

TTC 定例山行実施記録表

2017年4月27日 報告者：M.K

山行名	丹沢ビパーク山行（塔ノ岳～ユーシン沢） [塔ノ岳 1,491m / 神奈川県]				
実施日	平 29 年 4 月 22 日 (土)～23 日 (日)	一泊	公共交通機関		
天候 / 参加人員	天候：22 日：曇り(夜 雨) 23 日：晴れ	レベル：★★★	参加人員：8 名		
パーティスタッフ	CL/計画：	SL：	会計：	救護：	
参加メンバー	スタッフ省略				
費用 一人当たり 計 1,730 円	1,730 円 (本厚木起点) 本厚木⇒渋沢 @¥280 渋沢⇒大倉 @¥210 玄倉⇒新松田 @¥900 新松田⇒本厚木 @¥340 合計 1,730 円				
歩行/行動時間		歩行時間	休憩時間	行動時間	注：1 日目/2 日目
	ガイドブック	6:40/2:45	—	—	
	計画	7:05/3:10	1:15/0:20	8:20/3:30	
	実行	5:59/2:07	1:21/0:13	7:20/2:20	
実行コースタイム記録					
◆4/22 (土) 小田急 神奈中 0:30 1:02 1:10 0:40 昼食 1:17 本厚木====渋沢====大倉-----観音茶屋-----堀山の家-----花立山荘-----塔ノ岳----- 7:00 7:22/7:36 7:51-8:00 8:30~8:35 9:37~9:47 10:57~11:10 11:50~12:30 1:20 尊仏ノ土平-----ユーシンロッジ付近 (ビパーク) 13:47~14:00 15:20					
◆4/23 (日) ユーシンロッジ付近-----ゲート-----玄倉====富士急====新松田====本厚木 7:17 8:47~9:00 9:37 10:41 11:09 頃 バス時刻 (発 9:51) (着 10:34)					
コースの概要、特記事項、反省事項等					
渋沢駅に予定通り集合し一路、大倉へ向けてバスに乗車。大倉に着き、各自ストレッチを済ませ出発。天気は曇り空、そよ風が気持ち良い。今回はビパーク山行のため各自の思いが装備に現れ、ザックサイズが 30L~80L と様々でした。ある人は日帰りスタイル、またある人は大型ザックを背負い長期縦走スタイルと、装備のまとまりのないパーティーが他の登山者からどの様に見えた事でしょうか？ ツエルト泊の期待と不安を胸に多少早いペースで順調に高度を稼いで行きました。大倉尾根は夕方から雨が降るという予報のせいか比較的、登山者が少なかった様に見受けられました。途中で休憩した花立山荘では、春霞の景色を楽しむ人、お汁粉を食べる人、カキ氷を食べる人と個々のスタイルで休憩を楽しみました。山荘からはひと踏ん張り塔ノ岳に到着。山頂は多少風があり寒かったので各自防寒を済ませてから昼食となりました。ここからユーシンに向け下山となります。歩き初めて 10 分位で水場に着き、皆で塔ノ岳の美味しい水を味わいました。この水は今でも尊仏山荘で使用している様です。ここから多少勾配がある道を下りました。このコースは玄倉からのアプローチが悪いせいか途中ですれ違った登山者は数名でしたので静かな山歩きが楽しめました。登山道の下りが終わり、広い河原を横断し林道歩きに変わりました。途中、道が崩落している箇所があったり、滝があったりと飽きる事無く歩を進める事が出来ました。しばらく歩くとお待ちかねのユーシンブルーとの対面が出来ました。何とも言えないコバルトブルーの水がとても神秘的で何時まで見ても飽きませんが切りがないので今夜のビパーク地のユーシンロッジへと向かいます。ロッジ近くの分岐を右に折れた所にある水場で各自、明日の朝までの水を補給しビパーク地に到着。夕方から雨の予報もあり急いでツエルトの設営を始める。初めて設営される方もあり S さんが個々に設営方法、ポイントを教えて頂きました。ここで問題が発生、ツエルトと言っても 2 種類あり、三角テントの様に設営出来るタイプとポンチョの様に被るタイプがあり、1 名の方がポンチョタイプを持参していました。さすがにポンチョタイプを被って一夜を過ごすのは大変なので 2 人用ツエルトに 2 人で寝る事にして調整し無事問題をクリアしました。夕食も終わり、寝るために各自のツエルトに引き上げました。翌朝、夜半から降り出した雨も止み青空も見え気持ち良い朝を迎えました。ただシュラフ・マット無しの夜は寒いもので、足先は特に寒く、実際のビパーク時には靴を履いたまま寝るのが良いと思いまし					

た。各自、濡れているツエルトを干し、朝食を取り出発の準備を整えたところで『登山中のエネルギー摂取と水分補給』が適切であったかを昨日の食事、水分の摂取量 及び出発時の総重量を用紙に記入し計算結果を発表しました。結果は下記に記しておきますので詳細は割愛します。

その他、山小屋まで2時間の場所で足を骨折した者がした場合での対処、救援手段の方法、負傷者をツエルト内に收容する方法、ツエルトによる搬送の方法などの充実したレクチャーを受けました。今後、トラブルが起きた場合に慌てず対処出来そうです。その後、玄倉へ向かい林道を歩きながらユーシンの綺麗な水、対岸の山に咲いている満開の桜を眺めながら帰路に着きました。バスは予定していた一つ前の便に乗車し無事、松田駅に到着し解散しました。

登山中のエネルギー摂取と水分補給の検証結果

鹿屋体育大学教授山本正嘉氏による算出方法(山本理論)で、山と溪谷社の分県登山ガイドでは2016年度版

から長野県、山梨県、静岡県、岐阜県などにルート定数が体力度として掲載され、更に山梨、長野、新潟、静岡、岐阜の5県においてはルート定数を用い「山のグレーディング」を制定し、県のホームページに公開している。

そのルート定数を用いて今回は8名に協力をいただき、1日目のデータを採取しました。

その結果(適切量に対する割合)は以下の通りです。

Aさん:エネルギー摂取量(kcal) **91%**・水分量(cc) **27%**

Bさん:エネルギー摂取量(kcal) 67%・水分量(cc) 33%

Cさん:エネルギー摂取量(kcal) **81%**・水分量(cc) **25%**

Dさん:エネルギー摂取量(kcal) 47%・水分量(cc) 58%

Eさん:エネルギー摂取量(kcal) **97%**・水分量(cc) **27%**

Fさん:エネルギー摂取量(kcal) 45%・水分量(cc) **20%**

Gさん:エネルギー摂取量(kcal) 37%・水分量(cc) **17%**

Hさん:エネルギー摂取量(kcal) **85%**・水分量(cc) 68%

評価は、優(**70%以上**)、良(69~50%)、可(49~30%)、不可(**30%未満**)の4種類です。

全体としてエネルギー摂取量は適切であったが、水分量の不足が目立った。

時期や天候、体質体調にもよるが、ひとつの目安として今後の山行に役立ったと思います。