

はるやま合宿

72,



富士高山岳部

1973年 春山合宿

1. 期日 3月20日(夜) ~ 3月25日 [最終帰京日26日朝]

2. 目的 (1) 雪上技術の修得 < 歩行・暮営生活等 >
 (2) (1)をいへた上での甲斐駒・仙丈岳アタック

3. 入山経路 有那止駅 ~ 戸台 ~ 北沢峠

4. 行進方針 (1) BC設置後、アタックに際しては2パーティ分割。
 (2) 行進は、あくまでも4条件下で行なうこととする。
 (3) 停滞 & モチが予測される場合も、最悪の事態以外、3月25日中に下山する。
 (4) 雪上訓練を優先

5. パティ編成

Aパーティ: ^{リーダー}田川・^{サガリダ}半浦・加藤・桑木・先生・CB・OB

Bパーティ: ^{リーダー}相良・^{サガリダ}三瀬・筆保・宇佐見・熊川・CB・OB

全体のリーダー: 田川・サガリダ: 相良

全体のオールド: 相良・熊川・三瀬・筆保・加藤・宇佐見・半浦・桑木・田川

6. 参加者

2年生	1年生	他の方
田川	宇佐見	小林先生
筆保	桑木	水上氏 CB
相良	熊川	山本氏 OB
三瀬	加藤	佐治氏 OB
半浦		藤城氏 OB

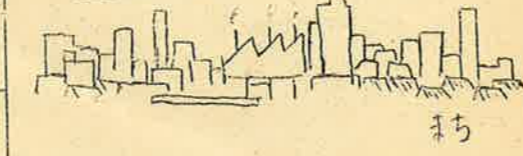
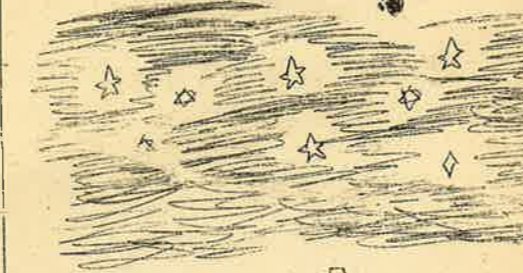
7. テント割り 8テ: 田川・筆保・宇佐見・熊川・先生・水上・佐治
 7テ: 相良・三瀬・半浦・加藤・桑木・小林・藤城

合宿参加者名簿

参加者名	組	住所	電話	血液型
加藤 尚志	A			A
桑木 共之	B			B
宇佐見 森吉	I			O
熊川 尚哉	G			O
半浦 剛	A			O
三瀬 直人	C			AB
相良 寛明	D			B
筆保 紳二	D			A
田川 登	D			A
付きもの顧問				
小林 一雅				O
指導者				
水上 慶文	C			
藤城 義久				
佐治 昭				
山本 千里				

中骨 山本千里さんは23日に入ってくるの2"
 そのついでに21日下さい。
 23日の晩からめしをくうた。

13日(火)	説明会
14日(水)	(相良川の引越)
15日(木)	装備点検
16日(金)	
17日(土)	(登校) 装備分担
18日(日)	買い出し 食糧Pack
19日(月)	Pack 買い出し
20日(火)	(終業) 出発
21日(水)	入山
22日(木)	Stopを中心とした雪訓
23日(金)	コンテを中心とした雪訓
24日(土)	アタック
25日	下山



[古文 書き出し比べ...]

- おかげの水はまことに びくらし...
- 旅圓精舎の 鐘の聲 諸行無常の響きあり...
- ゆく河の流れはたえずして しかたもたぬ水にあらず...
- 日日は百代の過客にして ゆくかたもたぬ旅人なり...
- 春日の雪 づらやう白くたりゆく

コースタイム及び行程
 3月20日 東京脱出
 新宿集合
 新宿発

丸太11号 23:45
 辰野 4:24
 伊那北 5:23
 発 6:30

3月21日() 入山日
 伊那北 発 6:20
 伊那北 着 7:33
 戸台 発 7:45
 赤河原 着 11:45
 " 発 12:30
 北沢峠 着 16:00
 めしとく 17:00
 消 燈 21:00

3月22日() 雪上訓練 第1日
 起床 5:30
 出発 7:00
 訓練地着 8:30
 (<訓練>)
 訓練地 発 13:30
 帰 着 15:00
 消 燈 21:30

3月23日() 雪上訓練 第2日
 起床 5:00
 出発 6:30
 訓練地着 8:00
 (<訓練>)
 訓練地 発 13:00
 帰 着 14:30
 消 燈 20:00

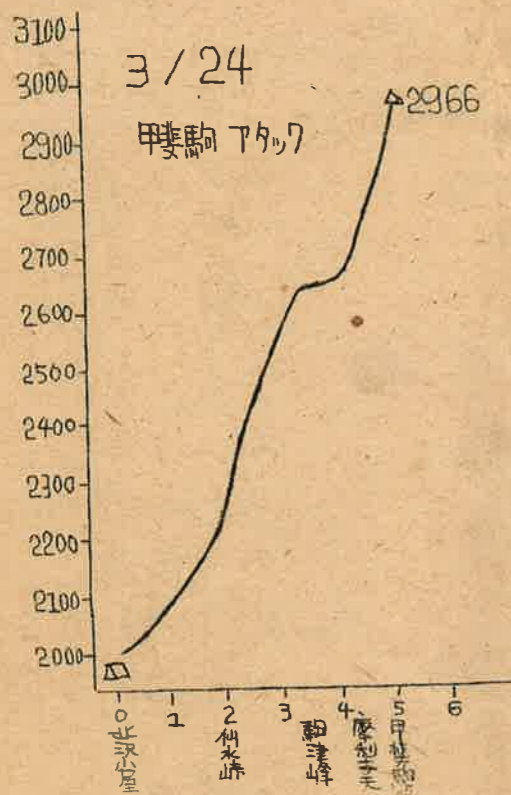
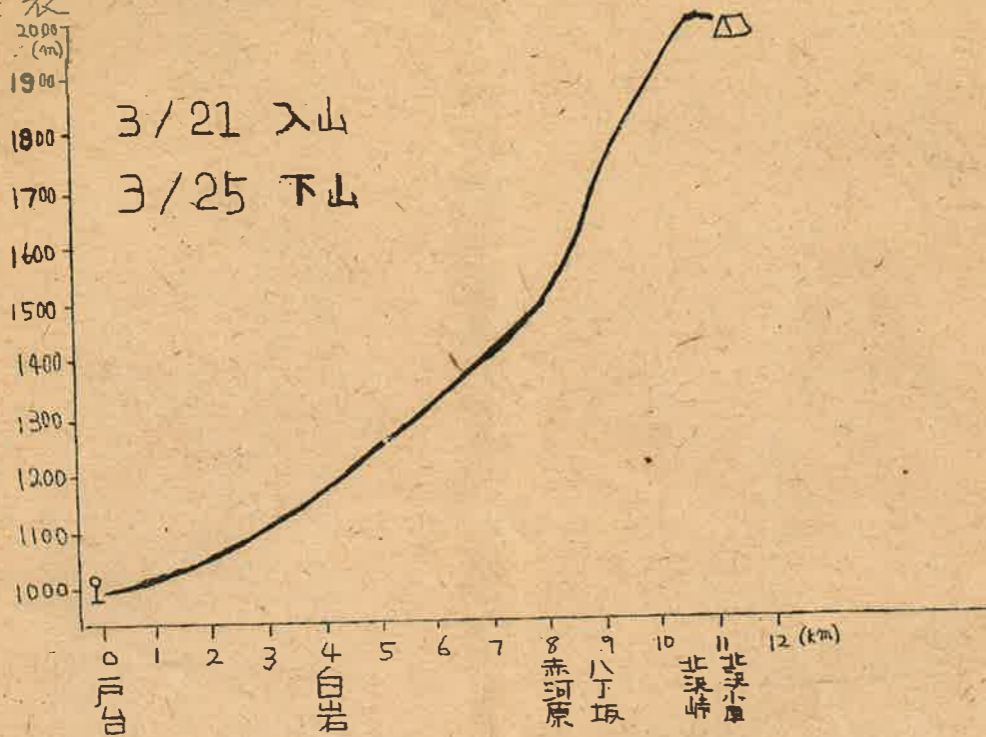
3月24日() 3月17~起床4:00
 A Party 于 辰野 7:17~
 峠 発 6:00
 二合目 7:00
 小仙丈 9:00
 仙丈 着 10:30
 仙丈 発 11:30
 小仙丈 12:00
 帰 着 14:00

B Party 伊那峠~
 峠 発 5:30
 仙水峠 7:00
 駒津峰 8:45
 六方石岳 9:00
 駒ヶ岳 着 11:00
 駒ヶ岳 発 11:40
 駒津峰 12:40
 仙水峠 13:25
 帰 着 14:30

3月25日 下山日
 起床 6:00
 峠 発 9:00
 赤河原 着 11:30
 戸台 着 12:30
 伊那北 着 17:30
 新宿 着 18:50
 8100
 6000
 81300
 12730
 13200
 19219
 16206
 20205



高低表



〇〇〇〇表 〇〇〇

- ① アイゼン 鉄
- ② アイゼンバネ
- ③ ビヤール
- ④ フカシ
- ⑤ サバダマ
- ⑥ セーター
- ⑦ 帽子
- ⑧ ヤッケ
- ⑨ ポンチョ
- ⑩ 杖
- ⑪ 手拭 3
2~3組
- ⑫ クフム
- ⑬ マラ
- ⑭ スパッツ 類
- ⑮ オーバースーツ
- ⑯ バネ
- ⑰ ニックホス 2~3足
- ⑱ ソックス 3~4足
- ⑲ 軍手
- ⑳ サンダル 類
- ㉑ ハッドラフ
- ㉒ ローソク
- ㉓ 非常食
- ㉔ 非常燃料
- ㉕ スツ 類
- ㉖ ポリタン
- ㉗ 武器
- ㉘ 米 (7合)
- ㉙ コップ
- ㉚ カミ
- 〇 オーバースーツ

MEMO

ヤッケ 4000
帽子
マラ 6050
アシソツ
くしたどり

ルート 3270

アイセ "シバシバ" 類
電機
薬 山ガカリ-タオル

セーター 2
うすジーンズ (1)
はらまき
パンツ かせ
シャツ (5枚)

土曜日 右ホリ持元行し

〇〇〇〇のこと 高速用

- 31. 新聞紙
- 32. エアマット
- 33. ショウカツ
- 34. MAP 磁石
- 35. 身分証明
- 36. 救急医薬
- 37. 保険証
- 38. はり糸
- 39. コムヒモ

MEMO

マフラーはウスカ(スカーフ)

short spatula usb

マフラー

カスリどろす。

ロソク。

非おんりゅういさか?

半 + 3合。

アイゼンバンドアウズ?

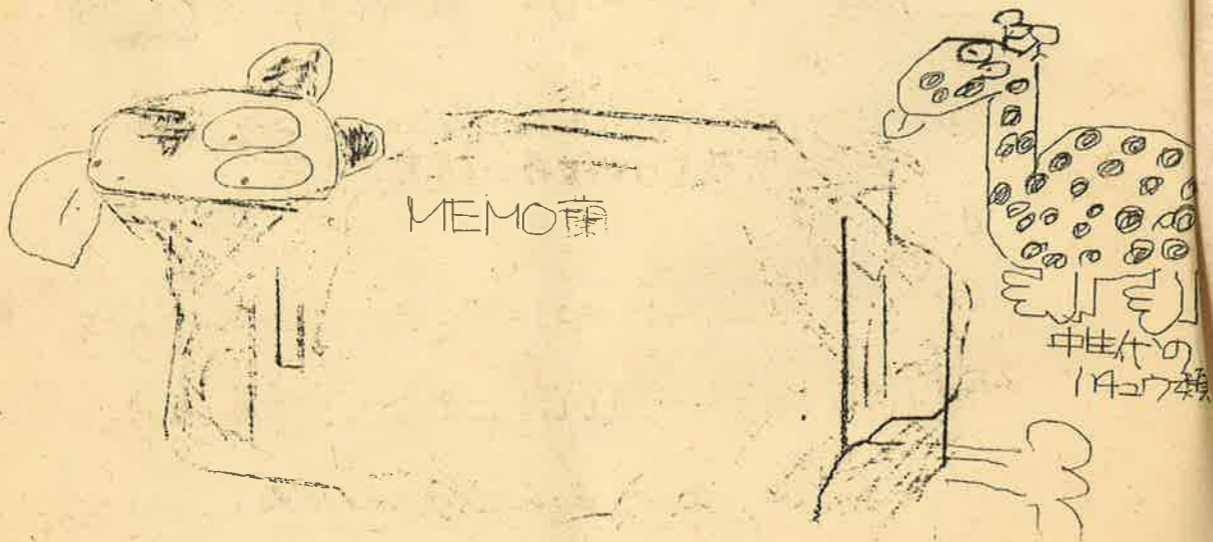
Paper Sweater

共同装のカミロール(別名をトローパーという)は、全員ビニールの袋に入ってくる。これをすくぬ者は、カミを食わせない。

毎回の山行において、マッチを持っていかず、ライターを持ってくる者があるかもしれないが、登山時にはボタンガスが普及しているため、マッチ類を持ってくるのが 賢明である。

腹巻を腹にまいてこよう。

下着の替えをわおおに。衣類は純毛織のものをあつとをわおおに。



共同装備分担表

宇佐見	8テン本体 すいじ用具 ベニヤ ティレス 石油2ℓ 食糧
桑木	7B 本体 RADIO ビニールシート 振いた ティレス ガムテープ 8テンウチバリ 石油2ℓ 食糧
加藤	8ポルポルム ツイル2 ハリツツ 針金 ガムテープ 8ウチバリ 石油2ℓ 食糧
熊川	7ポルポルム 4 70" 断熱シート たわしx3 肉ハリ 石油2ℓ 食糧
田川	食糧 ギール 大ナベ
筆保	食糧 ギール 中ナベ
相良	食糧 ラジウス2個 ギール スコップ
半浦	食糧 ラジウス ギール ロソク
三瀬	食糧 ラジウス 石油 {2x2 (1.8x1)} やかん 2個 ロソク

(註) ラジウスは満タンにしておく {2年と1年は食糧にのみ} ラジウス所持者は夕を待つ } 重量調整

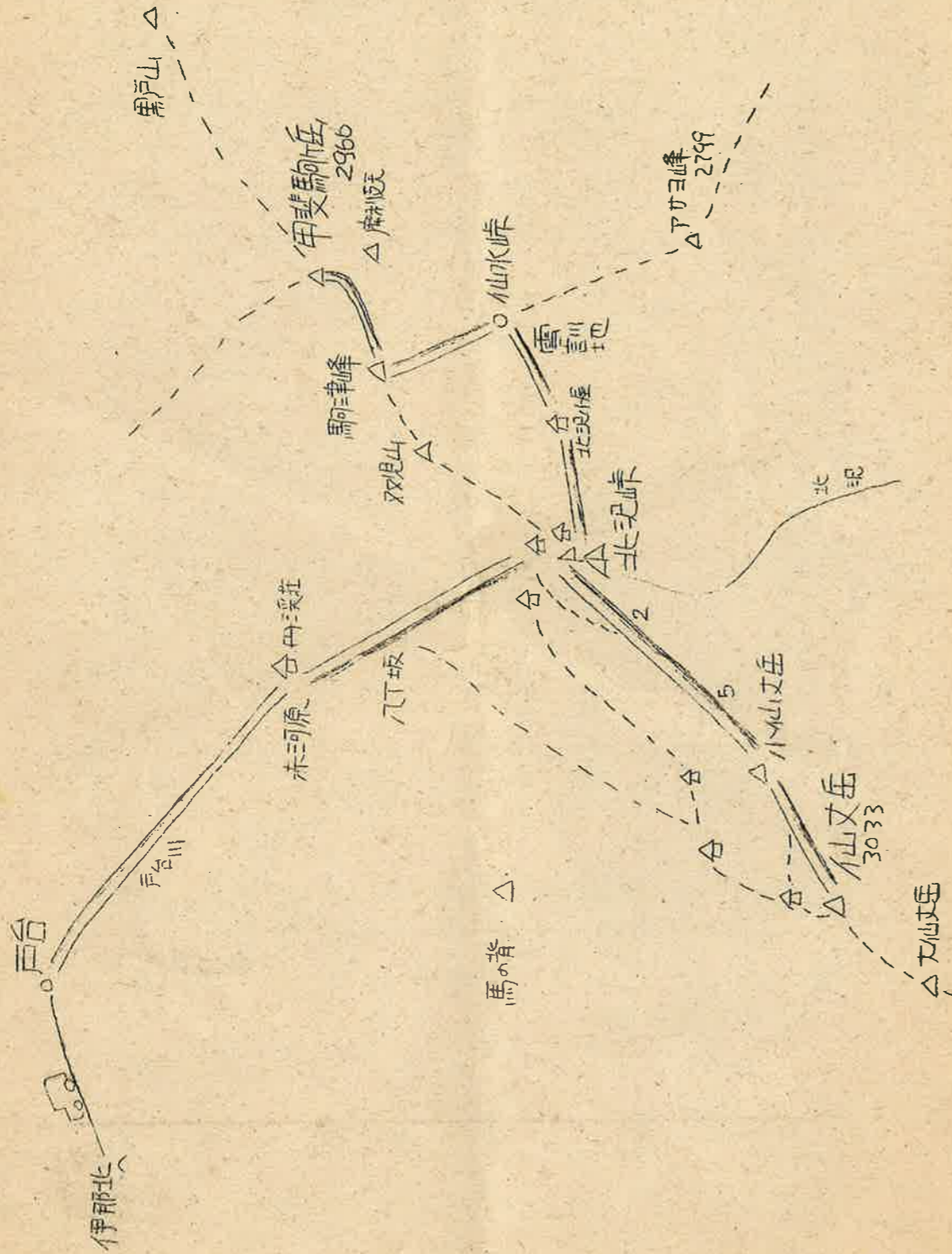
問

次の定積分を求めよ

$$2\pi \int \log_2(3x+2) + 2(x-2) + \cos \theta \sin^{-2} \theta + \pi + Na_2CO_3$$

$$NaOH + CH_3COOH \rightleftharpoons CH_3COONa + H_2O$$

ホシカリー + 3分向 + 赤島 + 池内淳子 + 松坂慶子 + 三田佳子



A - 肝油, 野菜
 B - 玄米, 小麦, 豆類
 B₂ - 肝油, 豆類
 C - 野菜, 果実, 豆類
 D - 肝油, 卵, 小麦, 豆類
 — 春山食料計画 —

	朝	昼	夜
3月21日		菓子パン 鳥のからあげ(調) キャラメル ピーナッツ 干柿 紅茶	*カレーライス 豚肉(生) ジャガイモ にんじん カレーの素 ラード 米
3月22日	ごはん *みそ汁 みそ おふ ねぎ 肉(生) つくたに	くおケーキ(調) たつたあげ 米砂糖 レーズン 干チョコ レモンシユガー	*す豚 豚肉(調) たまねぎ たけのこ ローマニ 生しいたけ す豚の素 *米
3月23日	*おぎょうに もち 鳥肉(生) かまぼこ 長ねぎ	ビスケット 鳥のからあげ(調) あめ 羊かん レーズン ユーヒー	*たきこみ飯 鳥肉(生) たきこみ飯 米 *スープ ユニソメス ローマニ にんじん(草)
3月24日	*ごはん つくた ^著 みりん干 *みそ汁 みそ, さや, ねぎ	くおケーキ チーズ キャラメル 干柿 レーズン, 紅茶	*ビーフミキ 牛肉(生) にんじん ジャガイモ ミキの素 米
3月25日	*カレーメン もち 即席ラーメン 焼き豚 ミカギ	ビスケット サラミ 米砂糖 干チョコ	(乾) → 乾燥野菜 (調) → 調理おみ

★しよくとう★

★よびしよく★

	アテン	8テン	
21日 夜	ごはん	おかず	ごはん つくせに
22日 朝	ぞうに	ぞうに	みそ汁の素
22日 夜	おかず	ごはん	ヒスリット イニスタコラン
23日 朝	ごはん	おかず	①ニ食は 各自で 用意する 共同として スドウ糖
23日 夜	おかず	ごはん	
24日 朝	ぞうに	ぞうに	
24日 夜	ごはん	おかず	
25日 朝	おかず	ごはん	

ちゅうい

- 22日夜 ず豚の作り方
- ①野菜を切る
 - ②ラードをいれこめる
 - ③肉を入れる
 - ④ず豚の素を入れる

★山行中ビタミンが取れないので、野菜類、果物類を充分に取ることを、それでも心配な人は5日前より総合ビタミン剤を取るよう

★他の栄養についても、今から充分取るように

★お米は2合と5合にわけ、といて、乾燥させる。

山行合宿の注意

- 行動について
- ①雪上訓練～谷川岳雪上訓練のときのことを思い出せ
- 2月22日(木)

ストップ訓練を中心に「膝」による登下降りを中心に行なう。
○ロツケルによるストップ訓練 (23日) ストップ訓練+コシ

ロツケルの構造

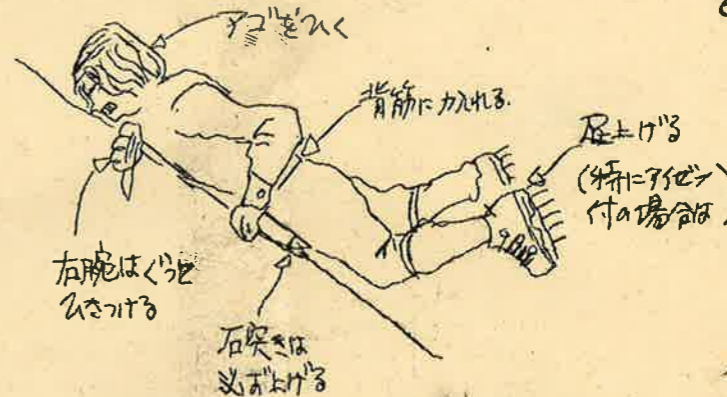


○利用法

- ムラフスとる道具 (フエではない)
- 滑落停止に使う。
- ストップウォッチ
- スチット、マイルワイアスにおける支筋具。

⑤ ストップ訓練には腕力、背筋が必要である。日常を工夫して鍛えたい。

図解による完全理解



○ 歩行時は石突きを必ず山側にあける



アセンについて
アセンバットの使いかた

