

雪上訓練：富士山（佐藤小屋周辺）

- ◆日程 2018年12月2日(土)～12月3日(日)
- ◆メンバー L：須田(健)、岡村、池本、小林(悦)
- ◆天候 快晴

入会して初の山行。そして人生初の富士山。不安と期待が入り混じる中、8:30 身支度を整え馬返しの駐車場を後にした。登山道全く雪無し。5 合目佐藤小屋に到着したのが 11:30。ここまで来ても雪は無い。テント設営後昼食を摂りいよいよ訓練開始です。

雪を求め上へ上へと歩きます。ちらほら雪も出てきた所でアイゼン装着。例年に比べ全く雪は少ないとリーダーの須田さん曰く。それでも練習が出来そうな場所を見つけ、先ずは滑落停止の訓練です。仰向けになり両足を上げ(滑り台に身体を預けているイメージで)身体を滑らせます。滑り出すと直ぐに身体をくるりと半回転させ、ピッケルを思い切り雪に差し込んで止まるという訓練です。滑り始めた直後、いかに早い段階で停止できるかが大事だと言う事でソノ辺りを意識して何度も繰り返して練習をしました。しかし、上手く停止する事ができずあちこち身体をぶつけ肘や膝に青あざも(笑)。

他、耐風姿勢の取り方、アイゼン装着して斜度に応じての歩き方を学びました。自分なりに頑張ったので身体もいい具合に疲れてきた頃、「そろそろ戻ろうか」とリーダーの一言にホッとしたのも束の間、「訓練なのでもう少し上いきましょうよ!!」と岡村さんの一言。「ぎょえ!!この斜度をまだ登る?マジですか?」と心の声が・・・。とりあえずは歩き始めたのですが、身体は正直です。「はあはあ、ぜえぜえ」しんどくて歩けません。他の方は元気なのに私一人だけバテバテです。少し歩いては立ち止まり、歩いてはまた止まる繰り返しです。私の後ろを歩いていた岡村さんにはご迷惑お掛けしました。(本当にごめんなさい)

テントに戻り、夜は温かい鍋を囲みお喋りで盛り上がります。お腹も心も大満足。さっ、就寝です。

2日目は下るのみです。足取りも軽やか。サクサクと下ってお風呂に入りました。比較的早い時間な為道路も空いていて早めに家に帰る事が出来ました。今回は雪が少なかったと言う事なので次回、雪がもう少し有る時にチャレンジしてみたいなと思いました。

CT：12/2 馬返し 8:30 - 2 合目 9:20 - 4 合目 10:15
- 5 合目佐藤小屋 11:30/12:30 - 雪上訓練 - 5 合目テント 16:40

12/3 7:30 発 - 8:30 休 - 9:40 駐車場

(記：小林悦)