

筑波大学体育会ワンダーフォーゲルクラブ
山行計画書（合宿）
山行名：「幾度夢見たあの稜線へ・・・」

【山行名】 幾度夢見たあの稜線へ・・・	
【日時】 2007年7月12日（木）～7月27日（金）前日発 10泊11日+予備日4日+スライド予備日1日	
【目的】 山の厳しさと楽しさを短期間で知る。新人の山に対する考え方を考える。リーダーの個人的なリベンジ	
【山城】 北アルプス	
【使用地形図】 信濃小倉、穂高岳、上高地、槍ヶ岳、三俣蓮華岳、笠ヶ岳、薬師岳、有峰湖、下之本、立山、黒部湖、劔岳、十字峡（1/25000）	
【日程】	
前日（7/11）つくば（電車・バス・タクシー）本沢ゲート	
1日目（7/12）本沢ゲート（0:20）三股（4:50）蝶ヶ岳ヒュッテ	【5:10】
2日目（7/13）蝶ヶ岳ヒュッテ（0:20）横尾分岐（3:40）常念岳（0:45）常念小屋（2:00）東天井岳（1:30）大天荘	【8:15】
3日目（7/14）大天荘（0:10）大天井岳（0:10）大天荘（3:40）ヒュッテ西岳（1:10）水俣乗越（2:10）ヒュッテ大槍（0:50）槍岳山荘	【8:10】
4日目（7/15）槍岳山荘（0:30）槍ヶ岳（0:30）槍岳山荘（1:30）千丈沢乗越（2:30）樅沢岳（0:20）双六小屋	【5:20】
5日目（7/16）双六小屋（1:20）双六岳（1:00）三俣蓮華岳（2:00）黒部五郎小舎	【4:20】
6日目（7/17）黒部五郎小舎（2:05）黒部五郎岳（3:30）北ノ俣岳（1:30）太郎平小屋（0:20）薬師峠幕営地	【7:25】
7日目（7/18）薬師峠幕営地（2:30）薬師岳（3:30）スゴ乗越小屋	【6:00】
8日目（7/19）スゴ乗越小屋（3:00）越中沢岳（3:00）五色ヶ原ヒュッテ幕営地	【6:00】
9日目（7/20）五色ヶ原山荘幕営地（4:30）龍王岳（1:35）雄山（2:00）別山（0:40）劔沢小屋	【8:45】
10日目（7/21）劔沢小屋（0:20）劔山荘（2:30）劔岳（2:00）劔山荘（2:00）真砂沢ロッジ	【6:50】
11日目（7/22）真砂沢ロッジ（1:40）ハシゴ谷乗越（4:00）黒部ダム	【5:40】
12～15日目（7/23-26）予備日	
【現地交通機関】	
松本電鉄上高地営業所 ER1,2,5	0263-95-2103
上高地タクシー共同配車管理センター ER1,2,5	0293-95-2350
安曇観光タクシー本社（穂高駅） ER3	0263-82-3113
濃飛バス ER6,8	0577-32-1160
濃飛交通（高山駅）ER6,8	0578-2-1111
富山地鉄バス ER12	076-442-8122
立山高原バス ER13～16	076-432-2819
旭タクシー（上市駅）ER17	0764-72-0456

筑波大学体育会ワンダーフォーゲルクラブ
山行計画書（合宿）
山行名：「幾度夢見たあの稜線へ・・・」

【エスケープルート】

- ①蝶ヶ岳ヒュッテ（長堀尾根経由 4:40）上高地
- ②横尾分岐（横尾経由 5:10）上高地
- ③常念小屋（3:10）ヒエ平 ※タクシーを常念小屋で予約すること
- ④大天井岳ピストンカット（-0:20）
- ⑤水俣乗越（槍沢経由 5:30）上高地
- ⑥槍岳山荘（飛騨乗越・槍平経由 6:00）新穂高温泉
- ⑦槍ヶ岳ピストンカット（-1:00）
- ⑧双六小屋（小池新道経由 5:50）新穂高温泉

⑨【双六岳トラバースルート】

双六小屋（1:30）三俣蓮華岳 ※残雪が多い場合は注意

⑩【黒部稜線コース】

黒部五郎小舎（3:00）黒部五郎岳

※雪が多い時、または濃霧のため沢沿いルートの通行が危険な場合に使用する

- ⑪寺地山分岐（寺地山経由 4:10）飛越
- ⑫太郎山（3:20）折立
- ⑬龍王岳（1:00）室堂山荘
- ⑭一ノ越（0:50）室堂山荘
- ⑮真砂岳（2:40）室堂山荘
- ⑯別山（3:00）室堂山荘
- ⑰剣岳（2:30）早月小屋（3:10）馬場島

筑波大学体育会ワンダーフォーゲルクラブ
山行計画書（合宿）
山行名：「幾度夢見たあの稜線へ・・・」

【概念図】

別紙参照

【荒天対策】

入山しない、引き返す、ビバーク、停滞、エスケープルートの利用、山小屋・避難小屋の利用、スライド予備日の利用、ER1の逆ルートで入山する【1日目：上高地（6:30）蝶ヶ岳ヒュッテ】

【食料計画】

	1日目	2～10日目	11日目	12～14日目	15日目
朝	個	団	団	(団)	(団)
昼	個	個	個	(個)	(個)
夕	団	団	(団)	(団)	

個：個人食料 団：団体食料 () がついているものは予備食

【団体装備】

テント一式（本体、フライ、ポール）×2 団マット×2 ガスヘッド×2 ガスボンベ×7(2940g)
 ガソリンストーブ×1 ホワイトガソリン×30 団コップェル×2 無線機 ラジオ×2
 天気図用紙 団体医療用パック×2 サブザック×3 スポーツ飲料粉末×30袋 雑巾×2

【個人装備】

ザック ザックカバー 雨具 シュラフ シュラフカバー 個マット 登山靴
 防寒着 着替え 帽子 日焼け止め ヘッドランプ ライター トイレットペーパー×2
 ビニール袋 軍手 ポリタンク 20 個コップェル ナイフ コンパス レーション 笛
 非常食 非常用パック 個人医療用パック 計画書 地形図 保険証 腕時計 携帯電話
 学生証 細引き 新聞紙 お金 筆記用具 米 合 サングラス 軽アイゼン
 スパッツ 学割

筑波大学体育会ワンダーフォーゲルクラブ
山行計画書（合宿）
山行名：「幾度夢見たあの稜線へ・・・」

【山小屋・避難小屋情報】

名称	幕営数（収容人数）	水場	現地連絡先
①蝶ヶ岳ヒュッテ	40(250)	× 10150 円	090-1056-3455
（徳沢園）	200(120)	○	0263-95-2508
（横尾山荘）	150(300)	○	0263-95-2421
常念小屋	40(300)	○ 10100 円	090-1430-3328
②大天荘	30(200)	× 10200 円	090-8729-0797
大天井ヒュッテ	×(150)	×	090-1401-7884
ヒュッテ西岳	20(70)	× 10200 円	0263-77-2008
（槍沢ロッジ）	30(150)	○	090-3135-0003
ヒュッテ大槍	×(150)	×	090-1402-1660
（殺生ヒュッテ）	70(180)	× 10200 円	0263-77-2008
③槍ヶ岳山荘	30(650)	× 10200 円	090-2641-1911
（槍平小屋）	50(80)	○	090-8863-3021
（滝谷避難小屋）	×(6)	×	0578-6-2111
④双六小屋	60(200)	○	090-8677-1433
（鏡平山荘）	×(120)	× 10100 円	0577-34-6268
（わさび平小屋）	30(60) 1人400円	○	0577-34-6268
⑤黒部五郎小舎	30(50)	○	0577-34-6268
（北ノ俣避難小屋）	×(8)	○	0578-2-2253
⑥太郎平小屋	100(150)	○	080-1951-3030
薬師岳山荘	×(60)	×	090-8263-2523
⑦スゴ乗越小屋	20(50)	○	076-482-1917
⑧五色ヶ原山荘	50(150)	○	090-2128-1857
（平の小屋）	×(60)	○	0764-63-4046
一ノ越山荘	×(200)	○	076-433-9788
（室堂山荘）	×(200)	○	076-465-5780
（内蔵助山荘）	×(100)	×	090-5686-1250 076-482-1518
劔沢小屋	×(120)	○	076-465-1088
⑨劔沢キャンプ場	300（×）	×	090-1632-9140
（劔御前小舎）	×(150)	×	090-7087-5128
劔山荘	×(170)	○	090-8967-9116
⑩真砂沢ロッジ	80(50)	○	090-5686-0100 076-482-1390
（早月小屋）	25(50)	○	090-7740-9233

※括弧がついているものはエスケープルート使用時。番号は幕営日。幕営料金は500円

筑波大学体育会ワンダーフォーゲルクラブ
 山行計画書（合宿）
 山行名：「幾度夢見たあの稜線へ・・・」

【団体医療用パックの中身（1セットあたり）】


薬品名	効能	1回	1日	携行量
オロナイン	傷・火傷など	適量	適量	10g
ルルAゴールド	総合カゼ薬	3錠	3回、食後	30錠
太田胃酸	胃もたれ・胸やけ	1包	3回、食後又は食間	8包
正露丸	下痢止め	3錠	3回、食後	30錠
ムヒS	虫刺され	適量	適量	18g
ムヒ虫除け	虫除け	適量	適量（4～6時間毎）	60ml
湿布	筋肉や関節の炎症	適量	1～2回程度	6枚×2
インドメタシリングル	筋肉痛、関節痛	適量	4回まで	50g
<ul style="list-style-type: none"> ・ 体温計 ・ 刺抜き ・ 裁縫道具 ・ 綿棒 ・ 爪切り ・ 包帯×2 ・ 滅菌ガーゼ ・ 安全ピン ・ 清浄綿 ・ アイスパック 				
<p>※個人医療用パックの中身として、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ テーピングテープ ・ 鎮痛剤 ・ 三角巾 ・ 絆創膏を最低限用意する。 				


※劔岳アタックの際は

- ・ 滅菌ガーゼ ・ アイスパックを2セット分と、個人医療用パック3人分を持っていく。

筑波大学体育会ワンダーフォーゲルクラブ
 山行報告書〈合宿〉
 山行名：「幾度夢見たあの稜線へ・・・」


山行名：幾度夢見たあの稜線へ・・・			
日程：2007年7月12日（木）～21日（土）9泊10日			
C.L.：佐々木（3年）			
メンバー：山口翔（2年）、奥村（1年）、北村（1年）、長谷川（1年）、塩谷（3年）、広沢（3年）、山口純（OB）			
日時	場所	天候	状況・判断
前日(7/11) 7:56	つくば駅発		長谷川が30分ほど遅刻したため、予定の電車を一本遅らせた。この時点で、行動時間がぎりぎりになることが予想された。
15:18	上高地バスターミナル	雨	到着時間がかかなり遅くなったため、行動中に天図をとることが決まった。
15:51	小梨平キャンプ場		キャンプ場で天図をとる。ここで、今日中に徳沢まで進むか、キャンプ場に泊まるかを判断した。2日目以降の天気が良くないこと、それほど厳しい道でもないということから徳沢まで進むことにした。
17:45	徳沢		テン場は石がほとんどない広場みたいのところだった。思いのほか風が強かったがペグを持っていなかったため、小屋の人にペグを借りて張ることにした。 ザックがかかなり重かったため、勾配はきつくなかったがみんなかなり疲れた様子だった。
1日目(7/12) 5:33 6:15	出発 1900m 地点	曇	荷物が重いためこの山行は40分ペースで刻んでいくことになった。山口純が足首に不安を訴えたためテーピングを巻く。佐々木が右足の足の裏の皮がずれていた。
9:01 10:06	長堀山 蝶ヶ岳ヒュッテ		北村が靴擦れを訴える。 予想よりも早くテン場に到着したため、常念小屋まで進むかどうかの判断をしたが、これから天気が悪くなるという予報と新人に疲れがたまっていることから幕営することに決まった。この時点

			<p>で台風4号が接近してきていたため、小屋泊の可能性が高まった。</p> <p>また、接近する台風4号による暴風を尾根上で受けるのを避けるため、一度槍沢に下りてから槍ヶ岳に登るルートも検討されたが、翌日の天候とメンバーの状態を見て判断することになった。</p> <p>その後11時過ぎに天気が崩れ始め、吹き溜まり+くぼ地になっていたテン場は浸水した。</p> <p>この日にガソリンストーブのポンピングができなくなり、火をつけることはできたが火力がかなり弱くなった。原因は不明。</p> <p>ガスを積極的に使うことで対処した。</p> 
<p>2日目(7/13)</p> <p>4:20</p> <p>8:36</p> <p>9:50</p> <p>1:46</p>	<p>出発</p> <p>常念岳</p> <p>常念小屋</p> <p>大天荘</p>	<p>曇</p>	<p>曇だったがかなり気温が高く暑かった。</p> <p>常念岳付近はガレ場になっていたが、注意をすれば問題ない道だった。</p> <p>天候判断をする。台風4号が3日目の夜から4日目の朝にかけて通過する予報だったので、今日中に大天井まで行くことになった。</p> <p>途中、雨が降り出したのと高度が上がって寒くなってことでメンバーの疲れがかなり高まった。この日からルート上に残雪が多く出てくるようになる。</p> <p>当初はテントを張らない予定だったが、思いのほか風は強くなかったことと、これからの小屋泊の可能性を考えてお金を節約してテント泊することにした。時間があつたため、風による影響を少</p>


			<p>しでも抑えるためと、気持ちを支えるために防風壁を作った。</p> 
<p>3 日目(7/14) 4:29</p>	<p>出発</p>	<p>雨</p>	<p>雨は降っているが天気はそれほど厳しくなかったため、大天井ピストンはカットしてとりあえず大天井ヒュッテまで進んで、余裕があればヒュッテ西岳まで行くことになった。</p> <p>テン場で塩谷の個マットが風に飛ばされそうになる。</p>
<p>5:03</p>	<p>大天井ヒュッテ</p>		
<p>7:53</p>	<p>ヒュッテ西岳</p>		<p>到着も早く、まだ台風もあまり接近していなかったためきわどい判断ではあったが殺生ヒュッテまで行くことになった。その後、奥村がスリップしたため、この判断が正しいかどうかは微妙なところ。</p>
<p>8:45</p>	<p>ヒュッテ西岳 下の登山道</p>		<p>奥村が残雪のトラバース下降中にスリップする。8 mほど落下。滑落中に1回転して頭から落ちたが、幸い、下のなだらかになっている斜面で止まった。その後、残雪上にいたメンバーを安全なところまで降りるように支持し、山口翔が空身で降りて奥村のザックを持ち、奥村は自力で戻った。奥村の怪我は落下中に左上腕を軽く打ち身していた以外はなかった。荷物の量を減らし、歩きながら今後の経過を観察することになった。その後、痛みがひどくなることはなかった。</p>

			
10:40	水俣乗越		<p>↑奥村が滑落した地点</p> <p>東鎌尾根の途中で、先頭のペースが速く、後ろにいた塩谷が分岐を間違えてしまい、パーティがしばらく二つに分かれてしまうことがあった。上級生がそれに気づいたため戻ることができた。</p> <p>東鎌乗越のハシゴ場については、強い風雨とメンバーが緊張していたため、想像以上に大変だった。</p>
1:47	殺生ヒュッテ		<p>翌日に台風が通過するため、殺生ヒュッテで古屋泊し、停滞することに決定。</p> 


<p>4 日目(7/15) 1:22 1:52</p>	<p>出発 肩の小屋</p>	<p>雨</p>	<p>停滞の予定だったが、台風の影響が弱かったため、1時半ごろに小屋を出発し、槍ヶ岳山荘まで行くことになった。天気がよければ槍ヶ岳ピストンもする予定だったが結局しなかった。 風が強いし、寒い。</p> 
<p>5 日目(7/16) 4:16 4:46 5:38 10:06</p>	<p>出発 槍ヶ岳 肩の小屋 縦沢岳</p>	<p>曇</p>	<p>天気は思いのほかよく、双六小屋に11時より前に着いたら工程を1日縮めることになった。 槍ヶ岳山頂は予想よりは人は少なかった。脱ぐ。 途中もかなり残雪が多く、ルートファインディングがかなり難しくなった。場所によっては道を間違えて、戻るのがかなり困難になった場所もあった。7:00 ごろついに晴れたが、1時間くらいでまた曇になった。</p>  <p>縦沢岳で双六小屋の人に会い、その後の双六岳直登ルート、巻き道ルートが残雪のため通過ができ</p>

10:36	双六小屋		<p>ないという情報を得る。中道ルートは使えるらしいので、双六小屋に行って詳しいことを聞くことにする。</p> <p>山口翔が腹痛を訴える。山頂で地震の揺れを感じる。新潟で地震が起きていたことはサプライズのときまで知らなかった。</p> <p>中道ルート途中の春道を経由して山頂に登れることが分かったので、黒部五郎小屋まで進むことにした。</p>
11:48	春道ルート分岐		分岐にザックを置いて山頂をピストンする。
12:18	双六岳		双六岳付近はかなりなだらかだった。帰りに残雪を滑って帰る。帰ると途中で会ったおじさんから飴玉の差し入れがあった。
14:03	三俣蓮華岳		
15:08	黒部五郎小屋		早くテン場に行きたい一心でハイスピードで駆け下りる。途中北村が早すぎてこけそうになった。
			
6日目(7/17)			
4:29	出発	曇	黒部カールルートが濃霧のため通行が困難といわれ、稜線ルートに登ることになった。
6:37	黒部五郎岳		風強し、寒い。写真だけ撮ってさっさと降りる。奥村の足にマメができていた。
9:01	赤木岳		途中で霧雨になるがすぐやむ。
10:46	太郎平小屋	晴	小屋付近で少しだけ晴れる。テンションがかなり上がる。

11:16	薬師峠野営場		 <p>野営場は小屋からかなり下ったところにあるが、トイレも水場もある。晴れたと思ったらすぐに曇ってテンションが下がる。</p>
<p>7日目(7/18) 4:26 6:40</p>	<p>出発 薬師岳</p>	曇	<p>曇ってはいたが、奥の方にはかなり晴れ間も見えていた。脱ぐ。</p> 
7:52	北薬師岳	晴	<p>薬師岳から北薬師岳の間が予想以上に時間がかかった。コースタイムよりも時間がかかったのはここくらい。1時間くらい晴れる。</p>
<p>9:12 10:16</p>	<p>間山 スゴ乗越小屋</p>	曇	<p>途中の2,350mくらいのところで安全で大きな雪渓があったので20分くらい滑って遊んだ。個マットがずたずたになる。広沢は他人の雨具をずたずたにした。 佐々木が膝の痛みを訴える。とりあえずテーピン</p>

			グをして様子を見ることにした。この膝の痛みをこの後のことも考えると疲労の蓄積によるものだと考えられる。
8日目(7/19)			
4:22	出発	曇	起きた当初は霧雨だったが、すぐにやむ。
7:22	越中沢岳	快晴	ついに念願の雲ひとつない快晴。テン場についたら真っ先にいろいろ乾かすこと、でメンバーが一つにまとまった。
9:11	鳶山	晴	途中、少し曇ったがまたすぐに晴れる。いつもと違う状況にテンションが上がりっぱなし。
9:56	五色ヶ原山荘		五色ヶ原は高原っていう感じでかなり気持ちがよかった。メンバーに足りなかった太陽の光を補充する。今後、これ以上の光を浴びることはなかった。 この日に天野さんと峰村さんがサプライズに現れる。肉を食べて下山へのモチベーションが高まる。
			
9日目(7/20)			
4:47	出発	曇	かなり風が強い。
5:11	ザラ峠		
6:12	獅子岳		
7:52	一の越山荘	雨	鬼岳の残雪は前日に小屋の人がステップを切ってくれていたためかなり歩きやすかった。 一の越山荘でしばらく休憩していると、少しずつ雨が降り始めた。この後の悪夢の序章。
8:56	雄山		一の越山荘を過ぎたあたりから風雨が強くなり、大汝休憩所で大休止をすることになった。

<p>9:22</p>	<p>大汝休憩所</p>	 <p>雨が強く、風も強い最悪の状態。早く尾根から降りたいが途中に下山路がなく、しばらく休憩所で大休止をとることにした。一応、空身で大汝山もピストンしたが、ほとんど記憶に残らなかった。濡れた雨具を乾かすことで精一杯。</p>
<p>11:30</p>	<p>別山</p>	<p>この時点で、休憩所の情報により剣岳ピストンが厳しいことが予想された。</p> <p>このまま休憩所においても状況は悪化する一方なので剣沢小屋まで行くことに決まった。</p> <p>別山のあたりで佐々木の膝の痛みがかなり激しくなりペースがかなり落ち始めたので、テントなどの荷物を持ってもらい、広沢にテーピングしてもらって歩くことになった。</p>
<p>12:04</p>	<p>剣御前小屋</p>	<p>剣御前小屋手前の分岐から剣沢小屋に降りる予定だったが、下りの雪渓のトラバースがかなり危く、この視界の利かない天候では通過するのは困難だったので、一度御前小屋まで行って他の道の状況を聞いて判断することにした。</p>
<p>13:40</p>	<p>剣沢小屋</p>	<p>小屋の情報では、小屋から直接剣沢小屋に降りるルートはそれほど傾斜もきつくない、雪渓も危くないとのことだった。一度は下山するという考えもあったが、少しでも剣岳に登れるチャンスを残しておくため、剣沢小屋に行くことになった。</p> <p>剣沢小屋のテン場はかなり風が強く、V4は張れずV6一張りしか張れなかった。そのため、かなり疲労が感じ取れた1年生を小屋泊させ、残りはV6で泊まることになった。</p>

			<p>ラジオの予報では9日目から11日目にかけて雨の予報。13日目くらいには晴れるという予報だったが、長期予報のため判断は難しかった。</p> <p>山岳救助隊の人から剣沢雪渓以降のルートは、例年よりもまだ残雪が多いこと、倉之助谷から先がやはりルートが分かりづらいことから、新人が多くいるパーティでは難しいという指摘を受け、剣沢雪渓は通らないことになった。</p> <p>剣岳に登るためにできる限り停滞するか、それとも明日室堂に下山するか判断は明日の9時の天気図をとってから判断することになった。</p>
<p>10日目(7/21) 10:00</p>	<p>テント内で天候判断</p>	<p>雨</p>	<p>天気図では明日以降しばらく雨が降る程度のことしか読み取れなかった。各メンバー一人一人の意見を聞いて、下山したいという意見が多かったのと、リーダーがこの疲労度で新人を剣岳に連れて行きたくないということなどから下山することになった。</p>
<p>12:00 13:52</p>	<p>剣御前小屋 室堂ターミナル</p>	<p>曇</p>	<p>下山。富山駅までバスで降りて、後日高速バスで東京まで帰ることになった。</p>
			

反省、感想、今後の課題など：

○長谷川

- ・ 前日に遅刻した。
⇒その後の行動にかなり影響した。
- ・ 朝、先輩にご飯の用意をしてもらうが多かった。
⇒自分から積極的に動くべき。
- ・ 疲れると集中力が切れる
- ・ 雨の中、小屋泊まり、ガソリンストーブをガンガン使うなど今までなかった経験がたくさんできて良かった。
- ・ 食料係だったが、メニューを山口純にだいたい考えてもらってしまった。
- ・ 気象は他のメンバーに頼りすぎてしまった。

○北村

- ・ 黒部五郎小屋までの下りなど疲れているときに岩場を早いペースで歩くのは安全性の問題がある。
⇒賛否両論あったがあの時早すぎた。
- ・ 早く行くばかりではなく、景色のいい所では時間を多めにとるなどしてゆっくり楽しむ時間も欲しい。
- ・ まだ、周りの状況が見えていないが多かった。
- ・ 食事の作り方、ガス・ガソリンの使い方、岩場・雪渓の歩き方など学ぶことがたくさんあった。
- ・ パッキングはコンプレッションバックを活用するなどして、良くしていきたい。
- ・ 天気図もだんだん早く書けるようになってきた。
- ・ 何よりもこの反省を活かして、自分が成長したい。

○奥村

- ・ 前日の準備がギリギリになってしまっていた。
⇒長期では前もっての準備が肝心
- ・ 最初のころは、朝は自分のことしかできなかったが、後半は手伝えるようになった。
- ・ 岩場・雪渓が多くて、歩き方はかなり慣れることができた。
- ・ 雨が多かったが、雨でも楽しく歩くことができた。
- ・ ペースが速いという意見があったが、ペースを早くしなきゃいけないことも山の中では多いと思う。
⇒それはある。基本的には速いに越したことはない。どこに時間を割くかが重要。

○塩谷

- ・ 歩くのが遅くてパーティーの行動を遅らせてしまうことがあった。
⇒速く歩くには慣れが必要。パーティーが一番ペースの遅い人に合わせるのが基本。
- ・ 食料のメニューは重量を考えていなかった。

⇒後半の食料のほとんどを佐々木が持っていたこと。缶詰などの重い食料が多かったこと。

- ・ 下りの技術がまだ身につけてない。山に行って慣れる必要がある。
- ・ 天気図をきれいに書けるようにしたい。鉛筆を持っていったほうが良い。
- ・ 多くの貴重な体験ができた。
- ・ 団体行動の大切さを実感した。

○広沢

- ・ 夕食後に、注意点、コンディションの確認、改善点の検討などのプチ反省会をするといい。
- ・ 自分で体のコンディションをすることの必要性。水は積極的に飲む。
⇒ストレッチ（運動前後に）するとだいぶ違う。特に長期では必要。
- ・ 雨でテントが浸水しないように予防する努力を積極的にするべき。ポリタンをしくなど。
- ・ ガス缶は使用する順番をあらかじめ決めておくこと。燃料計算ができなくなる。
- ・ 大汝山の時に9時10分の天図をとっておくべきだった。
- ・ 危険箇所は足を置く場所を考えて歩くべき。
- ・ 剣岳は残念だったけど、実力を過信せずに撤退することができたのは良かったと思う。

○山口純

- ・ 初めての長期でかなり充実していた。
- ・ 行動を40分おきに刻むのはとてもよかった。長期では、時間で休憩を取るほうが精神的にもかなり楽になる。その代わりに休憩は短くしていく。
- ・ 雪渓がかなり怖かった。キックステップの技術が不安。
- ・ 天気をみんなで判断して行動することができたのは良かった。
- ・ さば缶、角煮を余らせてしまった。ちゃんと日数を考えておくべきだった。
- ・ うどんは調理に時間がかかったため失敗だった。
- ・ レーシヨンの量と質を考えておくべきだった。
⇒山でレーシヨンは命。
- ・ 雨具のニクワックスがかなり利いていたため、楽だった。
- ・ 1年生に気を使って積極的に指示をしていけばよかった。

○山口翔

- ・ S.L.のペースが速かった。しかし、速くついたことによるメリットも多かった。
⇒自分以外のメンバーのペースが分からないので、積極的に声をかけるべき。
- ・ 新人が多く、全員を見る量が増えた。
⇒うまく分散できたらよかった。
- ・ 今回は天気が悪く、精神的にきつい山行になった。

- ・ この長期はかなり充実していたし、きつい山行だったので乗り越えられたことを新人はもっと自信を持っていいと思う。
- ・ 展望がなかったが、いろいろと充実した山行だった。

○佐々木

- ・ 3日目に奥村が滑落したのは、かなり危険だった。
⇒メンバーが疲労しているときには無理をしない。雪溪の下りトラバースは滑りやすいので危険であるということを周知しておくべきだった。
- ・ 全体を通じて落石が多かった。
⇒落石が多かったのは反省すべきだった落石はどうしようもなく起きるものじゃなくて歩き方次第で落とさなくすることは十分にできる。
- ・ 新人の割合が多かった。
⇒やはり新人を見る上級生の存在は不可欠。今回の山行は少なかったと思う。また、新人自体の山行経験が浅い場合は特に注意すべき。
- ・ テント生活では上級生が動いていることが多かった。
⇒予想よりは新人も動いていたが、自分から積極的に仕事を見つけて行動するという姿勢はスピードアップのために大事。
- ・ 危険箇所の通過
⇒落ちたらすぐに止まれないような場所ではザックのウエストベルトやチェストベルトをはずす。危険箇所は時間がかかっても安全を最優先する。
- ・ 天候判断をメンバー全員で考えることができたのは良かった。
⇒リーダーや上級生だけで決めるのではなく、メンバー全員で決めるのは状況の把握や意識を高めるために役立つ。自分の状態は自分しか分からないので、意見は積極的に言うべき。
- ・ 天候が良くなかった。
⇒結果的には雨の山行もたまにはいい。たまには。
- ・ 何よりも今回は、新人が成長していくのを見ていてとてもうれしかった。リーダーとして計画した甲斐があった。これを機に、下級生は山に対する自分の考え方を持ってほしい。