

①キックステップを取得

感想：谷足を前に出さない、山足のほうで歩幅を稼ぐ（本当に厳しいところでは速度を犠牲にして歩幅を小さくするほうが安定する）靴の先端から腹にかけてのエッジを使うのがコツ。冬靴のゴムは刃であるとイメージすると覚えやすい。ななめ下りは難しかった、覚えたあとでは覚える前に比べ斜度が半分を感じられた。



②滑落停止の復習と初期制動の取得

③グリゼリードの取得。

感想：キックステップの裏側の技術、靴底を雪面で滑らせて滑り降りる。ピッケルを杖にしてバランスをとった。

ずっとけたときは滑落停止でブレーキをかける。キックステップ、滑落停止、初期制動は、ずっとけたとき、本能で何回か、やっていたので取得が早かった。

本能が正しかったことを確認できてよかった。キックステップとグリゼリードは靴底を小型のスキー板とイメージすると覚えやすかった。

④スリングを使った、フルハーネスの作り方を取得。

感想：クライミングハーネスに比べ、違和感が少なく、帰宅後、実験の一環として一日中つけていたが、途中でつけているのを忘れるほどだった。鎖の突破、急登りでの（リラックスした）休憩などなど、夏冬問わず使える、応用範囲の広い技術だった。



⑤雪山竹ペグの埋め方を取得

感想：雪の穴を掘って細引き付き竹ペグを埋めた、先のフルハーネスに連結して 60 kg～100 kg 前後の力で引っ張っても全然取れない、（上から吉田さんが踏んでいたこともあって、強度が増したというのものもある）驚いた。積雪期 穴ほって、入れるところは自分でもやっていたが全然効かない、なぜだろうと聞いたら、夜になり雪が固くなることを待つことが肝だった。

⑥スノーバーの使い方を取得。

感想：バーにかかる力の向きが重要で上向きの力がかかると簡単にすっぽ抜ける、しかし下向きの力であれば相当な強度がでる。ロープは長めのほうが、上向きの力がかかりづらいので良い。 実際は木を支点にしたほうがよく、あまり使うことがない技術らしい、ただ、力をかける方向を変えるだけで、あそこまで強度に差が出るというのに驚いた。

⑦雪洞技術を取得、

感想：横穴式は、ものすごく雪が深く、かつ、時間に余裕がないと実行不可能だということが分かった、また、傾斜がきつところのほうが雪洞を掘るのに適しているが、雪崩の危険があるので、場所の選定が実は最重要技術。最初に傾斜を切り出して、水平な作業場と垂直の掘り出し面を作ることがこつ、掘り出し面は下から抜くと、上が勝手に落ちてきて、作業がはかどる。めっちゃ時間がかかるので、ビバーク技術としては半雪洞が実用的か？

⑧ブロックの積み方の取得

感想 ブロックを積んだ時スキマを雪で詰めても、吹き飛ばされてしまうというのは意外だった。以前疑問に思っていた、ピッケルではなぜ、ブロックを作れないのかをいうのを理解できた。（答え、どちらでも雪を切れるが、ピッケルでは歯の長さがスノーソーの3分の1しかないため、ブロックのサイズが27分の1になってしまう、そんな小さいブロック使えない）

今回は、魔法のような技術をたくさん教えていただいて、とても充実した講習だった。残雪と新緑がきれいであった。