



---

## 2010年 渡渉訓練

---

藤岡 隆司

【日時】 2010年7月5日(日) 【場所】 魚野川本流 【担当】 小暮、藤岡

### 【パーティ割】

- A. 藤岡、棚橋、横山、野村、金沢、坂村
- B. 小暮、佐貫、浅井、中村、煤孫、福永
- C. 栗原、木下、大野、橋本、植島、國田

### 【訓練内容】

渡渉点の見つけ方と対応

渡渉の技術: 一人での渡渉、複数での渡渉肩組みスクラム/リングスクラム

ロープを使った渡渉: 末端交換三角法

泳ぎ: 壁際をへつっての泳ぎ方、水流のゆるい場所での泳ぎ、水流の強い場所での泳ぎ、ザックピストン方式

### 【担当より】

この数年は西沢溪谷で渡渉と救助両方を実施していたが、時間的に両方をやるのは忙しい、渡渉訓練にはもっと水量の多いところが良い、という意見もあり今年のはじめて魚野川で行ってみた。結果は雨後の増水も多少あったがそのお陰でかなりきちんとした渡渉訓練ができたのではないと思う。残念ながら終日雨で気温も低かったためそうそうに切り上げたパーティもあったが、各自決められたメニューはこなしてもらったと思う。来年以降へ向けて再度場所、訓練内容について検討してみたい。

### 【各パーティの感想】

Aパーティ:

—今回は渡渉の仕方を一通りやってみるだけではなく、「どのようなやり方をするのが自分にとって最もやり易いか」という視点からの訓練をさせていただき、非常に有意義な一日になりました。

一人での渡渉では水流に対する体の角度を変えて何度か試してみましたが、技術資料において「半身を上流に向ける」とあるも、私は水流に対して真横を向いた方が水の抵抗が少なく進みやすかったです。スクラム渡渉では体の大きい人、小さい人の位置を変えてみたり、水流に対してどのように列を作ると進みやすいか試しました。ロープを使った渡渉では、去年習ったことをよく覚えてなくて手順を最初から習う形になってしまい、繰り返しの練習の必要性を感じました。雨が降り、寒い一日でしたが、熱い心で教えてくださったベテランの方々、どうもありがとうございました。

—雨も降り、水も冷たく、初めての渡渉で流されないようにと緊張したが時間が経ち、慣れてくると泳ぎなどを交えながら楽しみながら練習することができました。

末端交換三角法は、実際の沢での使用頻度は少ないとの説明があったが支点の固定やロープを張る時の1/3システムなどいろいろなロープワークの技術が必要で、難しいと感じました。

—訓練場所、内容に関する意見



去年は参加していませんが、泳ぎの練習での水深が深い箇所や、スクラムをする際の流れが急な箇所があったりと訓練には最適な場所でないかと思いました。

ー今回は沢胡桃の記録を参考に魚野川で実施してみた。水量が多く渡渉と泳ぎの訓練としては良い場所であった。ただし雨のため人がいなかったが、記録を見ると釣り師も多い場所のようなので人数が多い場合は考慮が必要だと思う。渡渉訓練のみを一日かけて実施する場合、慣れたメンバーだと時間を持って余すので、訓練メニュー＋実際に遡行できる場所がベストだと思う。

Bパーティ:

### 1. 訓練の感想

初めての渡渉訓練で、雨模様だし、どのくらい寒いか想像もつかないしで不安で一杯でしたが、終わってみればとても楽しく、これからの山行がますます楽しみです。

佐貫さんにウェットの上をお借りしたことで冷え切らずにすみました。泳ぎの沢にも行けるように、自分でも用意したいと思いました。

### 2. 訓練場所、内容に関する意見

#### 【渡渉】

スクラム渡渉は、多人数(パーティ全員)で行うのが、効率がよい(くるくる回る回数が少なくて、渡り終わる)。

スクラム渡渉でも、流れが急なところでは誰か一人が流され始めると、その隣に影響が広がり、連鎖的に崩れてしまい、全員が流されてしまう。最も安定したスクラム渡渉でも、渡れるかどうかの見極めが肝心。二人で渡渉する場合には、上流側と下流側で安定度がかなり違うので、弱い人を下流側にすべき。スクラムは手早いし有効だが、誰か一人バランスを崩すと意外と引きずられることもあるので、留意の上で使うべきだと思う。

今まで、リング型のスクラム渡渉と横並びのスクラム渡渉の有効性の違いをそれほど感じなかったが、今回の場所は流れがかなり強かったので、リング型の方が安定性が高いことが良く分かった。

#### 【ザックピストン】

角度をつけなければいけないこと、ザックピストンは通常は引っ張って貰う方なので楽チンでいいなと思っていたが、引っ張る方も体験できたことで、疲れていたら引っ張る方も大変かもと気付くことができたことが良かったです。

#### 【場所について】

(下流が安全であることが確保された)流れが急なところがあり、そこで渡渉の限界を確認できたのが良かった。これまでの場所だと限界が良くわからなかった。

アプローチが簡単な割には、流れもあり渡渉訓練の場所としてはとても良いと思う。

今回は釣り師が居なくてトラブルも無く良かったが、たまたまかもしれないので、その点は注意がいるかもしれない。

#### 【その他】

5月の岩トレ訓練に続き、参加者が少なかった。通常の個人山行では技術面の意見交換をする人数も



限られるし、技術習得・新しい器具に対する関心度も人によって様々である。こういった訓練山行に積極的に参加し、必要なことを確実に身につけ新しいことも吸収することの意味を、より多くの人に再認識してもらえればと思う。

Cパーティ:

・私は泳ぎが苦手で、水に対する恐怖心が強いのですが、沢登りは好きなので‘渡渉’や‘泳ぎ’は常に自分自身の課題でした。今回、初めて訓練することが出来て、渡渉については大分自信が付きました。ラッコ泳ぎは、顔が水から出ていることで怖さが少ないことが分かり、今後実践で使えそうです。

‘さらし場体験’では、実際どうなってしまうかが分かり、やってはいけないロープ操作を体感出来ました。

・3人でサークルを作って上流下流に人間を交互に交代して(回転しながら)渡渉した方法はかなり有効な方法であることが確認できたと思います。今回試したザイルを使わない渡渉法としては最も優れた方法と感じました。過去の渡渉訓練では今回ほどの水量もなかった事で、この方法の有効性を実感できるほどの訓練が出来なかったのだらうと思います。3で行う場合、上流1名を下流2名でサークルと言うより三角形で支えると言うイメージの方が適切だらうと思いますが、浮力がついてしまうようなところでも案外安定していた様に思います。帰途に向かう車中で、ほかの班では更に大人数で行った結果、非常に安定した渡渉が出来たとも言っておりました。その他としては個人的に暫くぶりの訓練でしたので、忘れていた事も多く、再確認できて良かったと思いました。

・最近、沢にあまり行ってないのですが、やはり訓練に参加して水に慣れておくというのはとても重要なあとと思いました。「流され体験」も良かったと思います。徒渉の際のザイルの末端にザックをつけておくというのは他パーティではやっていましたが、私たちのパーティではあまり意味がないというような意見がありました。各パーティの報告のあとでパーティ相互の意見交換があるとよいのではないかと思います。

・渡渉訓練は、ある程度水流がないと意味がないので、今回は割合に良い訓練になったと思います。必ずしも渡渉訓練の感想ではないですが、さらされ体験を踏まえ、釜持ち滝・水流沿いをセカンド以降で登るリスクにも目を配る必要があると思いました。(上に引き上げるより後ろに引っ張る必要性、確保よりゴボウの安全性など・・・)

・今回は水量の多い所で訓練が出来たので、より実践的な訓練が出来た。

ラッコ泳ぎは、普通に泳ぐより体力を使わないので、沢の下降の際に使える有効な手段だと思う。他の記録で、ザイル渡渉に失敗して流されたときに「ラッコ泳ぎで救助を待つ」というくだけりもあった。最初は水量の多さに渡渉も怖かったが、何回か練習し慣れてくると、この水量・水圧なら大丈夫というのが分かってきて、怖さも薄れて普通に渡れるようになった。水への「慣れ」も重要な要素だと思った。

