

## 2019.1.13 冬山訓練（指導委員会事業：カルルス山）

C L 山岸、A 班 L 相馬、指導員澤田・藤木た・西田、B 班 L 小山内、指導員近藤・藤木・長沼・渡邊、一般会員 11 名、  
総勢 21 名（スキー 12 名、スノーシュー 9 名） 天候：快晴、気温：終日マイナス、-10℃～-5℃ 距離 2.1Km

- 8：30 カルルス温泉バス停 ピリピリする寒さ、本年初山行の方もいて、あけおめ  
9：00 ゲート開くのを待ってオロフレ峠へ スキー場に続々車入っていく  
9：20 体操 S・N 氏のユニークな動き、中国人に物珍しそうに見られ写真撮られる  
9：32 出発、ビーコンチェック。地図読み実践しながら新雪を登る。途中林道で一休み。  
雪が柔らかく埋まる。スノーシュー歩きにくそう。笹があちこちでている。  
陽光に光り輝くオロフレ山を背に、青空がまぶしい。日焼けする～。  
10：40 標高 980m 東に開けた緩斜面に到着。平坦地にて各班に分かれて訓練開始。  
弱層ハンドテスト：はじめは両腕で雪を掻くと早いよ。25-30cm に弱層あり。  
ビーコン捜索：見事に探し当てる。警察犬になった気分。  
1 列に並んでゾンデで埋没者を探す練習：斜面に垂直にさす。  
ホースによる埋没体験、救出：胸が圧迫されて息が吸えない！気道確保も大事？  
U 氏：子供のころカマクラ崩れて埋まった思い出が脳裏をよぎって心細くなる  
雪洞掘り、ツェルト設営：手慣れたもの。これさえあれば一晩大丈夫。  
滑落者を引き上げる練習：N 氏を無事救出。1/3 なら女性陣でも引き上げ可能  
13：05 下山開始、途中搬送訓練（被検者し〇ちゃん、寒かったでしょう）  
スキー組転倒者続出、埋まって起き上がれない。でも「楽し～～～↑」  
14：27 駐車場着 訓練終了おつかれ山

地図読み：冬山の基本中の基本。進行方向、現在地把握してますか？

コンパス使いこなそう。GPS/スマホ心強い味方だけど、基本は紙地図。

雪崩：遭わないのが一番ですが万が一に備えて。危険個所の通過慎重に。

ビーコン：送信・受信モードの切り替えに習熟しましょう。一人のミスで救命率下がる。

探す時は姿勢を低くビーコンを地面に近づけて。電波はまっすぐ飛ぶとは限らない。

ショベル：冬山の必需品。活躍場面多し。尻に敷けば、櫓代わりに？テーブルにもなるし。

ゾンデ棒：出番がないに越したことはない。

埋まるときは：胸部への圧迫と鼻口周りにスペースあるか、生死の分かれ目。

埋没者捜索：時間との勝負、リーダーの指示に従ってチームワークで乗り切れ。

負傷者の搬送：保温しっかりと。背面のクッションがないとおしりが痛いそうです。

いざという時に慌てずベストな行動ができるよう、普段から備えることが大切だと思います。ビーコン捜索、ホース埋没、貴重な経験でした。これからの登山に活かしましょう。



元気よく出発、いい天気



地図読み、方向確認



オロフレ山は光り輝いていた



弱層テスト、よいしょ



ビーコン捜索中



ゾンデはこう使うのです



滑落者を引き上げる



負傷者発生、保温しっかり



搬送中、凸凹がおしりに響く



1日訓練お疲れ様 安心安全登山に活かしましょう



期間限定：柔らかかふか新雪

太田記