

山と溪谷 2017年 12月号



発売日: 2017年11月15日

出版: 山と溪谷社

ページ: 212

PDF

この商品はタブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。  
また、文字列のハイライトや検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。

## 【特集】ステップアップ雪山登山2018

アイゼン・ピッケルを駆使、雪道を歩き、真白になった山頂をめざす。夏山以上の充実感を得られる雪山登山には、多くのリスクが潜んでいます。初心者向けと紹介されている雪山でも、天候が崩れると、道迷い、凍傷、転・滑落等のリスクが高まります。雪山登山を安全に楽しむ為には、自分にあったレベルの雪山山行を重ね、夏山以上に経験と現場を経験することが欠かせません。

本特集では、雪山技術をステップアップさせる場として「八ヶ岳」に注目。初級から中・上級まで、目的・レベルに応じたコース選びをご提案。交通アクセスがよく、個性的な山小屋が多い八ヶ岳は、安全に技術を学ぶ場として最適です。南八ヶ岳を中心とした森林限界を超えた稜線は、日本でも第一級の雪山登山を経験でき、次のステップをめざす中級者にとって手ごたえ充分。雪山の楽しさと厳しさがぎっしり詰まった八ヶ岳でのステップアッププランや、北八ヶ岳、南八ヶ岳のおすすめコースガイド、上級者向けバリエーションルートまで、これ1冊でひと冬楽しめます。

### Part1 八ヶ岳で雪山を学ぶ

#### 北八ヶ岳で雪山の基礎を固める

- ・ステップアップ雪山計画<北八ヶ岳>

雪山の基礎を身に付ける 初めての雪山縦走に挑戦

- ・北八ヶ岳主要コースガイド（高見石と白駒池周遊 / 稲子湯～中山展望台 / 坪庭～麦草峠・雨池 / 天狗岳）

#### 南八ヶ岳で岩と雪の世界に踏み出す

- ・ステップアップ雪山計画<南八ヶ岳>

雪山技術を駆使してワンランク上の頂をめざす

- ・南八ヶ岳主要コースガイド（硫黄岳～横岳～赤岳 / 赤岳～阿弥陀岳 / 硫黄岳 / 権現岳 / 編笠山）

バリエーションルートに挑戦する

- ・八ヶ岳のバリエーションルート

<その他> コラム

- ・八ヶ岳の事例に学ぶ雪山のリスク
- ・冬季営業山小屋情報

### PART2 雪山の技術と用具

雪山を歩く為に必要な技術や用具。雪の八ヶ岳をモデルケースとして、具体的なテクニックを解説、レイヤリングから登山靴、アイゼン、ピッケルなどのギアも紹介。

- ・歩き方の技術 [ 手元編 ] トレッキングポール、ピッケル
- ・歩き方の技術 [ 足元編 ] 登りのフラットフットイング、下りのフラットフットイング、スリーオクロック、下り
- ・雪山レイヤリング術、ギアの選び方（登山靴、ピッケル、アイゼン）、リスクマネジメント

#### 特別企画：山の高機能アンダーウェア バイヤーズガイド

登山ウェアのなかでももっとも重要なアイテム、アンダーウェアの最新事情をまとめました。

冬山から夏山まで、年間をとおして快適登山を演出するアンダーウェアの選び方、使い分けがわかります。

紙版別冊付録：星野道夫『極北の動物たち』2018年カレンダーは電子版には付録しません。

<https://rapidgator.net/file/37ece91a43a3deb63ea709ac918e0714/JfxXbaHRm.pdf.rar.html>