



雪彦山の登り



落差 40m の度迫力のシャワークライミング

X-Training

2000.9/15 ~ 17

White Bird & Cosmic
合同練習



ジャンピングラベリング



木漏れ日浴びてトレイルラン

大塚賢一

15日 曇/雨 雪彦キャンプ

登山・ロープアクティビティー・MTB

メンバー

- ・White Bird (大塚賢一・木倉博・福迫順一・岸本陽介・吉岡恵美)
- ・Cosmic (宮本和仁・真鍋典夫・田代恵子)

内容

・ロープアクティビティー装備をザックに詰めて、雪彦山登山、地蔵岳でロープアクティビティートレーニング(懸垂下降&ボルダリング)。下山後昼食。

・午後から、MTBで雪彦~峰山林道の最高ピークまでのアップヒル(約50分登りばなし)&ダウンヒルのピストンでゴール。

・バンガロー泊(一人1000円)

・夕食準備。献立は、ミルクポトフ・フルーツポンチ、肴はじゃ芋と玉葱とベーコンの炒め物。

コメント

・おなじみの低山ながらなかなかグレードの高い山の雪彦山で、ラペリング&ボルダリングは高度25mの地蔵岳の初心者コースだが高度感に慣れるにはもってこいの場所である。

・MTBは小雨降る中、霧の中を走行で、水墨画を思わすような景色に変わり幻想的であった。写真がないのが残念だ。

・メインデッシュの自慢のミルクポトフはみんなの空腹を満たしてくれたようだ。

16日 雨/曇/晴 氷ノ山テントキャンプ

シャワークライミング

メンバー

- ・White Bird (大塚賢一・木倉博・福迫順一・岸本陽介・吉岡恵美)

- ・Cosmic (宮本和仁・真鍋典夫・田代恵子・孫崎義之・菅谷俊弘)

内容

・雪彦山から氷ノ山に車移動。

・シャワークライミング装備をザックに詰めて氷ノ山の八木沢源流を登る。最初の40m2段の滝でトレーニング。

・夕食準備。献立はちゃんこ鍋。肴はベジタブルエッグ。

コメント

・大迫力の40mの滝から流れ落ちる水量&轟音に一同多少の恐怖が隠せなかったようだ。その中を私はフリーで登ったのだが極度の緊張とスリルでさすがに疲れた、そうは言っておれず、みんなを登らすためのフィックスロープ張りとビレイとで大忙しであった。

・夕食頃に雨もやんで石狩鍋風ちゃんこをつつきながら孫崎キャプテンと昔話に花が咲いた。

17日 快晴

マウンテントレイルラン

メンバー

- ・White Bird (大塚賢一・木倉博・福迫順一・岸本陽介・吉岡恵美)
- ・Cosmic (宮本和仁・真鍋典夫・田代恵子・菅谷俊弘)

内容

・氷ノ山東尾根から鉢伏山のブン回し。

・テント撤収後、大屋温泉で3日間の疲れを癒して解散。

コメント

テントから出れば快晴、みんなの顔も晴々だ。約18kmのトレイルラン。昨日の雨で足元がぬかるんでみんな尻餅をついてうまそう、じゃなく痛そうであった。

予定通りすべての行動が出来てX-Adventureに向けていいシュミレートが出来たと思う。問題はリパーカヤックだが・・・、私を除きみんな素人である(私は今回サポート)。



White Bird

参加者のコメント

充実の三日間ありがとうございました！
みんなと体験することが楽しくて。(大塚さん
& 恵ちゃんの夫婦漫才がGU -)

あれからの最終メニューは睡魔克服でした
エミマルのラペリング (渋滞でいやーん!) 無事帰って荷物整頓やら
なんやでへろへろ、布団しきながら寝てしまった! **吉岡恵美**

イクと言いながら、登りも下りも速かった。真鍋さんは、シングルトラックが強そうな走りに見えた。ケイちゃんはMTBに慣れないとちょっとしんどいかも。でも、一番楽しそうなのは何故?

夜は、山蛭におびえながらも楽しい夕食である。しかも、コテージを借りれたので快適そのものだった。

9/15 『雨降りて、みんなで転ぶ、雪彦山』
世間ではオリンピック色だが、朝から積み込み! そう! X-Adventureへの練習だ。メンバーはTeam White Bird 他、田代さんのTenm Cosmicも合同だ! こりゃ負けられな~い。

雪彦山へ到着後、早速登頂開始。恵美も香港帰りだがタフそのもの。こりゃうかうかしていたら、こっちがサポートされそう。地藏岳では、ラペリング、クライミングと前回の練習メニューをこなす。我がチームは大塚さんがやはり一番上手い! すぐに『なんや、こんなもん、メッチャ楽しいやないか!』である。(僕はまたもビビリマンに変身していたが.....) 福迫さん、恵美もさすがである。Csmicのチームも経験者宮本君を筆頭に慣れたモンである。ケイちゃんは絶好調であった。全員登り切ったところで降雨! ナイスタイミングである。下山途中で誰かがまた転んでいたが(僕も転びました)早々に下山。クロス用の靴は岩場は全然ダメである。登山靴も用意しないと駄目ですね。

MTBに装備変更し、林道最高点まで出発、恵美は少々疲れ気味なので、チームリーダーの木倉さんに牽引をお願いする。さすが馬車馬並の体力でぐいぐい引っ張っていく。コズミックの宮本君は借り物バ



9/16

朝食後、播但道で移動。途中孫崎さん達を加えて。氷ノ山の八木沢は前回の2倍の水量はあった。大塚さんのフリーソコ(うーん、怖くても体が動くところはさすがです。)で40メートルの滝にキャニオニングの用意。滝登りの醍醐味はなんと言ってもとりついてからの難しさだ...僕は今回も盛大に水分補給させて貰いました。孫崎さん達もこんな水量の多い40mの滝は初めてらしかったが、全員が怪我もなく無事終了!。(次回は8環を探す宿題ができた。)

氷ノ山国際スキー場へ移動しキャンプ。鍋で大いに盛り上がる。孫崎さんたちの、海外レースの話しに、大いに興味がそそられた。一度象の上のスーリーのキャリアに乗りに行きたいもんだ!。

9/17 『吐く息に、白きを感じ、氷ノ山』

氷ノ山への登山は(僕は2回目なので、初めてのルートばかり)なかなか、涼しくてクロスの気分が盛り上がってきた。恵美は香港の疲れがでたらしく不調である。もちろん彼女が絶好調ならついていけない。チーム毎でサポートし、八チ高原側へ下山。氷ノ山スキー場への登り返しでは、本番さながらのルート開拓である。チームリーダーの的確な判断で、ほぼ迷わずにスキー場へ。最後はチーム一丸で到着。菅谷さんが、先に到着していたが、クロスの立場では?。とりあえず

今回は White Bird が先に到着かな。

トレーニング後には最高のビール！である。（僕は運転なので飲まず。だって、飲むと寝てしまうので・・・涙）大屋温泉で汗を流して終了！

岸本陽介

軽やかに地蔵岳をラペリングしてくるケイちゃんとエミマルに驚き！。僕は大塚、福迫両氏が登ったコースに挑む！しかしルートがわからなくなる？下を見るのが怖くて早く登りたくて無我夢中で登りました。翌日はシャワーで、先週と大違いで、水のパワーに負けそうだ！大塚氏がフリーで登る！無線を聞きながら洋介らみんなが登る、コスミックのメンバーも何とか全員登る事が出来て、これは私も緊張しました。最後の日のブン回しはピクニックでした。最高の青空の下、わいわい言いながら走りました。最後は新コースを開き、White Bird 感動の Gool でした。エミマルは香港レースの疲れか元気が有りませんが、彼女はこんな物では無い事は無いことはわかってますから、本番は我々が引っ張られるかも？

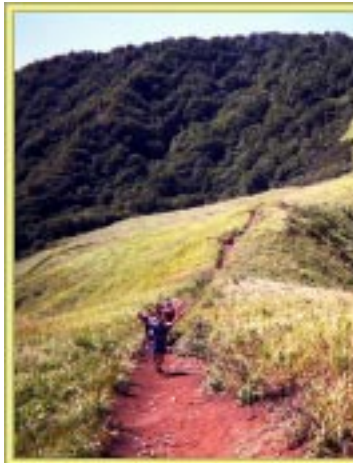
木倉 博

この3連休合宿は天候が不順だったために意外にも精神的にハードな合宿でした。雨の中での活動は不快ですが考えようによってはいいシミュレーションができました。また、大塚さんのプロ級の腕前で作る料理はうまかった！うん！

今回の印象に残ったことベスト3は、



スーツ&ハーネスに身を固めて



すすき原を快走



追伸

夜に、何かに噛まれたみたいで、右手がグローブのように腫れてます。

孫崎 義之

1. 山ヒルの襲撃。初日、雪彦山のキャンプ地には雨のためか山ヒルがうじゃうじゃいてみんな噛まれて血だらけ。泊まったバンガロの布団にはケイちゃんやキクちゃんの鮮血が点々と・・・。

2. テントが飛ばされそうな突風。北アルプスの山の中じゃああるまいし、突風にあおられテントがてんとうしうようになってぐっすり眠れなかった。ここは氷ノ山の山麓だよ！山麓！

3. 大迫力のシャワークライミング。高さ40mはある虹の滝のクライミングはスリル満点で面白かった。大塚さんのノービレイでのクライミングは見ているほうがドキドキもんでした。ビビリーの私には真似できません！天候によって我ら人間が自然から受ける影響が大きく変わることを実感した合宿でした。

福迫 順一

Cosmic

今回は、色々ありがとうございました。夜の宴会は凄く楽しかったです。全員、実のある合宿になったと思います。あの滝を見たときは、正直さすがにちょっとビビってしまいました。後片付けもせずに帰ってすいません。これに懲りずに、またいっしょにトレーニングしてください。山スキー楽しみにしています。

今回、COSMICチームと合同練習開いていただきどうもありがとうございました

チームコスミックとしても今回が初めてのフルメンバーそろっての

練習となり各人のウイークポイント、良い所などチーム全体で確認できました。

僕も大塚さんとかなり共通の趣味を持っていますので、これからも遊びにトレーニングに参加させていただきたいと思います。 **宮本和仁**

楽しい3日間をありがとうございました。ただ、アルコールに弱くて・・・次はもう少し控えて、シャキッとしています。

今回は、なかなか出来ないシャワークライミングが出来て、喜んでます。しらさぎの皆さんには、いろいろな負担をしていただいて、感謝！。ブン廻しも、前から行って見たかったので、満足できました。

MTBのシングルトラック走行に興味があるのでしたら、箕面をご案内させていただきます。去年の秋にレースのために探したコースがあり、約5時間のコースです。

来週はカヌー練習で経験値を上げて来ます。また、よろしくおねがいします。 **真鍋典夫**

先日の合宿では大変お世話になりました。私は2日目からの参加となりましたが本当にいい練習ができたと思っています。



最初に氷ノ山の滝を見たときは、まったくの初心者の私がああ滝を登るのは絶対に無理だと思いました。しかし、大塚さんをはじめチームしらさぎのメンバーの方々の懸命のサポートのおかげで、なんとか登りきることが出来ました。登りきった時にはトライアスロンで完走したときとはまた別の達成感を味わうことが出来、本当に良かった

と思いました。あの滝を登りきったことで多少の自信もつき、レース本番でどんな課題が出されても大丈夫な気がします。また最終日の晴天の中での山岳ランは、変化に富んだコースで、素晴らしい景色を十分に楽しむ事が出来ました。本当に充実した2日間でした。

機会がありましたら、また是非しらさぎの練習会に参加させていただきたいと思いますので、今後ともご指導のほどよろしくお願いします。

レース本戦まであと一月をきりましたが、私達チームコスミックのメンバーもしらさぎに負けぬように残された日々をトレーニングに励みたいと思っています。 **菅谷俊宏**

合宿、お世話になりました。私たちだけでは、到底あのような合宿はできなかったことと思います。いろいろと、ありがとうございました。打倒！White Bird で、私たちも頑張ります。これからも、ご指導ください。 **田代恵子**