

2026年5月 中級者養成講習②【雪上訓練】報告書

記：小玉和孝

1. 実施日：2026年5月2日（土）～4日（月）
2. 場所：遠見尾根（実技）、早稲田岳友会山小舎（座学）
3. 講師：JAC 本部・埼玉支部会員 平川陽一郎氏
4. 講習参加者：埼玉支部 9名（町田千絵、若林優子、朝井紀久子、間仁田隆一、峰真人、吉羽悠介、水野康夫、田中利昌、小玉和孝）
東京支部 3名（石井有里子、森岡あやな、舘野洋彰）
宿泊スタッフ：埼玉支部 5名（高橋努、清登緑郎、宮崎則子、塚越和子、磯崎佳奈）
千葉支部 1名（上村紀子）
5. 行程：5月2日（土）集合、決起集会、早稲田岳友会山小舎（泊）
5月3日（日）遠見尾根で雪上訓練、早稲田岳友会山小舎（泊）
5月4日（月）早稲田岳友会山小舎内で座学、解散

6. 活動概要

◆5月2日（土）

15時、早稲田岳友会山小舎に集合。自己紹介、決起集会を実施

◆5月3日（日）

8時30分の白馬五竜テレキャビンでアルプス平に行き、適切な雪上訓練場所まで標高差約300m（約1時間）登る。

【訓練（8：30～14：00）】

- ・雪の斜面にピッケルでバケツを掘って安定した場所を確保する練習
- ・キックステップによる登り、バックステップによる下降練習（アイゼン未着用）
- ・トラバース、登り下り時の姿勢の指導
- ・ロープを使用した雪上での確保の練習

14時、テレキャビンでとうみ駅に下山、早稲田岳友会山小舎にて懇親会開催

◆5月4日（月）

早稲田岳友会山小舎にて座学（荒天が予想されたため八方尾根の雪上訓練は中止）

【座学（8：30～11：30）】

- ・リーダーの心構え、リック中身紹介、サプリメントなどの講習
- ・参加者を3班に分け、山行に関して状況を設定して、どのように行動するか
またその行動のメリット、デメリット等を話し合い発表（4事象）

（山行に適したコースの立案、事前の気象データに基づき山行の中止・決行の判断の妥当性などを学ぶ）

早稲田岳友会山小舎を清掃後、12時30分に解散

7. まとめ

実技では、急斜面での下降練習で腰が引けて滑る人がみられましたが、テレキャビンに戻る時の緩斜面は皆で走って降りることができました。

座学では、与えられた状況を分析して山行を判断する講習は大変勉強になりました。

また、講習、懇親会を通じて他支部（東京支部、千葉支部）との交流を図ることができました。とても充実した3日間でした。

主催者チーフの高橋努さん、講師の平川陽一郎さん、宿泊スタッフの皆さん、講習参加者の皆さん、ありがとうございました。

