースの取り付け部に置いていた荷物を取りに行き、その後5, 6 のコルを降りさせていた藤山と合流、この時、山田、山崎はまだまだ時間がかかりそうだったので、米澤先生、田中、藤山を先に帰らせた。山田、山崎は5, 6 のコル下降に1時間以上かかった。アイゼン、ピッケルをデポしたところまで行き始めたが、山田のペースがおもったより上がらず、松村がデポしたところまで行き、アイ

ゼン、ピッケルを回収して雪渓を登り返し、山田と山崎に合流。山崎と山田をコンテで組ませ、安全を確保して長次郎谷の雪渓をくだった。肩の痛みによりかなりゆっくり雪渓をくだり3時間かけて長次郎出合につき、たまたま村松達と合流し真砂沢まで一緒に帰った。

8月17日（4日目） 天気：雨

一日中雨のため沈殿。

8月18日（5日目） 天気：曇り時々雨

**A 隊**（池田） BC～仙人池～BC

7:00 BC 出発

8:00 二股

9:15 仙人峠

9:25 仙人池ヒュッテ

11:15 二股

12:10 BC 到着

前日の17日は沈殿でしっかりと疲れを取り、本来A隊は18日にCフェースの剣稜会ルートに挑戦するはずであった。しかし早朝から山の様子を見ていてもガスが晴れず、Cフェースを登ることは困難だと判断した。そこで、2日連続での沈殿は退屈であり、米澤先生の助言もあったため、B隊を見送ったあと仙人池まで行くことにした。当初、散歩がてら目指すといった程度にしか考えていなかったが、実際に地図上で確認してみると思いのほか距離があった。まず真砂沢からロッジの横を抜けて下っていくと、10分ほどで下の小さな雪渓にたどり着いた。さほど危険な雪渓というわけではなかったため、登山靴で慎重に下り、雪渓が終わってからはしばらく川沿いに上り下りを繰り返しながら進んだ。途中高度感はないものの、カニの横ばいによく似たところもあり、なかなかスリルがあった。また、このころになると目の前に目指すべき山が見えてきて、そのなかなかの標高差から散歩ではすまないということは一目瞭然だった。その後さらに下ると、広い河原のようなところに出、ケルンに沿って歩いて行った。そうしていくと、「一人ずつ渡ってください」と書かれた吊り橋があり、それを渡るとちょうど山のふもとに着いた。そこからはかなり急な登りだった。空荷だから良かったものの、歩荷であったら結構しんどかっただろう。そうして途中で左手に三の窓雪渓を望みながら、一目散に登りを駆け上がっていくと、てっぺんに着いた。そこから少し下ると池ノ平と仙人池の分岐点に到着し、もう既に赤い屋根が見えている仙人池ヒュッテの方向へ向かった。そこからはまだ新しい木道が整備されており、すぐにヒュッテに到着した。ヒュッテに到着するとすぐにオーナーの男性が出てきて、少し会話をした。また以前福岡に住んでいたという女性も中から出てきて、

温かいお茶を振る舞ってくれた。仙人池ヒュッテは、仙人池に映る劔岳や八ツ峰が写真家にも人気のスポットだということで、少し期待して行ったが、あいにくの曇り空でそれらはほとんど見えていなかった。仙人池ヒュッテでは、高価なカップラーメンや牛丼が売られていたり、温泉の看板がたっていたりと誘惑だらけであったが、30分ほどそこでくつろいでから、それらの誘惑を振り切って仙人池ヒュッテをあとにした。帰りは来た道をさっさと進み、真砂沢に戻った。

## **B 隊 (山崎) BC～室堂～劔沢**

4 : 0 0 起床  
6 : 2 0 出発  
7 : 1 0 長次郎出合い  
9 : 0 5 劔山荘  
9 : 2 0 劔沢 CS  
1 0 : 0 0 幕営終了かつ出発  
1 0 : 3 0 劔御前小屋  
1 2 : 0 0 雷鳥沢 CS  
1 2 : 5 0 室堂着  
1 3 : 5 0 室堂発  
1 4 : 2 0 雷鳥沢 CS  
1 5 : 3 0 劔御前小屋  
1 6 : 0 5 劔沢 CS

前日に怪我をした山田を下山させるために一度室堂に向かうことになったのだが起床時には小雨がパラパラ降っていた。テントで待機中先輩の一声で荷造りを始める。山田の荷物を B 隊全員で歩荷分けし、空荷で登らせることになるが劔沢で一夜過ごすことになっていたのもそれなりの歩荷量となった。雪溪上は右腕が使えない山田のため自分とアンザイレンして登って行く。雪溪歩きはだいぶなれてきたように思える。(レインウェアはずたぼろになってしまったのだが) 晴れ間が見えたのは雪溪歩きの時のみでその後は曇りのち雨であった。室堂までフォローをしながら歩き続けるのはかなり精神を削られたが室堂で下界の食べ物が食えるこれだけで頑張っていたと思う。室堂に到着後親御さんに山田を無事引き渡し長めの休憩をとることにしたのだが帰りの雷鳥沢がかなり憂鬱であった。雷鳥沢は完全に空荷であったので駆け上がるようにして登って行く、ああ宝満山のほうが過酷だなんてことを考えているうちにあつという間に登り終えてしまった。劔御前につくぐらいに小雨がぱらつくようになり気温がかなり下がった。この時点でかなりパーティは疲労しており明日行動するのは無理であると悟った。劔沢 CS に着くや否や嗜好品で体を暖める、長い一日が終わりかなり疲れていたはずだが筋肉痛にはならなかった。



8月19日(6日目) 天気: 晴れのち曇り

**A隊**(明坂) 八ツ峰VI峰Cフェース 剣陵会ルート

5:00 起床

6:00 Cフェースに向けて出発

6:30 長次郎出合で休憩

8:01 ピッケルとアイゼンをV・VIのコル真下にデポ

8:10 取り付きに到着

8:30 クライムオン

11:55 全員完登

14:16 デポ地に到着

15:26 真砂沢に到着

19:00 就寝

米澤先生は10分ほど前に先行して出発した。長次郎出合から再出発してしばらくすると、前方に人だかりが見える。クレバスに人が落ちたのでは、などと想像していたが、テレビの収録をしている人たちが小休止をとっていただけだった。テレビ隊の左側を通過する際、簡単なインタビューを受ける。受け答えをした村松にカメラが向けられていた。長次郎雪渓上部は薄くなっている箇所もあり、少し歩きづらかった。取り付きに到着、先発は村松―池田・土屋グループ、後発は米澤先生―引尻―明坂グループ。クライムオンまでの間、ゆっくりと準備をする。陽が昇り、日差しが強くなる。

<ルート概要>

1P目…スラブを少し登ると、ガリーに出る。ガリー上部には浮石があり、やはり池田はラクを起こす。

2P目…スラブを登り、傾斜がとても緩い小リッジを這うようにして進む。その後はまた小さなガリー。

3P目…フェース中央スラブ、もしくは左側のガリーを登る。スラブの方が難易度は少し高いものの、足置きを丁寧に行なえば簡単に登れる。

4P目…リッジに沿って右上に登っていく。ナイフリッジに近づくと少しずつ足場が狭くなってくるが、シューズのエッジを効かせれば問題はない。ナイフリッジは直登せず、右側ヘトラバースもできる。

5P目…傾斜はかなり緩くなり、這うように登れる。

後発グループが4P目を登っているあたりでガスが多くなり、少し眺めが悪くなる。Cフェースの頭で記念撮影をした後、下降に入る。

<下降概要>

1回目…八ツ峰上半縦走ルートに沿ってBフェースの頂上まで下る。ハイマツに細引きが

5, 6本かけられてあり、それを用いて懸垂下降。

2回目…再び縦走路を下ると、ハイマツに細引きとカラビナがあり、ここで懸垂下降。この支点はハイマツに隠れており、少し見つけづらい。

3回目…また少し下るとフィックスロープがあるので、これにヌンチャクでセルフをとってクライムダウン。少し先に見える最後の支点まではダブルロープを張り、これにセルフをとってトラバース、クライムダウン。

4回目…RCC ボルトでV・VIの科尔へ懸垂下降。

V・VIの科尔からの下りはガレ場であり、何回か足場を崩してしまう。長次郎雪溪上部は、行きよりも溶けて薄くなった部分が増えていた。真砂沢に帰り着くとB隊も既に到着しており、山田の詳しい容体などを聞いた。

#### **B 隊 (田中) 劔沢 CS～真砂沢 BC**

5:00 起床

7:13 劔沢 CS 出発

8:00 アイゼン装着

8:30 平蔵谷出合

8:40 長次郎谷出合

9:13 真砂沢 BC 到着

15:30 A 隊帰還

朝5:00劔沢CSで目を覚ます。怪我をした1年の山田を前日室堂へ送り届けた疲労のため、本日予定通りに劔岳に登ることは厳しいと判断。朝食の麻婆春雨が弱った胃に刺激的だったのか、私田中が不調をきたしたこともあり、計画を中止しこの日は真砂沢BCへと下るだけとした。7:13、テントを撤収し出発。劔沢雪溪はここ数日で急速に解けており、通る度にその姿を変えてくる。シュルンド・クレバスが大きく口を開けていた。危険を回避し、長次郎出合を越えたところでアイゼンを外し左岸の夏道へ上がる。昨日と一転して天候は素晴らしい快晴で、涼しい雪溪上での休憩は最高に快適な日光浴となった。ちょうど2時間の山行で真砂沢BCに到着。その後米澤先生とCフェースへ行っていたA隊も15:30にBCへ帰還。互いに2日分の情報を交換する。翌日の天気は劔沢警備派出所によれば曇りのち雨。米澤先生は翌日早朝、雨が降る前に室堂へ下山なさるそうだ。合宿中先生には非常にお世話になったので寂しい。

8月20日(7日目) 天気 雨のち晴れ

#### **A フェース (山崎)**

6:45 真砂沢発

7 : 15 長次郎出合い  
9 : 00 撤退  
10 : 30 長次郎出合い  
12 : 20 帰還

天気予報で向こう三日は雨が降るということだったので今日のアタックがラストチャンスであると自分に言い聞かせ松村先輩と A フェースに向かうことにした。出合いの奥では遠目からでも分かるほどに雪溪の状態が悪く途中一緒になった 2 人組パーティと夏道に行くようにしたのだが雪溪が邪魔して岩場を登ることになりかなり時間が食われる。岩場に移動する際うしろのほうでボキッという音が聞こえ振り返るとそこには松村先輩が立っていた。いやはや恐ろしい、...

次第に雲行きが怪しくなりフェースまで 600m ほどの場所で雨が降り始める。

予報では曇りのち雨であり天候が回復することはないだろうと撤退をきめ素直に引き返し始める。途中キジうちの場所を探していると下降点らしき残置が見つかりありがたく使わせてもらったのだがかなり古く見えたので怖かった。

長次郎出合いまで急ぐ必要もなかったものでゆっくりと下って行くとそこには青空が広がっていた。太陽が顔を出し空は明るみ完全の晴れ模様となり雪溪の上で浴びる太陽は最高に気持ちよくだわいもない談笑をしていると一時間経っていた。そろそろ戻ろうということで真砂沢に行くと部員全員テントのそとでおのおの何かをしている、ああ快沈はいいものだなあと感じながら CS に戻る。

その後は一年生を一人つれ真砂沢で行水をしたりテン場の方からいただいたポップコーンに舌鼓を打つなど久々の晴れ間を楽しんだ。

## 沈殿（土屋）

この日は今合宿においては二日目となる沈殿であった。前日の天気予報によると 20 日の天気は曇りのち雨ということだったが、6 時の起床時ではやや雲がかかっている程度であった。A 隊 B 隊は引き続き個別に食事をとった。A 隊は残りの麻婆春雨 2 袋を食した。B 隊は 19 日朝にこの麻婆春雨を食べ、その油分の多さゆえに行動に支障が出たようだが、沈殿の日の朝には問題なかった。この日は隊員の多くに食欲があったため、米澤先生からいただいた麻婆春雨 1 袋、コーンスープを加えて摂った。このように食事が比較的長い時間を要して行われ、片付けが終わったとき、時刻はすでに 7 時 30 分をまわっていた。食後はテントの中で横になり、休息をとった。先輩の提案で山岳しりとりなるものを行い、知識のアウトプットもできた。天気はみるみるうちに回復していった。もはや外は晴れており、B 隊からはフェースに出発する先輩の姿も。しかし、雲行きは徐々に怪しくなる。やがて雨が降り始め、再びテントの中へ。それも 1 時間もしないうちに雨はやんだ。山の天気の変わりように振りまわされるばかりであった。天気予報は翌日も雨であり、この日

が沈殿であったため、二日連続の沈殿は手持無沙汰に思われた。

8月21日（8日目：明坂） 真砂沢～雷鳥沢 天気：雨

5：00 起床

8：26 雷鳥沢まで下りることに

9：15 真砂沢を出る

10：45 雪溪から山道へ

11：30 剣沢CSに到着

12：30 剣御前小舎に到着

13：30 雷鳥沢に到着

14：30 雷鳥沢を出る

15：10 室堂ロッカー前

17：00 雷鳥荘に到着

18：20 全員入浴を終え、ロビーに集まる

19：00 雷鳥沢に帰り着く

19：35 就寝

他大学が既に起床し、話し声が聞こえる中で目を覚ます。朝食の後、のんびりとテントを片付けていると、2年生から今日下りないかと提案される。沈殿は嫌だったため1年生全員が賛同、予定が雷鳥沢に向かうことに変更される。ちょうど雨も弱まっていたため、早々にテントを撤収し、真砂沢を出る。荷物の重量差からか、雪溪を登るなかで各人のペースがバラバラになる。雪溪が終わり、剣沢CSに向かうあたりで少しずつ雨と風が強くなり、時折煽られて転倒しそうになる。剣御前小舎では風が強く、じっとしているとかなり寒い。ここからの下りは少しペースを速める。雷鳥沢に近づいてくると雨は少し弱まったが、風は依然として強い。大きな川の手前で雷鳥を5羽ほど見つけ、楽しい気分になる。雷鳥沢に到着するとテントを張り、火を点けてしばらく暖まる。荷物の送り返し、デポ品の回収、入浴のため室堂ターミナルへ向かう。雨は少し弱まったが、風が冷たい。観光客を追い越し、室堂ターミナルのロッカー前へ。前半の余り、後半の余剰の食糧は申し訳ないが処分。ザイル、アイゼン、ハーネス、ガチャ、クレッター、ヘルメットなどを伊都キャンパスに送り、前半終了をOBに連絡。室堂の温泉は16：00までらしいので、雷鳥沢ヒュッテで入浴することに。しばらく下ると雷鳥荘にたどり着く。8時まで入浴可能らしいので、ここで入浴することに変更。ゆっくり温まった後はロビーの自動販売機でジュースを買い、カップラーメンを食べるなど、下界の雰囲気を楽しむ。風も収まったころ、雷鳥荘を出る。雷鳥沢に帰り着くと各テントが風に煽られていた。特にV6テントは何度も転がったようで、荷物が散乱した酷い状態だった。何とかテント内を整頓し、パッキングもある程度済ませる。観光客が遅くまで話している中、明日の縦走に向けて就寝。

8月22日(9日目) 沈殿 天気:雨

朝から雨・風ともに強く、この天候で稜線を歩くのは危険と判断したため、行動は中止とする。結局この日は沈殿となった。

8月23日(10日目) 撤退 天気:ガス

天気予報でもこの先ずっと天気が悪く、さらに台風も接近しているという情報を得る。燃料も残り少なくなり、1年生の中にはかなり疲労がたまっているものもいたため、縦走を中止するという決断を下した。手早くテントを撤収し、室堂ターミナルへ向かった。ターミナルからはバス、電車を乗り継ぎ富山駅へ。新幹線を使ったものはその日のうちに福岡に無事帰り着いた。

#### ◆個人の反省

##### 明坂 将希

まず全体的に言えることは、荷物が重すぎたと思う。食糧や共同装備も重いものが多く、分担の際に重量の予測が全くできていなかった。そのため真砂沢から雷鳥沢への登りではすぐに疲れてしまい、先頭と大きく離れてしまった。原因としては、自分の体力に対する慢心から荷物を減らすことに抵抗があったためである。もっと自分の能力を確実に把握しないといけない。自分は疲れると判断力が鈍くなる傾向があるため、疲れしない努力をするべきだった。特にCフェースの下降では疲れから気が急いでいたため、何度か危なげな歩行が目立った。また指の乾燥が酷かったため、次回都合宿からは対策を考えておく必要がある。

##### 池田 光希

初めての合宿、泊まりがけでの登山ということもあり、何もかもが新鮮で学ぶべきことがたくさん見つかった。まず一番に自分が改善すべきだと思ったのは、石を落として周りの人を怪我させることがないように歩行技術を身につけるということだ。合宿中には、行動する日はほぼ毎回落石をおこしてしまって、すごく迷惑をかけてしまったので、週末に登山するときから気を付けておくべきだと感じた。また、山岳部は個人装備で他人と全く同じものを持っていることが多いので、名前をしっかりと書いて自分のものは把握できるようにすべきだと思った。さらに、合宿を通して山行記録を自分自身で取っていなかったため、後から見直してすぐに振り返られるノートを取るようにしようと思った。そして、真砂沢から雷鳥沢にベースキャンプを移したときに雨による寒さで何もできなくなってしまったことがあった。そこで自分の弱さが出ていたなぁと今振り返って感じた。山岳部では冬山や春山などさらに寒い時期に登山をする。そのときにも今回と同じように心が折れてしまわないように、歩荷などを通して強い精神を手に入れたい。それに加えて、雷鳥が

見られて良かった。

以上の通り、この夏合宿で自分の改善すべき点がたくさん浮き彫りになったので、その点をこれからの登山で頭に入れつつ、レベルアップを図っていきたい。

### 土屋 勝太

まず、装備の準備が不十分であった。装備表に書かれているものをそろえるといっても、そのひとつひとつにかなりの金額差があるが、高額な用具を渋ってしまったことがゆえに生活に響いた。また、自分はわかっているつもりでも本当は誤っていた、ということが準備不足に現れていた。自分一人で解決しようとするのではなく、先輩に相談することも大切であると思う。

加えて、今回が初めての夏合宿であったが、経験者である数名の同級生と自分の知識の量に大きな違いがあり、このことが生活を送るうえでの各自の役割に偏りが生じてしまった点は反省すべきである。合宿が始まる前にいくらか自分でも調査し、知識の差を埋める必要があった。自分はまだ一年生で、経験豊富な先輩たちに頼り切りなどところがあるが、いずれは後輩を持ち、指導する側になる。その時のために知識の定着は絶対に必要である。

### 藤山 誠也

歩荷練習が足りていなかったためであろうが入山歩荷の日には足の裏の皮がはがれてしまい数日間痛みを伴った。また、個人で持ってきたテーピングや絆創膏が不足してしまい先輩や池田に借りることとなった。次回の合宿時には気を付けておきたい。しかし、右足を捻挫しやすい私が合宿を通して一度も足を捻挫しなかったのは良かったと思う。しかし、合宿を通して体力的には何の問題もなくやり遂げられたが、精神的には立て続く雨や沈殿に気が滅入っていた。他には、山田が肩を脱臼し、足を打撲した時、私は何をすべきかわからなかった。医療に対する知識と経験が絶望的と言っても過言ではないほど不足していた。

### 山田 剛巳

最も反省すべき点は怪我をしてしまい、先輩方、同期、関係者の方々に多くの迷惑をかけてしまったということだ。怪我をしたことで自分の所属するパーティの計画を大きく乱したり、自分の持っている荷物を持ってもらったり、安全確保をしてもらったり、左肩が使えないゆえ細々なことを手伝ってもらったりと多くの面で支えていただいた。怪我をしなれば、このような事態にはならなかった。怪我をしてしまった主たる要因はクライミング後での注意力低下であると考えている。本来ならば怪我なんて起こすような危険箇所ではなかった。クライミングを終えても気を抜かず下山しなければならぬと強く反省している。下り始めたときに、まだ自分の中では十分に休息がとれておらず意識が少し朦朧していることは自分でも微かであるが自覚していた。自分でもう少し休息が欲しいと先輩に

伝えていけば防げていたかもしれない。もう一つ反省すべき点は先輩に言われていたのにも関わらず支点を回収し忘れた点である。早く登ることばかり考えていたのが原因と考えている。支点回収という責務の重大性を学べたので、もっと経験を積んで登ることばかり考えるのではなく様々な危険要因にも気を配ることのできるある種の余裕、フォロワーとしての自覚を養っていきたい。

## 田中 早紀

総体的にみて自己反省の多い合宿だった。まず体力面において、決して十分ではなかった。ほかの部員のことを気に掛ける余力がなく、自分のことで手一杯だった。むしろ体力は極めて貧弱であったと反省する。合宿前の訓練は、歩荷重量も縦走回数も昨年の夏合宿前の訓練内容を上回っていたが、合宿計画を満足にこなすまでの体力は練られていなかった。これは自身の見通しが誤っていたことによる。来年はより下調を綿密にし、合宿に向けてしっかり調整したい。技術面では、アイゼン歩行の未熟さを自覚した。クライミング技術では、米澤先生にリードしていただき勉強になった。安全で迅速なクライミングを目指しより励みたい。Cフェースをフォローではあるが登れたことは、自身の自信とモチベーションにつながった。最後に精神面でも脆弱さが目立った。雨天時の沈殿に気が滅入っていたので忍耐力を、歩荷を通じて身につけたい。自分の実力を見つめなおすこととする。

## 引尻 貴俊

個人的な最大の反省としては、源次郎尾根から剣岳に登った際にかなり疲弊してしまったことである。これは体力不足が最も大きな要因だと思うが精神的な要因も大きかったと思う。日頃の山行では比較的安全な登山道を歩くのに対し、源次郎尾根は気の抜くことの出来ない場所を長時間歩き、登りの繰り返しであり緊張感を保ち続けることによって精神的に疲弊した。体力面は日頃の山行で鍛えるのが最も良い方法であり且つ唯一の方法であると思うが精神面の鍛え方は今の私にはわからない。慣れるしか無いのだろうか。次の反省としては雪溪の下り方である。長次郎谷偵察の下降の際に山靴が中まで濡れてしまい、足がふやけ、皮が剥がれてしまった。このことにより後の山行に大きく影響が出てしまった。これは雪溪の下りの際の歩き方が悪いのだろうと米澤先生に指摘された。この点はその後の雪溪歩きで注意し少しは改善できたと思う。また山靴の手入れの悪さも防水性の低下を招いたのかもしれない。今後は防水スプレーやワックスなどを用いてこまめに手入れするようにしたい。最後の反省としてはザイルワークを含めた技術面である。日頃のクライミングで実践したり、本などで勉強して合宿に望んだが、いざ本番になってみると先輩や米澤先生に習うことが多く、未熟さを感じた。これは数をこなすことでしか克服するとこの出来ない課題だと思うので日頃から意識して取り組みたい。

## 山崎 史也

良かった点として合宿全体としてバテるということがあまりなかったこととしっかり C フェース登頂ができたことがあげられる。悪かった点としては B 隊サブリーダーとしてけが人を出してしまったこと、入山歩荷で消耗してしまったこととアイゼン歩行の技術不足である。

これらを改善するためにまず一年生に危険予測を行うことを指導していくこと。自身が一年生のとき、というよりは事故を起こす前まではどういう危険があるかを考えて登山することがなかったのでこのことを喚起することで事故を起こすリスクを少しでも減らせると思う。次に歩荷力不足であるがこれはトレーニングを積むことで解決される具体的には週二回ランニング体幹トレーニングを行う（土曜の部活とは関係なく）アイゼン歩行は冬合宿春合宿で、頑張る物とする。

## 松村 大輔

合宿中にアイゼンでレインウェアを破るという失態をおかした。あとは、C フェースでもっと後輩に支点の回収について言っておけばよかった、幸い途中で道具が足りなくなるといった事態にはならなかったが、危ないところだった。この二つで自身の懐にも打撃だった。

山田の怪我について親御さんへのこまめな連絡を怠ったのは少し反省したい。

## 村松 弾

今回の合宿に関する反省点は主に 3 つある。

まずは、定着終了の判断の時期に関して。真砂沢ロッジの主人から聞いた天気予報をもとにして、21 日に雷鳥沢へ引き上げたのであったが、定着の最終日である 24 日まで真砂沢に停滞するべきであったと思う。結果としては雨だったかもしれないが、もう少し真砂沢で粘っていれば、好天のチャンスをつかめた可能性はある。また、当初の計画の半分も消化できなかったことも反省点である。

次に、怪我をした山田への対応である。山田の親御さんを通じて、山小屋の人や警備隊の方々にまで情報が伝わっていたのは想定外であった。リーダーとして、親御さんへの連絡に関する的確な判断ができていなかったのは反省すべき点である。山田が衛星電話で連絡を取った時に、その時の状況と今後の動きについてしっかり伝えておくべきだった。

最後に、燃料の量に関する反省。今回は縦走合宿を中止するという結果であったが、もし縦走を予定通りの日程で実施したならば、確実に燃料は足りなかった。つまり、計画の段階で燃料の消費の見積もりが間違っていたわけである。原因は、米を鍋 2 つで炊いた時に、当初の予想以上に燃料を消費したことである。今後はこの経験をもとに、余裕をもって燃料を準備しておきたい。

最後に、合宿全体について。



今回は無事大きな事故は無く終えられたものの、計画の半分も消化できなかったし、怪我をした者もいた。当然、内容に満足できなかった隊員が多いただろう。しかし、それは大きな収穫とも考えることができる。失敗から得るものは、成功から得るものよりもはるかに多いと思う。今回の合宿で学んだことはそれぞれ、沢山あるはずである。それを活かして、次の冬山合宿、そして来年の夏合宿へと、部全体と部員それぞれの目標を掲げて精進して行けたらと思う。

#### ◆各係の反省

##### 食料係

(明坂) 食糧係として朝食と夕食の計画をしたが、昨年の内容を吟味なしに写した項目が多かった。また、分からない点を積極的に先輩に訊くことをしなかったため、買出しの際に多くの問題点が浮き彫りとなった。

朝食…棒ラーメンについては、昨年の数量の単位を束と自己解釈し、6束と計画。さらにカロリーの確認を行なわない、先輩に昨年のことを訊かないなど、間違いを探す努力をしなかった。またカロリーだけに着目した計画で、量が多すぎる、または少なすぎるという問題が生じ、買出しをしながら調節したものもあった。結局実際に食べると満腹感が少ないこともあり、もっと量についてもしっかりと計画する必要があった。

夕食…一部朝食にも言えることだが、材料は1回で使い切る量を買うべきだった。カレーなどのルー、トン汁の味噌など、量の調節が難しいものは尚更だった。またカレー、シチュー、ハヤシは計画の量が多すぎて溶け切らず、焦げ付く場合が多かった。水の量が少なくなることを見越す必要があった。調理に関しては衛生面に不安を感じた。煮込むため多少食あたりのリスクは減るが、それでも切る前に手、食材、ナイフを洗うぐらいはした方が良さそうだ。

(引尻) 食料係の反省としては一年の明坂に任せすぎた。今年の春に行った合宿で、自分一人で食料係をやったので1年生にも出来るだろうと思って任せっきりになったが、1年生初めての合宿でそれはよくなかった。何か聞かれたらフォローしようと思ったが、積極的にフォローすべきだった。

##### 交通係 (山田)

今回、交通を担当したがバスの予約、往路の計画と隙のない任務遂行であったと自負している。しかし、今後に注意が必要と感じたのは夜行バスへのザックの積み込みである。今回は参加人数が多かったため夜行バスへのザックの積み込みがトランクだけではなく仮眠室までに及んでしまった。積み込めたから良かったが、注意が必要である。対策としては事前にバス会社に情報を伝達しておくことだと考える。今回の利用車種のように厳しい場合はパーティ毎に利用する夜行バスを分ける (ex)・同一区間の利用で異なったバス会社

の便の利用 ・異なった区間で夜行バスを利用)などの措置が考えられる。

## 装備係

(田中)

- ・合宿前に一年生の装備を彼らからの質問を待って、細かく確認してあげられなかった。一年にとっては初めての合宿であったので、一つ一つ精査するべきであった。
- ・アイゼンなど事前の各共同装備の個数確認やその点検をより徹底しておくべきだった。
- ・今回はガスヘッドの数を3つに増やしたにもかかわらず、ガス缶の数にそのことをうまく反映できていなかった。
- ・装備表のコンプレッションバックは備考欄にかかず、持ち物欄に加えるべきであった。
- ・雑巾を個人装備にしたのはよかったと思う。

(松村) 基本田中さんに任せきりだったが、部の装備個数の確認を細かに指示しとけばよかったかなと思う。実際、アイゼンの個数で問題があった。

あと、部員は部室に装備を返しとけと言われてたら返しといてほしい。装備を分けるときに実際に手元にないとやりにくい。

## 医療係

(山崎) 今回医療係をしたのだが一年生の医療箱の認知があまりに低かった。だが、今回の合宿で怪我をした人間すべてのニーズに答えられる用具は入っていなかったのが結果オーライであったが問題ではある。まず感じたことは絆創膏の数が少ない。30枚ほどあっても良いだろう。また今回三角巾を消費したので補充しなければならない、あとこれは医療係うんぬんの話ではないのだが怪我に対する知識不足がある。ねんざ、打撲、骨折、脱臼、擦り傷最悪これらの怪我に対しては各部員がその対処法を知っていてもよいのではないかと感じた。

## 気象係 (藤山)

私は天気係員としての役割を与えられていたものの、合宿を通して係員として隊に貢献したことはなく、また事前学習で身に付けた知識を生かすこともできなかった。天気についてはもっと知っておくべきことが多く、自分の経験不足、知識不足から悔恨の思いにかられる次第である。劔沢小屋で得る情報、真砂沢で得る情報、室堂で得る情報はどれも異なっている場合があり、その情報をうまく処理することができなかった。

(池田) 自分はちょうど係を決めるあたりから入部したため、特に係は与えられなかった。しかし、それぞれの係の発表段階からその役割をこなしていく過程までを見ていたので、今後の合宿では自分に与えられた係をしっかりと行いたい。

(土屋) 自分は無所属であったが、今回の合宿前の準備や合宿中の動きをみて、大まかに

各係がどのような仕事をするのかを知ることができた。これからに生かしたい。

#### ◆合宿中に気づいたこと・反省点

##### 明坂

全体的に自分だけで解決しようとする性格が原因して、上のような問題が生じている。自分の選択と行動がメンバー全員に関係しているという自覚を持てていなかった。高校までよりもずっと厳しい山を歩いていることも踏まえ、パーティ全体が安全で速やかな行動をするために、自分をもっと周りの人と相談したり手助けしてもらうべきだと思った。また医療についても問題点を感じた。三角巾で山田の腕を固定する際、高校で一度習った固定方法を完全に忘れていた。医療の知識をもっと蓄え、実際に使えるようにしておく必要がある。そして医療箱が1セットしかなかったのも気になった。今回のように隊を2つに分ける場合は2セット準備した方が良好だろう。

##### 池田

- ・ テントが飛んでいってしまったことがあったので、設置するときには大きい石などを使用して、そのような事態を避けたい。
- ・ 天気予報に関していろいろな情報が飛び交っていたので、山の天気はいくら変わりやすいとは言っても、今後の予定を組むうえでも確かな情報が必要だと思った。

##### 土屋

- ・ サンドルは絶対必要
- ・ 沈殿はつらい
- ・ コンパスは方位磁針を指す
- ・ ダウンは厚手が好ましい
- ・ テント防水の重要性
- ・ 12時間以上行動すると域を超える
- ・ 雨の日の縦走は想像以上に体力が奪われる

##### 藤山

1. 雷鳥沢にテントを張ったとき、テントが飛ばされてしまう事態が発生した。原因はおそらく張り綱と結び付けていた石と風向き風力にあるのだろう。後ろ二つは自然任せの節があるが、石についてはもっとしっかりした石を探しておくべきだった。
2. 隊を二つに分けて行動したが、隊を二つに分ける場合、救急箱もA隊B隊のもので二つに分けた方がいいのではと思った。
3. 冷蔵庫・冷凍庫については米澤氏の言っていたように上からザックなどの

遮蔽物を置くのがいいと思った。場所もわかるし雪が溶けにくい。遮蔽物のようなものを共装に入れるのもアリではないかと思った。共装でなくともこれを持ってくる人が一人いればかなり良いと思う。

## 山田

今回の合宿ではハプニングを起こしたことにより、滑落の予感、激痛の中で絶望しながらテントへ生還したことなど経験して、多くのことを学んだ。

### ① 医療

脱臼の処置を心得ていなかった。肩が外れた状態で固定せずテントまで下ったが、固定しておかなければならなかったようだ。肩前方の組織、靭帯が損傷してしまっていたようだ。今回は脱臼というマイナーな怪我であったため仕方ない面はあるが、脱臼ではなかった場合はどうであろうか？骨折と捻挫の見分け方、応急処置が落ち着いてできただろうか？答えは否。自分は山岳医療のエキスパートを目指すべく、もっと医療の知識をつけていかなければならないと痛感した。また医療係が必ずしもいるわけではないし、滑落や遭難で一人や二人になる場合も考えられるため一人一人が医療の知識をつけなければならぬとも感じた。冷感シップと温感シップの使用用途の違いや足の皮がドゥルドゥルになったときには自然放置するべきなのか、はたまた消毒して絆創膏、包帯で処置するのかなど学ぶべきことは山積である気がする。救急法に関しては救急法をまとめたものを印刷して持ち歩くことも一つ対策としてはアリかと思う。

### ② ツェルト

怪我をしてビバークの可能性が頭によぎった。ビバークの際にツェルトを使用するのは知っていたがツェルトを使用したことは無かった。もし先輩がいないなかでビバークすることになったら上手にツェルトを張ることができただろうか？答えはう～んである。一度、ツェルトを張っておく練習をすると良いかなと思った。持っていても使い方を知らなければ意味がない。様々なシチュエーションをシュミレーションして自分たちの身を守っていきけるようにしていきたい。現在位置を、コンパスを使って確認できるか？あらかじめ地図に磁北線を書き込んでいたか？サバイバル技術向上にも尽力していきたい。

## 田中

・個人的に思ったことであるが、今回に限って学年別テントは1年にとって芳しくないと思う。夏合宿で初めてテント泊を体験する1年もおり、先輩と一緒にテントで生活技術を見て学んだほうが彼らのためになるのでは、と思う。

## 引尻

全体の反省としては雷鳥沢でテントが飛ばされてしまったことが挙げられる。拳より大きめの石で止めていたが石ごと引きずられて横転していた。見つかる範囲に飛んでいたから

いいものの、見つからなければ大惨事になっていた。またエスペースはその衝撃で変形してしまった。今後はより大きめの石で固定するようにならなければならない。

1年生の持ち物の上級生の点検が甘かったように思う。忘れ物や間違っただ物を持ってきていたことがあった。1年生はわからないことばかりなのが当然でその部分のフォローが足りなかったように思う。

今回の合宿は食料面において大きく進歩したと思う。今までの合宿で最も食事面では満足できた。

## 松村

- ・エッセンはちょっと足りないかなと感じた。
- ・朝食にこってりした麻婆春雨は気分が悪くなった。
- ・テント生活（特に雨の日）に二年生以下はストレスが溜まり気味だった。
- ・靴下の数が少ない。雨で靴下もしくは登山靴が濡れたときそのまま履いて行動して足がふやけて皮がむける奴がでた。衛生面でもきれいな靴下は必要。
- ・合宿前にマルチピッチの練習は必要、支点回収を忘れる可能性あり。懐もいたい。
- ・今回の山田の怪我で山小屋や山岳警備隊のほうにこちらが知らないうちに連絡がいついて混乱がおきたことから、怪我（軽度）と怪我（重度）もしくは遭難時にわけてその時の細かな連絡先と動きについてのマニュアルの作成が必要。今回は親御さんと自分たちの意思疎通がおろそかになり、親御さんが独自に動いてしまう事態になってしまった。
- ・装備は部屋に戻しとけと言われてたらきちんと戻しておいてもらいたい。勝手に自己判断されては困る。

## 村松

- ・反省でも述べたが、燃料が足りなかった。今年は人数が多く、鍋二つで調理したので、燃料もそれに合わせた量を準備すべきだった。
- ・ハーケンを持ってきていなかった。残置はたくさんあるだろうと思って装備から省いたのだが、支点を作る可能性も想定して持ってくるべきだった。
- ・自分も含めてであるが、源次郎尾根で長時間行動した時に、後半でかなりの疲労感を感じていた。岩場をスピーディにこなす、容易な箇所はすばやく通過する技術を高める必要があると感じた。
- ・ガレ場の歩行で落石を起こす者がいる。1年生は仕方ないかもしれないが、バランス感覚を鍛えることで対処はできるようになる。今後の活動で鍛えていこう。
- ・エッセンが甘いものが多く、塩気がもう少しほしかった。量も少なかった。

## ◆今後の目標

### 明坂

個人…まずは自己完結させる癖を見直し・改善して、周りの人に助けてもらふことを意識する。また自分の能力を性格に把握し、歩荷では宝満若杉を 28kg、クライミングではリード技術の向上を目標とし、トレーニングに励む。

食糧係…計画の際に買出しや食事のことを考え、現実的な量となることに留意する。実際に店頭で並んでいるものを用いて数量を計画し、計画とのズレを抑え、買出しをよりスムーズにする。

## 池田

合宿中にばてるということはあまりなかったので良かったが、定着のあとの縦走を続けていたらどうなっていたかわからないし、合宿の直前の宝満～若杉歩荷でもものすごくばててしまったので、歩荷の練習が個人的には必要だと思った。

また、クライミングも野北で 4, 5 回程度練習しただけで合宿に臨んだので、今後技術の向上を目指していきたいと思う。

## 土屋

優先して体力をつくっていく。クライミング技術の向上。

## 藤山

私は歩荷に重点を置いて精進していきたい。目標としては 30 キロ以上の荷物をしょって歩荷縦走ができる体を作っていく。クライミングに関してはもう少しスムーズに動けるようにしたい。山で必要とされる知識、とりわけ医療天気に関する知識と経験を積み重ねられるようにする

## 山田

まずは肩のリハビリを頑張っていきたい。登山には直接支障はないがクライミング時に再発してはもう終わりだ。肩甲骨まわり含めて筋トレに力を入れて怪我をしない身体を手に入れたい。もうみんなに迷惑をかけたくない。そして山岳医療のエキスパートになるべく医療の知識を学ぶ。そして長期的な目標であるが、自分の面倒を見てくれたり、先を見据えて行動してくれた優しいかっこいい先輩のような人になるために頑張っていきたい。自分はまだまだ青二才、自分のことで精一杯である。みんなに気を配れるように、日頃の練習で経験を積んでいきたい。

## 田中

- ・合宿前だけでなく、週末山行に加えたトレーニングを自身に課す→体力強化
- ・ワングルの宝満 35 kg 歩荷ができる女性の先輩に、トレーニングをたずねる
- ・冬までに 27 kg 歩荷を経験する

- ・ボルダリングジムに週1以上通う
- ・リードに挑戦する

## 引尻

前述した課題を克服することは当然であるが、その他に登攀技術の向上を一番の目標にする。今回の合宿で感じたのは山靴での登攀練習の不足であったため、岩場に行く際には練習するようにする。

## 山崎

これから冬合宿に向けてハードな部活が続いて行くが夏合宿の自分とは別次元の体力と精神力で冬山を攻略したいと思う。

## 松村

これまで通り活動にはできるだけすべて参加する。

## 村松

計画には万全を期したつもりだったが、それでも不備があった（燃料など）。次の合宿ではさらに計画を詰め、不備の無いようにしていきたい。リーダーとして、その場における最善の判断ができるようになれたらと思う。

次に、スタミナをさらに高める。トレーニング法については専門書などで学んでいるので、それを実践し、冬山までにはバテを知らないような体力をつけていきたい。