

雪山技術 = 雪山で事故を起さない為に必要な技術

(コーチングとはメンタルであって、フィジカルである必要はない。)

## 1 入山の前に

気象の確認 予測を立てる、対策をする。 「私は、怖かったら行かない。」

登山用具の確認 ピッケル、アイゼン、ワカン、・・・

「私は、自宅で入山前に装着、試用してみる。」

## 2 ピッケル

ピッケルを使用する訓練、練習をした事がありますか？

ストックはピッケルに代わる物ではない。

歩行時のバランス 急斜面登降時の手掛り 滑落時の停止

「私は、むかし、無為に手持しながら歩いた。」

## 3 アイゼン

悪天候でも迅速に装着できる事。斜面にあわせて足の向きと運びを自在に変える。

### ⑤ アイゼン裏のダンゴ、ガッパ雪への対策をとる事

「私のアイゼンは古いので、自分で改造した。」

## 4 ワカン

悪天候でも迅速に装着できる事。斜面にあわせて足の向きと運びを自在に変える。

スノーシューとワカンは別物、一長一短。

「私は過去にスノーシューを廃棄した事がある。でも、新式のスノーシューがほしい。」

## 5 歩行と登高

雪山に道はない。ルートを何処にとるか。先頭に行く人は偉い人である。

「経験と感？ 経験から導き出された適切な<感>。」

新雪の急登では、膝押しで足場をつくり、そこに足を乗せていく。

ストック、ピッケルで雪を足元に落としながら、踏み固めていく。

先頭交代（ローテーション）を爽やかにおこなう。

「隊員間で装備を合わせる事は大切な事か？」

## 6 幕営

装備を厳選する。必需品以外の品をテントへ持ち込まない。

雪洞を一人で作成できますか、雪を知っていないと出来ません。

## 999

雪山は、無雪期の山に比べれば、難易度と危険度が高い。

必要な装備を携帯して、十分な経験を積んでいても事故は起きるだろう。

「隊員相互の助け合いによって、回避できる危機もあるであろう事を忘れずに行動する事が肝要。」