

乗鞍岳 春スキーの紹介

2014年05月25日(日)

1. 山域 乗鞍岳

2. 目的 春山スキー 不整地滑降とシール登攀の練習

3. 概略

ピークハントが目的ではなく、乗鞍の肩の小屋周辺の春山スキーをのんびりと楽しんできました。

①乗鞍観光センター9時40分発のバスで位ヶ原小屋まで

②位ヶ原小屋から車道を少し歩いたところからシール登攀開始

③除雪中の肩ノ小屋口で休憩

④肩ノ小屋から時間があれば朝日岳側を少し登る予定でしたが1時すぎていたのでここまでとしました。ここから巨大なオープンバーンに向かって滑降開始。

⑤途中除雪された車道をヒルクライム

⑥位ヶ原小屋が見える位置でまったり大休憩。ノンアルコールビールで乾杯。

⑦15時34分最終のバスで観光センター到着。

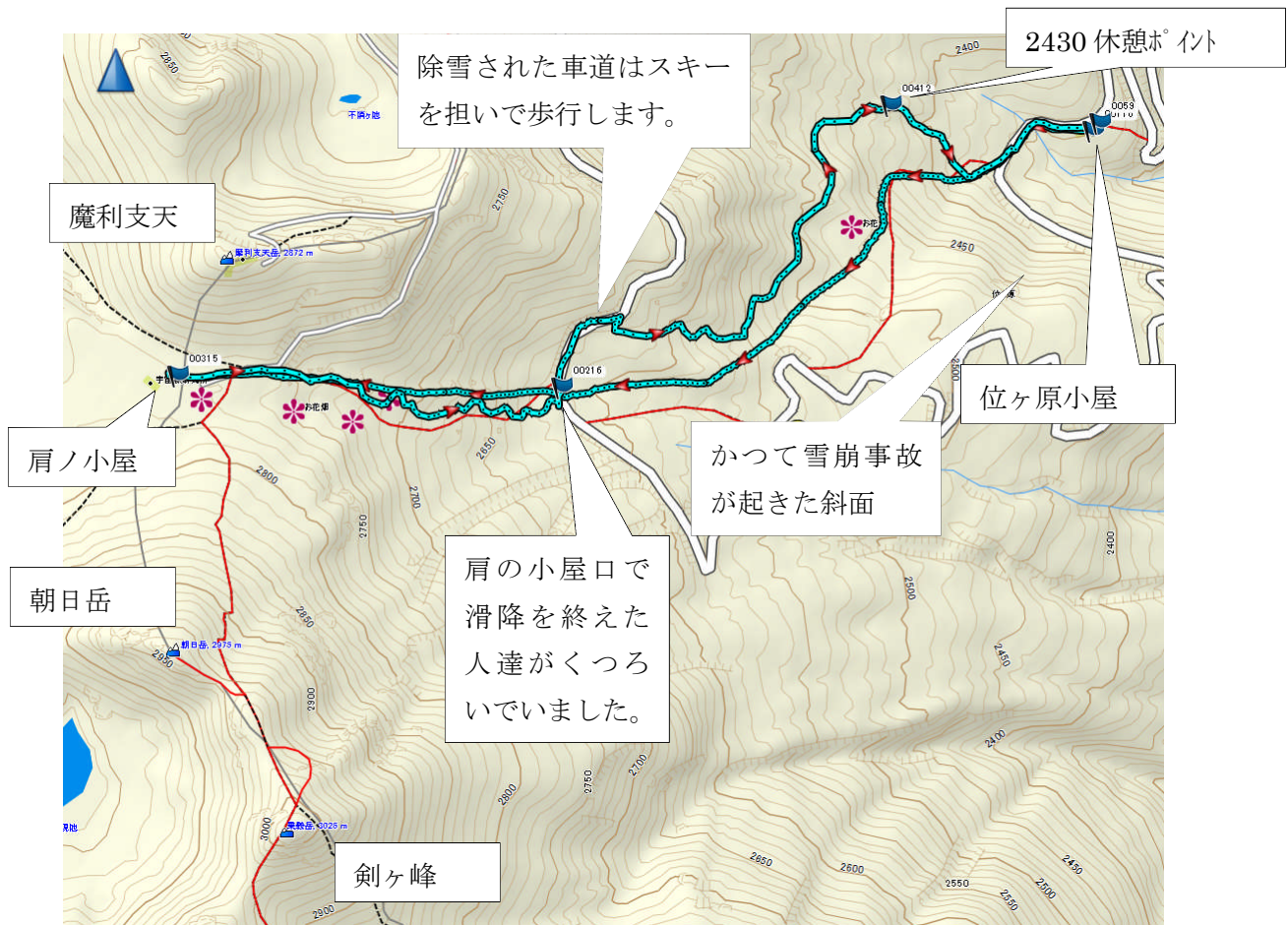
4. タイムテーブル

位置	到着	出発	時間	休憩	
位ヶ原小屋		10:34			
肩ノ小屋口	12:12	12:24	1:38	12	
肩ノ小屋	13:12	13:27	43	15	
肩ノ小屋口から車道歩き	13:41	13:50	14	歩 9	
2430 休憩ポイント	14:00	14:40	11	40	
位ヶ原小屋	14:50		10		

登り 3時間30分

スキー滑降 25分

5. ルート軌跡



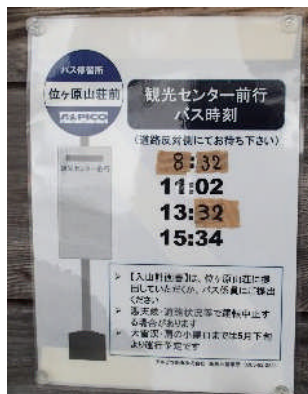
6. 写真履歴



アルピコはGWから開通しています。

観光センター発 7時30分と9時40分です。

帰りの最終バスは位ヶ原小屋発 15時34分なので剣ヶ峰を狙うなら7時30分のバスか位ヶ原小屋の泊まりがよい様です。6月からは肩ノ小屋までバスが開通します。

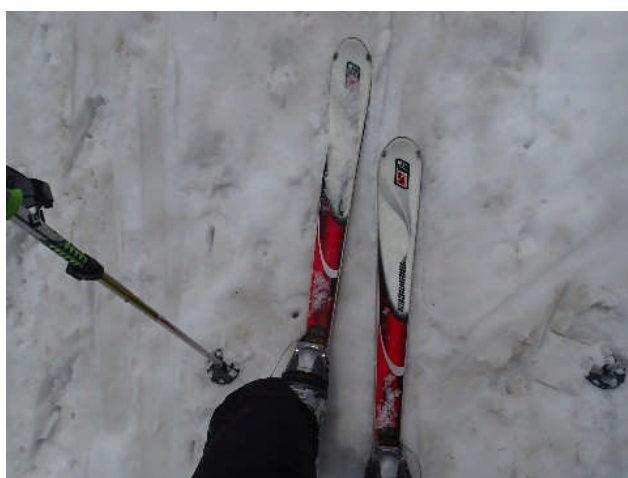




剣ヶ峰が見えます。肩ノ小屋口まで行くと魔利支天に除雪用のユンボが見えました。



かなりの斜度がありシール登攀の練習にはよいです。



雪はこんな感じです。先週はフィルムクラストの極上の雪だったそうです。



北アルプスはガスってよく見えません。



6月以降ハイマツ帯保護のため滑降エリアは限定されます。地元の人によればハイマツは成長が遅く一度荒らされると再生には何年も何十年もかかるそうです。そうすると雷鳥の生息にも影響してしまう由。



肩ノ小屋口で滑降の余韻を楽しむボーダー達。



ボーダーが25%、山スキーヤー（AT:アルペンツアー）が35%。テレマーカーが35%。登山者が1~5%というところでしょうか。



亀裂です。



この時期にしてこの雪の量。3000m級の山がなせる光景です。



肩ノ小屋にて



スキー場では味わえない！写真では伝えられません・・・広大なオープンバーン！・・・どこを滑ってもなにをしても全てが自由です。



魔利支天狙いのツアーの人達。ボーダー、山スキーヤー、テレマーカーが混然としてガイドさんも大変です。



立山アルペンルートではありません。



デブリではありません。除雪の痕です。



位ヶ原小屋直前の丘で乾杯。
水は空気の 25 倍の熱伝導率。
冷蔵庫の 25 倍の早さで冷えるはず・・・。





位ヶ原小屋到着です。



松本市が経営する保養施設の温泉です。お湯は乳白。小さな檜の風呂でひなびた感じでなかなか風情があります。

7. 感想

苦手のツリーランはほとんどありません。今回は一回も転ばないで下まで降りられて大満足でした。斜度 20 度以下の癒やし系緩斜面を選んでピステンされていない広大なオープンバーンを滑ることが出来ます。心の余裕が出来て滑れるので初級者にはベターです。急斜面も選択できるので上級者にも人気です。今回は急斜面の練習にはなりませんでしたが今期最後のスキーとして楽しんだのでよしとしました。帰りのバスの中で来期は乗鞍高原あたりでウロコのクロカンかダブルキャンバーのテレマークでトレッキングでもやろうとかと思いを巡らしたのであります。

8. シール登攀について

一部受け売りの部分もありますが・・・・見たり聞いたり調べてみた現在の自分なりの結論です。

尚、内緒の話ですが営業終了した直後のだれもないスキー場はシール登攀の絶好の練習場となります。だれもないスキーゲレンデのど真ん中で冷えた缶ビール（ノンアルコール）は最高です。

①登攀時は下を向いてはだめ、胸を張って骨盤を立てて正面を見て歩く。自分はこれが苦手でついつい下を見てしまう。スキー板を上げない。つま先に引っ掛けて引き摺る様に前に出す。ツアーモードのあるビンディングは楽な様です。

②足指をかき込む様に歩いてはダメ。土踏まずではなくてくるぶしの直下の踵部分にしっかり体重をのせてから反対側の足を出す。静荷重静移動・・・・といっても自分も修行中の身です。これが自然に身につくと滑走スタイルも上達するそうです。

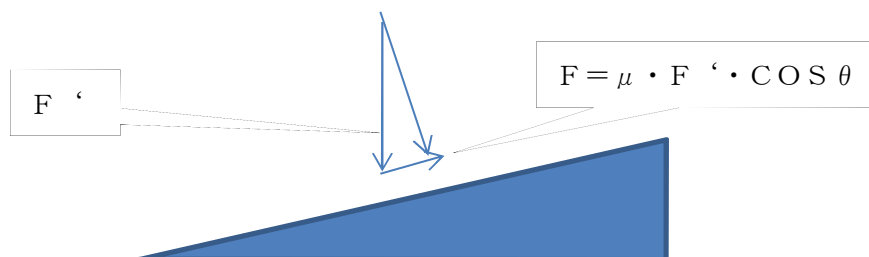
③ストックに体重を掛けない。摩擦の反作用の力が分散して結果的に滑る。坂を登る時の摩擦の反力は

$$F = \mu \cdot F' \cdot \cos \theta$$

μ : 摩擦係数

θ : 斜面角度

F' : 体重



ストックで体重を支えることでスキー板に掛かる F' が小さくなると摩擦による反作用の力 F が小さくなりシールがズルッと滑ってしまう。

片足の踵に静かに全体重をしっかりとってから次の足を運ぶ。この時ストックはバランスを取るだけ。

ストックに体重を載せない。岩登りのスメアリングと同じ理屈・・・・片足なら滑らないが両足を着くと摩擦力が半減して滑るという理屈になるのだが・・・・。

④「クトー（スキーアイゼン）が必要な斜面は日本にはあまり無い。」という不要論を読んだ事がありますが・・・・あればあるで精神的な余裕が生まれる。

⑤ウロコ板にシールという禁断の手口がごく一部のテレマーカーの間で流行っています。因みに自分はウロコ板にクトーという組み合わせを可能にしていますが初級者の自分が使えば「雪山をなめているのか！」と怒られそうなのでほとんど使ったことはありません。

⑥シールは出来るだけ早く乾かす。帰宅の車の中で干す。スタッフバックにそのまま放置すると水分を含んだグルーがベトベトに溶けて使い物にならなくなります。完全乾燥を心がけていると10年以上は保つそうです。このことは登山用品店でもだれも教えてくれません。市販の技術書にも記載されていませんがもっとも注意すべき点かと思います。尚、ロストアローのホームページの「サポート情報」にBDクライミングスキンの詳細なメンテナンス方法が記載されていることを最近知りました。これは参考になります。自分は現在、吸湿剤を入れた袋に入れて温度差のあまりないところに保管を試みています。いろいろ進化していてコールテックス CT40+という吸盤分子を利用した画期的なスキンも登場しています。

おしまい