

なんとって 山スキー

S藤I

この文章は、今年1月の山スキー講習で使用したプリントを若干手直したものです。山スキーに必要な技術などを思いつくまま、書いてみました。

・技術をたかめよう

1) 嗜好の多様化

近年、圧雪整備されたゲレンデに飽き足りないスキーヤーがパウダースノーを求めて気軽にバックカントリーに入っていく機運が高まっています。

ともかくパウダースノーを滑りたいとの要求には、より浮遊感が得られやすくするためサイドカットを小さく(靴を固定するセンターの幅に比べスキー板のトップとテールの幅をかなり広くすること)した滑走面積の広いカービングスキー板や、スキー板全体の幅を広くすることでかなり低速でも絶対に沈まないだろうと思われる、ファットスキーもあります。スーパーファット、モンスターファットなど、スノーボードを縦に二つに割ったようなスキーまで現れています。さらに回転操作を楽にしようと工夫した逆キャンパー(滑走面の凹型の反りを凸型にすること)形状の板まで現れているようです。

一方、自身の身体能力や度胸の限界を未知のラインに求め、本能的な冒険心と功名心を発露させるという分野もあります。「マッターホルン頂上からの大滑降。世界の誰もがなし得なかった栄光がここにある。」(和田好正ホームページより)の、極限追求スキーです。

スキー板、靴、締め具のデザイン・性能の高機能化や機能特化により、山スキーのフィールドの嗜好が多様化し始めています。

数人のグループで山に入り、スキーの楽しさを味わう最も手軽な方法がバックカントリースキーで、ワンデイスキーや、数日かけて長い距離をめぐるスキーレイドで使用する技術が山スキー技術のベースとなります。

パウダースノーを求める・・・Floating ski(仮称)

危険極まりない斜面を求める・・・Extreme ski

山野を駆け巡る・・・Backcountry ski

ロングコースの走破・・・Ski raid

限られた地域を楽しむ・・・社会人の日常的な楽しみ・・・ワンデイツアーなど

ファットスキーの使用やテレマークスキー技術は私自身経験がなく、また、エクストリームスキーも未知の分野です。ですので、ここで書く内容は、普通のスキー板とゲレンデで滑る技術を使い気軽に近くの山で楽しむためのお話です。

山スキーで使用する板は、カービングスキー板を使用することで今から10年以前に使用していた板に比べて格段に操作が楽になり、誰もが山スキーに入ることができるようになりました。

しかし、カービングスキーがほぼ普及してきたここ数年、板の欠点が次第に指摘されてきています。わずかな操作でターンができる利点はあるものの、自由な半径のターンができにくい、ズレを必要とする技術が難しい、ターンコントロールやスピードコントロールができないことによる負傷のリスクが高いなどです。また、旧来の技術を使ってスキー操作をする人は板の性能を生かしきれない場合が少なくありません。

カービングスキー板でバックカントリーに入る技術がなかなか身につかないという問題です。

2) 基本となる技術を大切に

バックカントリーでのカービングスキーを用いた滑降技術は、深雪でもターンの操作が楽なことです。ターンの後半、スキーを加圧(体重を乗せる)させ、雪面の抵抗としたスキー板の反発力を利用してスキーを雪面に浮き上がらせ、無理な動作をせず自然にターンを切り替えます。

平滑な斜面を滑ることはほとんど無く、季節、雪の量、斜面の形状や向き、地形、植生、時刻、天候などのさまざまな条件を、自身の経験プログラムにかけて、もっとも滑りに適したコースをその斜面に適した滑り方で安全に滑るこ

と、自然との知恵比べです。自然の中にシュプールを創造し、自然と一体感に浸れる喜びです。

樹林、ブッシュ、細い尾根、トラバースなど、制限された中でのターンを強いられ、また、雪湿、ザラメ雪、モナカ雪、アイスバーンなど多様な雪質に遭遇します。できるだけすばやくショック与えずに危険地帯を通過する技術も必要です。それぞれの雪質や制限された条件に適った滑り方に対応するためにも、基本となる滑り方をしっかり練習し、その上で滑り方の応用範囲を広げることです。滑りの選択肢を広げ、ザックを背負っての深雪滑降、悪雪滑降、ロングラン滑降にも通用する総合的な滑降技術を身につけましょう。

3) この技術を覚えよう

a. ブルーク、ブルークボーゲン、シュテムターン

上体の構え、足首関節、脚関節と大腿部(大腿四頭筋、大腿二頭筋)の適度な緊張感、内スキーを意識した脚部の筋肉の捻りの切り替え、靴の中での足の使い方など、滑るための基本姿勢の確認

b. 深雪滑降

スピードを恐れず、ゆったりとした脚部の大きな動きと、バランスの保持、雪からスキー板に加わる反発力を利用した切り替え。

c. 不整地、悪雪、急斜面対応

横滑りによるスピードコントロール。ステップ、ステップターン、抱込み抜重によるターン切り替え。ダブルストック、ジャンプターン、キックターン。

d. やぶ滑降、急斜面変化の対応

顔面保護、バランス保持、突っ込み(カエルつぶれ)負傷の防止

e. 転倒者への接近、回復支援

転倒者への接近法。苦痛を与えない支援法(回復支援とは転倒者が自分で立ち上がれない、スキー、ストック、ザックなどが見つからないとき、その場から速やかに脱出させる場合のサポートをすることをいう勝手につけた造語です。)

f. 雄叫び

至福のパウダーを滑るとき、歓喜の雄叫びが自然

におこります。腹筋への力の入れ具合、脚の運動、ターンのリズムを雄叫びが上手にコントロールしているようです。雄叫びは緊張感を和らげ、リラックスして滑る山スキーならではの現象です。

g. このほか、シール剥がれ、ストックや締め具の応急修理にも対応できるようにしましょう。

いざ、出発(参加者全員の必須知識です)

1) パーティ観察

a. 登る前(出発時)

各自の装備確認と、ビーコン操作の相互確認を実施。共同装備の分担者の相互確認。

b. 行動中(1)

参加者全員の技術程度(スキー技術だけではない)の把握。自分と他人の刻々変化する疲労や体調の変化を相互に目配りし常に把握し、異常の前兆を感じたらリーダーに報告する。全体装備状況などを考慮し、臨機に対応する。

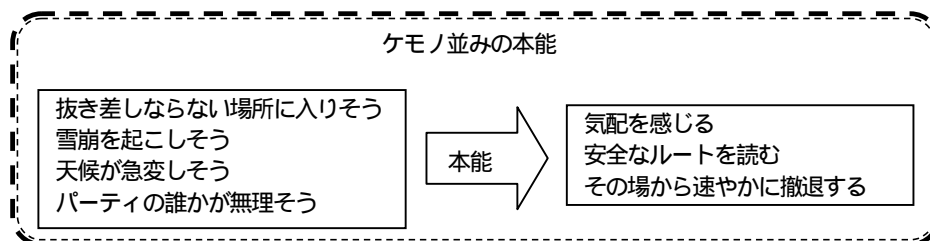
c. 行動中(2)

自然観察・・・雪面・雪質観察、地形観察(現在地確認、ホワイトアウト時の目標、緊急露営場所のチェック)、観天望気(雲の動き、日射、風向き、温湿度)など。

積雪状況・・・雪中障害物(岩・枝・クラック)の有無、雪質、積雪量、弱層テスト、雪崩予測

d. 行動中(3)

現代人が忘れたケモノ並みの本能を取り戻す。



2) 滑降での配慮

1) 弱層テスト、停止位置の決定と周知、停止位置までの滑降ライン、退避場所。

2) 滑降順番・先導はSL(上級者)

山スキーの醍醐味のひとつは、新雪の斜面に他人に荒らされる前にシュプールを描くこと。上級者は、その誘惑に駆られます。しかし、上級者の滑ったターンで荒らされた斜面を滑るのは、概ね彼らより技術が劣っ

ているメンバーです。シュブールで荒らされた斜面のターンは高度なテクニックが必要であり、後者の転倒、疲労度は大きくなります。また、コース内障害物の有無、斜度などもパーティ全員が安全に通過できる技術を持っている範囲内であることはもちろんです。

2) 緊急事態の回避

a. ビーコン操作、プローブ操作、蘇生・搬出法、応急手当、副木固定、応急修理、雪洞作成

b. リーダーや上級者は、どんな斜面でも転倒しない(転倒しても自分で起きられる)こと、負傷しないことが求められます。また、メンバーの雪崩埋没や転倒負傷などのアクシデント、転倒による自力脱出困難の場合は、最短時間で救助や回復支援ができる位置取りを常に想定した滑降が大切です。共同装備であっても、そのための用具は持つべきで、もちろん前提として、転倒させないコース取り、負荷の軽減にも配慮が必要です。

たとえば、30度の深雪斜面を転倒者まで200m登り返すとしたら、救急用具の入ったザックを背負い現場へは急いでも10分はかかるだろうが、200mの滑降なら30秒で十分到達できます。

c. 救助の遅れは、障害程度の進行、危険地帯での停滞時間の増加、転倒者の疲労増加、救助者の疲労増加、ツアータイムのロス、リーダーへの不信感醸成など、本人、救助者、パーティにとってものすごく大きなリスクを負うこととなります。

リーダー(や上級者)は、全員の安全を確認してから一番最後に滑ること。真っ先に滑ってはならない。

. 雪崩の回避を

厄介なことに、もっとも滑りたい斜面は、最も雪崩が発生しやすい斜面です。事故がおきないことに最大限の注意を払い、何とか折り合いをつけて滑らざるを得ません。

- ・雪崩の危険を予知して回避する。
- ・危険予知能力を高める。

万一、雪崩に巻き込まれてしまったら、

- ・セルフレスキューを実践する。

セルフレスキューとは -

- 雪崩に遭遇し、行方不明者を生じたパーティが救助支援を受けずに、自らの能力だけで捜索し行方不明者を発見すること - (決定版雪崩学)

万一事故が発生した場合、迅速に行動し、被害を最小限に食い止めるための努力が大切。ただし、二重遭難は絶対起こさないように、セルフレスキューの決断は慎重にすべきです。

雪崩講習を受けたからといってセルフレスキューがスムーズに行えるものでは当然、ありません。自分の安全、パーティの安全のため、継続してトレーニングを行い、事故に遭遇する確率を低くする努力をしましょう。

(セルフレスキューの流れ図参考)

1) 雪を知る

降雪の種類、積雪の分類、弱層

2) 雪崩の回避

雪崩の種類、弱層の形成、ピットチェック、積雪テスト(ハンド・シャベル・ジャンプなど)、地形、植生、斜度、気象状況(気温、風、日射、降雪時間など)など、コース取り。

3) セルフレスキュー

雪崩ビーコン捜索、ゾンデ棒捜索、埋没者発掘(ここまで15分以内で、レスキュー・デスの防止)、低体温症・凍傷・骨折脱臼対処、搬送法など、雪崩講習で覚えることは多種多様であり、そのひとつが欠けても生存の確率が低くなります。

4) 遭難は、高つく

遭難救助にヘリコプターを使用した場合のヘリコプター料金

東邦航空(株)の例 (平成18年度)

使用機種: アエロスパシアルSA315B

チャーター料 465,000円/時間

空輸料 425,400円/時間

スタンバイ料 150,000円/時間

機体、救助クルーのスケジュール調整費が加算

. 番外

35年以上前のリーダーとは

- 気象を含む技術、判断力、人格とも、計画した山にメンバーの誰よりも精通し、自ら登山態度に模範を示

すことができ、率先してメンバーと同じザックを背負うとともに、メンバーの健康管理や技術面に目が届く人でなければならない。 -

(安全登山学への道 川崎隆章著 NHK ブックス 昭和47年から)

いま、求められているリーダーとは、何だろう。技術、資質、社会的責任などについて、確認することも必要ではないでしょうか。(皆さん一人一人が考えてください)

参考文献

- ・ 決定版雪崩学 北海道雪崩事故防止研究会編 山と溪谷社
- ・ 最新雪崩学入門 雪山最大の危険から身を守るために 北海道雪崩事故防止研究会編 山と溪谷社
- ・ 雪山に入る 101 のコツ バックカントリー入門 榎(エ)出版社
- ・ 雪崩リスクマネジメント 日本雪崩ネットワーク訳 山と溪谷社
- ・ 雪崩の掟 若林隆三著 渋谷文泉閣
- ・ 安全の手引き 2007 財団法人東京都スキー連盟
- ・ 気象研究ノート 第190号(1998年7月) 雪崩 西村浩一編集 日本気象学会
- ・ 基礎雪氷学講座 雪崩と吹雪 前野紀一・福田正己編 古今書院
- ・ バックカントリーセルフレスキュー 近藤謙司 スキージャーナル

セルフレスキューの流れ図

