

山スキーツアー入門

[準備編] 1998



[準備編] (本書) = 目次 =

1. はじめに

2. 冬山に入る前に

2-1. 心構え

2-2. 装 備 スキー関係 / 服装 / 個人装備 / 共同装備

2-3. 天 気 月別概況 / 情報入手 / 天候判断

2-4. 地図・コンパスを使いこなす

2-5. 山行計画・出発までの準備

2-6. 行動中の注意

2-7. アクシデント 雪崩 / 凍傷・疲労凍死 / けが /
ビバーク / 装備の不具合 / 体調不良

3. 基礎的な山スキー技術

3-1. 登 行

3-2. 滑 降

4. 推奨図書

[資料編] (別冊) = 主な内容 =

山行計画書

共同装備表・個人装備チェック表

食事メニュー & 食料分担表

冬山登山の知識・アクシデントの対応法

過去の事故報告書

表紙：シートラーゲンで羊蹄山に登る 八久保・立花・島田 (川島由載 撮影)

1. はじめに

スキーは北欧が発祥の地である。元来、この道具は積雪期の移動手段として使われてきたが、アルプス地方の急峻な山々での滑降性能を重視したアルペンスキーと、スピードを追求するクロスカントリー競技としてのノルディックスキーに二分局化して進化してきた。しかし、スキー本来の「歩く」「滑る」の両方の機能を持ったスキーがなくなってしまったわけではない。アルペンタイプの山スキーとノルディックタイプのテレマークスキーは、これらの機能を受け継いだクラシカルなスキーであるといえよう。

積雪の多い日本でも、山スキーは冬山登山あるいはアプローチ用として使われてきた。特に冬の北海道の登山には、多用されている。すなわち、ピッケル・アイゼンの必要な急峻な山に登るにも、人里から遠く離れた積雪地帯であるため、麓にたどり着くには必要不可欠なのである。また、北海道や東北の山々は、中央アルプスに比べるとなだらかな山容が多い。そして、どの山も深い森と藪に覆われており、今なお原始の姿をとどめている。夏は道がなく沢登りが強いられる山も、冬にはスキーによって比較的楽に登ることができる。夏のブッシュとは対照的に、雪の積もったこれらの山は、山スキーツアーには絶好のフィールドであるといえよう。

さて、山スキーツアーの魅力・スキー技術については、他の多くのガイドに譲ることにする。本書の最後に、推薦図書としてまとめた。

この小冊子 [準備編] では実際に山スキーツアーへ行く前に必要な基本的な準備・知識について、他の書籍に書かれていないことを中心に述べることにする。別冊の [資料編] には、様々な書籍・報告書などから参考になるとと思われる資料を集めた。これらを参考に、安全な山スキーツアーを実践していただければ幸いである。

冬の間は、本当に魅力的である。しかし、多くの危険が潜んでいるのも事実である。一人一人がこの危険を認識し、どんなトラブル・アクシデントにも対応できるようにしておくことが冬山に入る条件であると、私自身も肝に銘じ、安全登山に努力したいと考えている。

1997. 12 島田 互

2. 冬山に入る前に

2-1. 心構え

冬に限ったことではないが、「山へはいる」ということは、街で生活している環境とは全く異なる環境に入ることである。そこでは、自分のことはすべて自分でしなくてはならないし、何か事故があってもすぐに他に助けを呼ぶという事はできない。さらに、冬山では、夏山の「道」にあたるものはなく、すべて自分たちの判断でルートを切り開いていく必要がある。

山には常に危険が潜んでいることを、まず頭にいれてほしい。非常によい天気でも順調な山行であっても、いつ、誰かがけがをしないとも限らない。山では、常に「最悪のパターン」を考えて行動すべきである。

また、山の装備の基本は、「不要なものは何一ついらぬ。しかし、必要なものは何一つ忘れてはならない」である。特に、非常用具はたとえ日帰りであっても必ず持つこと。

さらに、山では経験が重要である。知識だけで、分かったような気になってはならない。山スキー道具の機能を十分に理解し、基本的な山スキー技術・冬山技術を身につけ、近郊の山に経験者と出かけて know how を実際の山行で身につけていくべきである。

ただ、経験が万能な訳ではない。たとえば好条件の山行ばかりを経験しても、悪天候・事故などには対応できない。経験年数などではなく、「様々な条件での山行の経験から対応法を身につけ、絶えず自己研修する努力」が重要である。



羅白岳をめざして登る川島・新美
(島田 互 撮影)

2-2. 装 備

ここでは、山スキーツアーに必要な装備について解説する。特に、スキーなどの道具は新品のまますぐに使えるわけではない。改造が必要なものは早めにやっておこう。また、出発前に修理・メンテナンスは済ませておこう。装備の不備・不調は、パーティーの行動計画を狂わせ、時には遭難へとつながる。

■ スキー関係 ■

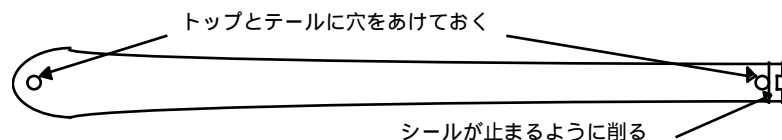
山スキーツアーに用いるスキーには、アルペンタイプのいわゆる山スキーと、ノルディックタイプのテレマークスキーがある。どちらも長所・短所があり、一概にどちらが良いとはいえない。一般に急傾斜のアイスバーンには山スキーが、歩きやすさ・軽さの点ではテレマークの方が有利である（推薦図書 1, 4 参照）。経験者によく聞き、長所・短所をよく理解してから自分で決めるのがよい。

スキー板

アルペンタイプの山スキーの場合、いわゆる山スキー用の板を使う場合と、一般のスキー板の中で山スキーに向けたものを転用する場合がある。予算・ツアーのタイプなどにより決めるが、一般に軽量・幅広でトップの柔らかめのものがよい。購入の際は詳しい人に相談するのがよい。

ノルディックタイプのテレマークの場合、テレマーク専用の板を使うことが多い。しかし、場合によっては、山スキーの板や一般のスキー板を使う人もいる。テレマークの板は、一般に山スキーよりも細く長いものが多いが、使用目的により、レース用、山岳ツアー用、ノルディックツアー用などに分類できる。山スキーツアーには、フルエッジ・シングルキャンバーでサイドカーブのやや大きい山岳ツアー用のものがよい。購入の際は詳しい人に相談するのがよい。

なお、スキーのトップとテールには穴をあけておくこと。これは緊急時に橇を作るのに必要である。（資料編参照）また、取り付け式シール、エンドフック付きの張り付け式シールを使用する場合は、テールに溝を作り、シールが引っかかるように改造しておくこと。（下図）



靴

山スキー、テレマークによって全く異なる。

山スキーには、冬用革靴、プラスチックブーツ、スキー兼用靴の三種類がある。冬用革靴を使う人は最近減ったが、靴が柔らかいので登りやすい反面、滑降は非常に難しい。プラスチックブーツは革靴にとって変わりつつあるタイプで、革靴よりは堅いので滑降機能が多少向上しているが、なお高度のスキー技術を必要とする。スキー兼用靴はスキー滑降に特化したタイプで、滑降については一般のアルペンスキーにかなり近い。しかし靴が堅い分、登りはコツが必要となり、スキー以外の冬山登山（岩場歩行など）には向いていない。

テレマークにも、クロカントタイプ、山岳ツアータイプ、競技タイプがある。山スキーツアーにはサイドがくるぶしの高さまで堅いもので、紐締めか、2,3個のバックル止めの山岳ツアータイプが適している。最近、ツアーにも使用可能な柔らかめのプラスチックブーツも発売されている。

どちらのタイプも、購入に際しては詳しい人に相談するのがよい。

なお、皮製の靴の場合、ツアーの前に、ワックスなどで防水しておくこと。長期のツアーの場合は少量のワックスを持参すること。

ビンディング

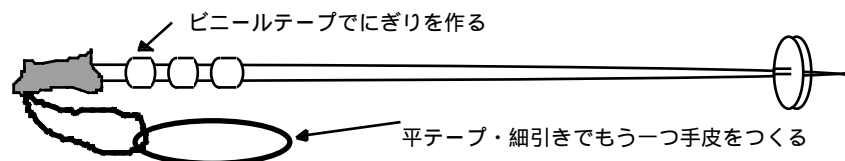
ビンディングも、山スキー、テレマークで全く異なる。両タイプとも種類は少ないが、いくつかのモデルが販売されている。山スキーではジルブレッタ 404、テレマークではリーバ などが代表的である。山スキーでプラスチックブーツを使用する場合は、前後＋左右の解放機能付きのものを選ぶこと。詳しい人に相談してから購入するのがよい。ビンディングは購入後、靴ときちんと調整する必要がある。また出発前に、セイフティが効くか・ネジのゆるみがないか、チェックしておくこと。また、シーズンオフには注油・掃除をしておくこと。

ストック

基本的にはグレンデ用でもよいが、やや長めで、リングの大きい方が急斜面・深雪の登行では便利である。ツーリング用に、長さの調節できるもの、雪崩などの際に手皮が抜けるもの、2本をつないでゾンデとして使えるものなどもある。

個人の好みにもよるが、手皮に、細引き・平テープでもう一つ輪を作

り、握り手の下に、滑り止め用のテープを巻くと、急斜面の登行に便利である。(下図)



シール

取り付け式・張り付け式の2タイプがある。

取り付け式は、布テープなどでスキーにとりつけるタイプで、斜登行などで高度なテクニックが使える・スキーを脱がずに着脱可能などの長所があるが、スキーとシールの間に雪が入りやすいなどの短所もある。

張り付け式は、シールの裏に特殊な粘着剤が塗ってあり、スキーに張り付けるタイプ。スキーとシールの間に雪が入らないなどの長所があるが、低温ではがれやすいなどの短所もある。

最近は張り付け式のものが多い。スキーの最小幅よりも5~10mm狭い幅のものを選ぶこと。材質ではモヘア(山羊の毛を織り込んだもの)、ナイロン製、アザラシの皮などがある。モヘアが一般的。

購入後、一度スキーに付けてみて、長さの調整をしておくこと。取り付け式の場合は、簡単な改造でスキーを履いたまま取り付け・取り外しが可能となる。詳しい人に改造方法を聞いておくこと。一方、張り付け式のシールは低温に弱いので、はずした場合は胸ポケットなど暖かいところにしまうこと。次に使用する際、くっつかなくなる。また、ときどき粘着剤(グルー)のメンテナンスが必要。

スキーケース

山に持っていく場合は、軽くてかさばらないものがよい。列車・バスに乗る場合、これがないと乗車拒否されます。(非常手段として、スパツで、トップ部分とピンディング部分を覆う方法もありますが・・・)

服装

近年、様々な新素材を用いた製品が発売されています。しかし、いちばん大事なのは、直接肌にふれるものです。下着に「綿」は絶対に避けて下さい。凍死につながります。下着以外でも綿は避け、毛・化繊を身につけるようにして下さい。

山では、下着 + 上着 + セーター + ヤッケといった重ね着(レイヤード)にします。登りでは汗をかき、風が吹けば寒い、といっためまぐるしくかわる状況に対応するためです。

購入の際は、詳しい人に聞いてください。

| 品名 | 注意点など |
|---------|---|
| ウール下着 | 上下とも、毛またはポリプロピレン、クロロファイバーなど優れた化繊のもの。完全防水した予備を必ず用意する。 |
| ウール上着 | 上は、毛・化繊のシャツ。下はジャージまたはズボン。寒いときは、アンダーパンツも。(ジャージの重ね着OK) |
| ウール靴下 | 毛がよい。完全防水した予備を必ず用意する。 |
| ウール手袋 | 毛がよい。暖かいときは化繊の軍手でもよい。いずれにしても完全防水した毛の予備を必ず用意する。 |
| オーバーミトン | ナイロン製のオーバー手袋。GOAE-TEX 製もありよい。ゴム紐ではずした時、落とさないよう改造しておくともよい。ロングタイプは、テントシューズ代わりになり便利。 |
| ヤッケ | 防風・防雪用。雨具代用可。真冬はナイロン製でよいが、雪洞掘りや春先の雨にはGOAE-TEXの雨具を。 |
| オーバーパンツ | 防風・防雪用。雨具で代用可。 |
| ロングスパツ | 防雪・防水用。 |
| セーター | 毛・化繊で目の詰んだもの。 |
| 帽子 | 毛・化繊で耳の隠れるもの。樹林限界を越える場合は、必ず目出帽を。 |
| 雨具 | 雪洞掘りや、ピバーク、春先のみぞれに必要。 |

■雪崩ひも 目立つ色の軽いひもに、下のようなマークを30cm間隔で書いておくこと。ひもを見つけたとき、そのどちらを捜すかわかる。



個人装備

| 品名 | 注意点など |
|-----------|--|
| ザック | シートラゲンの際、スキーを左右に取り付け可能なものがよい。コースによっては、サブザックも用意。 |
| ホイッスル | 通信用。いつでも使えるよう身につけておく。 |
| ナイフ | 食事のほかビンディングなどが凍り付いたときに使う。また、遭難など非常用でもあるので常に身につける。 |
| ビーコン・雪崩ひも | 雪崩探索用ビーコンを携帯することが望ましい。ない場合は20m程度の軽い紐(前ページ参照)を、危険地帯を通過する際に垂らして歩く。詳しくは2-7参照。 |
| ヘッドランプ | 日帰りでも必ず用意。予備電池も。単3ならリカムもある。 |
| 食器 | ビバークの際や、雪洞掘りには金属製がよい。箸、ロールペーパーも用意。 |
| 地図・コンパス | 冬山では2.5万分の1地形図とオイル入りコンパス(ジルバTYPE3を推薦)は必需品。コンパスは紐を付けて首からかけて使う。詳しくは2-4参照。 |
| 計画書・鉛筆 | 地図とともにすぐに使える場所に入れておく。 |
| ライター | 100円ライターでよい。 |
| ポリタン | 水を入れて持っていく。 |
| サングラス | 晴天時に必要。特に、春山では必需品。 |
| ゴーグル | 樹林限界を越える場合は必需品。 |
| ワックス | スキーのほか、シール用もあると便利。 |
| 予備靴紐 | 様々なことに使える。細引きで代用可。 |
| シュラフカバー | GOAE-TEX, MICRO-TEX製がよい。 |
| レスキューバック | (完全防水して一つにまとめておく) |
| マッパ | 非常用として防水マッパ。 |
| 非常食 | かさばらず、栄養価の高いもの。 |
| メタ | 非常用固形燃料。小型コト台付きのものがベスト。 |
| ローソク | 2~3cmぐらいのもの。 |
| デボ旗 | 幅5cm、長さ40cm程度の赤い布を10本程度用意する。 |

+ 宿泊ツアーの場合

| | |
|--------|-------------------|
| シュラフ | 冬用。3シーズン用+夏用でもよい。 |
| ロールマット | 雪の上にはこれが必需品 |

共同装備

ツェルト

大休止の際の防風用。また、アクシデントの際のビバーク用。冬山では、日帰りでも必需品。

スノーソー、スノースコップ

雪洞掘りや、ブロック切りに使う。ビバーク・雪崩救助の際にも必要。

修理道具

スキーなどが万一壊れたときのために必要。針金、ペンチ、ドライバー(+ -)、ネジ、ガムテープ、ビニールテープ、ボンドなど

医薬品

風邪薬、胃薬、整腸剤、消毒液、包帯、絆創膏、湿布など

テルモス

魔法瓶のこと。行動中に暖かいものが飲める。

デボ旗

赤い布を針金や細い竹に付けたものを用意する。ルートを見失わないように、木に付けたり雪面に立てたりする。

ラジオ・天気図用紙

NHK 第2放送、もしくはラジオ短波の気象通報から、天気図を作成する。もちろん、作図の練習は出発の前にしておこう。

+ 宿泊ツアーの場合

テント

参加人数に合った大きさのもの。コースによってはツェルトを省略可。雪上に固定できるよう、四隅の固定用細引きをスキーが通る程度のループに改造しておくこと。また、靴などの雪落とし用に「たわし」を持参。

コンロ

ガソリン、ガスのあるものがある。ガソリンは引火しやすいので取り扱い要注意。ガスの場合は、極寒冷地用(エクスペディション用)のカートリッジを用意すること。

コッヘル

参加人数・メニューにあった大きさ、個数を用意。

2-3. 天 気

冬山に入る場合、天候は非常に重要である。同じ山でも、快晴の時と、ブリザードの時では難易度は全く異なる。

悪天候の時には入山しないのが原則である。また、入山日だけでなく、入山前の天候も重要である。ドカ雪の最中・後は雪崩が多い。みぞれの降った後はアイスバーンになる（その後新雪が降れば表層雪崩に注意）。

また、山の天気は変わりやすい。常に雲の動きに注意し、天候が急変しそうであれば引き返すことも大切である。観天望気も重要である。

日帰りでは、当日の天気図・天気予報をよく検討することができるが、長期の山行ではラジオ天気図が重要になる。天気図記入や、その天気図から天気を読む技術も必要である。また、地上天気図だけでなく高層天気図も記入・読解できれば、予報は精度が増す。

日頃から天気の移り変わりに注目しておきたい。

月別概況

一般に、12月から2月は冬型の気圧配置が多く、日本海側では降雪の続く天気が多い。厳冬期といえる。樹林限界以上では、非常に厳しい気象条件が予想される。樹林限界以下でも、ドカ雪後は雪崩などに注意が必要である。厳冬期でも、冬型のゆるむ日もあるが、一般に長続きしない。また、低気圧通過後の疑似好天（一時的に気圧勾配がゆるみ、高曇りとなるが、すぐに冬型が強まり大荒れとなる）には要注意。

3月以降になると、冬型のゆるむ日も多くなり、スキーツアー本番の季節となる。低気圧・高気圧が周期的に通過するようになるが、低気圧通過後は冬型になり要注意。また、2つ玉低気圧（日本海と太平洋に2つの低気圧が同時発生）通過時は、大荒れの天気となるので特に注意が必要。

旭岳を滑る 清水
(島田 互 撮影)



情報入手

出発前のラジオ・テレビ・電話の気象情報に注意することはもちろん、入山前、数週間の天気の移り変わり、降雪状況にも注意する。ドカ雪の直後は雪崩の発生が多く、冷え込んだ日にはしもザラメ雪が発達し、その後の積雪による表層雪崩の可能性がある。

長期の山行の場合、週間天気予報はあてにならないことが多く、常に最新の情報の入手が必要となる。ラジオの天気予報はもちろん、気象通報による天気図作成から独自の予報が必要となる。ラジオの天気予報・気象通報を極力聞こう。ただし、冬の天気は地上天気図だけでは分からないことがあり、高層の寒気的位置などの情報も重要である。正月・ゴールデンウィークには、ラジオ短波の高層気象通報があり、有効である。

天候判断

いかに正確な天気予報をしたとしても、実際の山でその通りになるとは限らない。常に気象状況に気をつけて行動する必要がある。観天望気も重要である。急に天気が崩れてきた場合、引き返す必要がある。最終的には、リーダーがその場で山行続行か中止かを判断する。



塩谷駅から塩谷丸山に向かう 中林・川島・高野・新美
(島田 互 撮影)

2-4. 地図・コンパスを使いこなす

冬山に限らず、山行には地図とコンパスが必要であるが、冬山でのこれらの重要度は夏山の比ではない。コンパスは「シルバのTYPE 3」を推奨する。首からかけて使えるよう細引きを付けておくこと。

雪の積もった山には当然のことながら道はない。林道があれば分かるが、それが安全だとは限らない。冬山では、自分の力で安全なコースを切り開くことが必要になる。

まず、基本的なことは、地図とコンパスを使って、常に現在地を確認しながら行動することである。それには、コンパスの正しい使い方と、地図の細かな読みが要求される。まず地図に磁北偏差（札幌付近で約9度偏西）がすぐに分かるようあらかじめ赤線を引いておく。次に、コンパスを使って正しい方向を知り、地形から現在位置を確認する。山行前に、あるいは実際の山行で、これらの力を身につけていく努力が必要である。シルバのコンパスの説明書には、現在位置の確認方法、進むべき方向の決定方法などが説明されている。

次に、安全なルートを地図の地形から、あるいは実際の地形から決定することが要求される。ルートの決定には、登りやすさだけでなく雪崩の危険回避なども必要になる。（[資料編]「セーフティ・ツアーのための登山の知識」「雪崩の危険とその対策」を参照）



北鎮岳を滑り中岳温泉に向う。ホワイトアウトではコンパスと地図が頼りだ。
（島田 互 撮影）

2-5. 山行計画・出発までの準備

いい加減な計画は事故のもとである。ましてや、思いつきで出発など論外である。綿密な計画と完全な準備が、山でのアクシデントの発生を最小にする。

まず、参加メンバーを確認する。計画を立てるには、メンバーの経験・力量に合わせる必要があるからである。

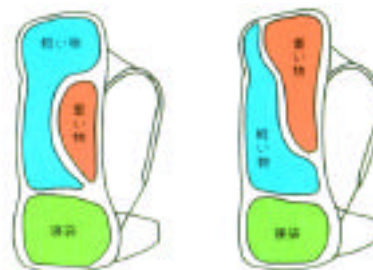
次に、リーダーをきちんと決める。経験豊富でメンバー全員をよく知っていることが望まれる。

つづいて、メンバーの経験・力量に合わせたルート・行程で計画を立てる。経験・力量を越えた計画は、慎むべきである。ルート・日程は天候とも大いに関係がある。冬の天気は決して甘くなく、急変も多い。エスケープルートをあらかじめ用意しておくことが必要である。また、冬山の縦走では、必ず予備日を計画に組み込むべきである。

また計画は、メンバー以外の経験者にみてもらい、チェックを受けるようにしたい。独りよがりの計画は遭難のもとである。

以上のことを行うには、かなりの準備が必要である。出発前に、参加メンバー全員が集まり、綿密に計画を検討し、完全に理解する必要がある。その際「山行計画書」（資料編に綴じ込み）を作成する。また、参加者以外に留守本部を設定し、「山行計画書」をルートを記入した地図と共に提出し、計画の詳細を説明して、万一の際、敏速に救援活動が開始される仕組みを作っておく必要がある。また、警察にもこの「山行計画書」を提出する。どこの警察署でもよい。計画書の提出がなくて遭難した場合、救助活動のしようがない。

なお、下山後すぐに留守本部と警察に「下山報告」を入れること。



パッキング豆知識

クライミング・山スキーなどバランスが重要な場合は左のようなパッキングが良い。

夏山縦走などでは右の方が楽。

2-6. 行動中の注意

リーダーの命令は絶対的である。メンバーはリーダーの判断・指示には必ず従うこと。過去に、行動中にパーティーが分裂し、遭難した例は多い。リーダーは、すべてに気をつけながら的確な判断が要求される。場合によってはリーダーの判断で計画を変更したり、引き返したりする必要もある。時として「引き返す勇氣」が生死を分ける。

また、パーティーは一つにまとまって行動すること。勝手に無断でパーティーから離れないこと。トイレなどでも必ずメンバーに伝える。

健康面では、山では絶対に「無理」をしないこと。行動中、体調の不調を感じたときは、直ちにメンバーに伝えよう。動けなくなってからでは遅い。また、体調不調のままでの入山は危険なので止めよう。入山前は体調を整えておこう。

行動中も周囲の状況には常に気を配りたい。山の天気は変わりやすい。また、雪質にも注意したい。広い斜面をトラバースするときなど、弱層テストで雪崩の危険をチェックすべきである。また、リーダーだけではなく、メンバー全員が現在位置を確認しながら行動したい。

山ではいろんなものをなくしやすい。「手袋を風で飛ばされたため、凍傷になり手首切断・・・」という事故もある。むやみにものを地上に置かないよう注意したい。また、眼鏡や手袋に紐を付けるといった工夫もするとよい。

山では、いつ何が起こるか分からない。常に「最悪のパターン」を考えておこう。



石狩湾をバックに奥手稲にむかう 比嘉・島田・西田（川島 由載 撮影）

2-7. アクシデント

アクシデントにも様々なものがある。笑い話で済むものであればよいが、死につながるものも多い。アクシデントを起こさないようにすることと、あらゆるアクシデントに対応できる力量を身につけておくことが必要である。（資料編参照）

万一、起こってしまった事故に対しては、冷静な状況の把握、最善の対応が要求される。また、二次災害は絶対に避けなければならない。詳しくは、推薦図書 7・《資料編》を参照し「こんな事故にはどういう手順で何をすればよいか」日頃から考えておこう。

また、救急法を学んだり、講習を受ける努力もしておこう。

雪崩

冬山で一番恐ろしいものが、雪崩である。遭難の原因となった雪崩のほとんどは、人が危険地帯に入ったことによる誘発であるといわれている。一般に、谷すじ・木のない斜面は要注意である。どういうところが危険か、自分で判断できるようにしたい。また、雪崩からの救出は30分が勝負である。どういう手順で何をすればよいか、頭にたたき込んでおこう。（推薦図書 7・資料編参照）

雪崩危険地帯に入る場合は、雪崩ひもを使用する。雪崩ひもには、万一の際の捜索の手助けとなると共に、人と人の間隔をあける作用もある。

近年は雪崩ビーコンが手に入りやすくなった。保険だと思って購入することを薦める。（参考図書 7 参照）

凍傷・疲労凍死

これもまた、冬山で恐ろしいものである。衣服に綿を避けることや直接肌を出さないようにする。ほかのアクシデントがあったとき、安全な場所への移動が遅れたり、ビバークするのが遅れたために起こることが多い。

万一、手の感覚が無くなる・体調がおかしくなったときは、メンバーに伝え、できるだけ早く処置すること。動けなくなってからでは遅い。

けが

スキー滑降中には、骨折が起こりやすい。ピンディングの解放強度の調整を出発前に再度確認しておくこと。最低限の薬品などはパーティー

として準備すること。

ビバーク

一般に、予定外の山中泊をすることをビバークと呼ぶ。ビバークが必要と感じたら、早めに適地を捜そう。ビバーク自体が体力を消耗するので、体力の限界ぎりぎりまで行動してビバークすると疲労凍死などの危険があるので注意。（資料編参照）

装備の不具合

スキー・靴など装備の不具合のほとんどは、事前の整備・チェックで防げるものである。日頃の整備・チェックを念入りに行おう。また、万一の故障の際の対応策は各自で考えておく。（ビンディングの構造を理解しておく、消耗部品を持参するなど）

万一装備の不具合がでた場合、すぐに修理をすること。修理不能な場合は直ちに下山すること。

体調不良

入山前から体調を整えておくことはもちろん、入山後も体調には気をつけたい。万一、おかしいと感じたときはすぐにメンバーに伝えよう。リーダーは、休憩、行動日程の変更、下山を判断する必要がある。



白雲小屋で出発の準備をする 牛山・八久保・山岸（島田 互 撮影）

3．基礎的な山スキー技術

さあ、いよいよ山スキーツアー……の前に、山スキーに必要な基本的なスキー技術を身につけよう。特に、山スキーツアーでは「上手な滑り」よりも「絶対に転ばない滑降技術」が要求される。また、山スキー道具の扱いに慣れておくことも大切だ。

それぞれの詳しいテクニックについては、山スキー・テレマークの専門書を参照。

3-1. 登行

登行にはシールを用いる。まず、シールの取り付け・取り外しをマスターしておこう。登り方としては直登行が一番効率的だが、傾斜が急になると斜登行+山回りキックターンを用いる。深雪中での山回りキックターンは、コツを教えてもらって練習しておこう。さらに傾斜が急になると、シートラーゲン（スキーをはずし、ザックにつけてツボ足で登る）にする。スキーをはずす場合は、山足から（つける場合も山足から）。絶対にスキーを流さないよう、場所の選択も重要。



ニセコアンヌプリ北壁を登る 新美・八久保・立花・荒川
（島田 互 撮影）

3-2. 滑 降

滑降の際、重要なのは、いかに安全に降るかということである。転倒の不安があるときは、斜滑降+谷回りキックターンを用いる。狭い場所では横滑りが有効である。

ターンは、その次でよい。深雪のターンは、ゲレンデほど簡単ではない。どんどん山スキーへ出かけ、経験を積むことが、山スキー上達の秘訣である。

なお、ゲレンデ感覚で気持ち良さそうな斜面（広く木がない斜面）は、雪崩の起こりやすい場所である。むやみに広い斜面に入ることは止めよう。少しでも雪崩の危険があると思われる場合、必ず弱層テストをする。どうしても通過しなければならない場合は一人ずつ通過すること（雪崩ビーコンを持っていない場合は、雪崩ひもを使用）。他のメンバーは安全な場所から通過する人を見ておく。万一雪崩に巻き込まれた場合、最後に姿が見えた場所を周囲の樹木などを目印に覚えておく。

とにかく、安全に滑ることが第一である。



オホーツク海をバックに羅臼岳を滑る 島田
(川島 由載 撮影)

4 . 推奨図書

《山スキーツアー一般について》

- 1 スキーツアーのすすめ 北田 啓郎 著 山と溪谷社
スキーツアーの魅力、山スキー・テレマークの違い、ツアーのknow how を収録。
- 2 テレマークスキーイング 日本テレマークスキー協会編 山と溪谷社
テレマークターンを詳しく図解。ツアーの魅力なども解説。
- 3 降旗義道の実践山スキー 降旗 義道 著 山と溪谷社
山スキーテクニックを図解。
- 4 スキーツアー入門とガイド 北田 啓郎 編 山と溪谷社
スキーツアーの魅力から山スキー・テレマークの違い、コースガイドを収録。

《山の天気について》

- 5 登山者のための最新気象学 飯田睦治郎 著 山と溪谷社
観天望気から気象の基礎、気象衛星、高層気象、季節別の気圧配置まで詳しく解説。
- 6 山登り気象学 中村 繁 著 日本気象協会
大気の動きを立体的に解説。高層天気図の書き方、季節別の高層気象を解説。
- 7 天気図と気象の本 宮澤 清治 著 国際地理学協会
気象の基礎、地上天気図の書き方、天気図からの天気の読み方を解説。

《アクシデントについて》

- 8 最新雪崩学入門 北海道雪崩事故防止研究会 編 山と溪谷社
雪崩の発生メカニズム、危険判定法、ビーコン捜索法、雪崩発生地点地図など収録。
- 9 雪崩の世界から 新田 隆三 著 古今書院
雪崩対策の先進国スイスの現状などを収録。

*その他、推薦がありましたらお知らせ下さい。

あとがき

この小冊子を最初に書いたのは、1993年のことであった。当時、山スキーツアーに関する書籍はあまりなく、また装備などを詳細に解説したものがなかったので、ツアーに行くまでの準備を手助けする目的で作成した。

その後、山スキーツアーを取り扱った書籍が多く出版され、私自身も北海道を離れたこともあり、毎年改訂を企画しながらお流れとなっていた。

しかし、山スキーツアーの書籍の多くが、冬山の危険・事故の実体などにそれほど書面をさいていないことから、あえて改訂版を作ることにした。

意気込み高く、改訂作業を始めたものの、まだまだ満足のいく内容とは言いがたい状態である。あくまでも、他のガイドブックの補足として利用していただきたい。

なお、本書中に多くの写真を使用したが、一部は私と共にツアーに参加した方のものである（撮影者は各ページに記載）。またモデルとなった方の多くには、未だ了解を頂いていないままであることをお詫びする。

本書を 亡父 島田 正彦 に捧げる。



山スキーツアー入門 [準備編] 1998 <非売品>

1993年12月 6日 初版第1刷発行
1995年 4月24日 初版第2刷発行
1997年12月29日 第二版第1刷発行
2000年 4月17日 第二版第2刷発行

裏表紙：釧路湿原の冬のたそがれ（島田 互 撮影）