

【道央】羊蹄山・山行報告書

【山行 NO】 23-110,113 【報告書提出者】 (RY) 【提出日】 2023 年 7 月 15 日
 【期間】 2023 年 7 月 8 日 (土) 【山域・山名】 道央 羊蹄山 【山行区分】 自主
 【ルート】 喜茂別～山頂～(京極)～ヒラフ～真狩～喜茂別
 【山行形態】 夏尾根
 【人員】 23-110 (3 往復目標) CL 17/ IM, SL 記 61/RY
 23-113 (4 往復目標) CL 74 /SS
 【コースタイム】

	予定	実際(IM)	実際(RY)	実際(SS)
6/10	2:00 喜茂別 5:00 山頂 7:40 比羅夫 10:10 山頂 12:10 真狩 15:00 山頂 17:30 喜茂別	登山口駐車場 前泊 1:52 喜茂別登山道入口 5:22 山頂 7:58 比羅夫登山道入口 (取水場に忘れた水を袋途中から戻り回収) 14:05 山頂 16:56 喜茂別登山道入口 総時間 15 時間 04 分。 距離 25.4km。	1:30 登山口駐車場到着 1:52 喜茂別登山口 4:08 山頂 4:32 比羅夫下山口 6:12 比羅夫登山道入口 8:55 比羅夫 9 合目分岐 9:28 真狩 9 合目分岐 11:15 真狩登山道入口 休憩 11:45 真狩登山道入口 (高頻度・回数で休憩) 15:48 真狩 9 合目分岐 16:15 外輪分岐 16:50 山頂 19:34 喜茂別駐車場 総時間 17 時間 42 分 距離 31.5km 累積標高 4,415m	登山口駐車場 前泊 1:52 喜茂別登山口 3:58 山頂 4:06 京極下山口 5:45 京極登山道入口 (体に痛み有、一般道で戻り) 7:15 喜茂別登山道入口 総時間 5 時間 23 分。

【参加者の感想】

・ IM

山行について、比羅夫の水場に命の水を忘れる痛恨のミス。引き返し 1 時間 25 分のロス。登山者が多く、道譲りでロス。結局、3 ルートから 2 ルートへ短縮。それから、この日は、平地で 31 度。直射日光の当たる所はやや暑かった。さらに喜茂別の下りで、5～6 回スリップ、転倒。あたまを打たないでよかった。打ち身、擦り傷少々。最後に、3

ルートは完遂させたい。

・ SS

3 日前に違和感があった坐骨神経痛が徐々に大きくなってきたので、無理せず京極下山で中止。羊蹄山は高度差がありとても登り応えがある。登山道表面がウェット(湿地状態)だったので下りがテクニカルで難しかった。山頂での御来光は素晴らしかった。またチャレンジしたいです。

【行動記録 RY 版】

1:30 喜茂別コース登山口駐車場(cc360m)到着。前日(7/7)は、15:30 就寝-23:00 起床、集合場所へ向かい移動。駐車場には、本山行参加者以外の車が2台停車していた。

1:52 喜茂別登山道入り口から SS、RY、IM の順で各自のペースで登る(写真-1)。

4:08 山頂到着(cc1898m)。山頂近辺から明るくなり、ヘッドライトを外す。山頂～外輪は風があり寒く、比羅夫コースを目指し移動する(写真-2)。

4:32 比羅夫コース分岐到着、下山開始。比羅夫コース六、五合目付近で、パーティの位置情報を確認したところ、SS は既に京極を下山していることを知り驚愕する。5:30 過ぎ(cc830 程度)あたりから、登山者が現れ、登山口到着までに計 30~40 人とすれ違った。

6:12 比羅夫コース登山道入り口到着(cc350m)。駐車場は車で埋まっていた。水を補給してすぐに戻る(写真-3)。

8:55 比羅夫コース 9 合目の避難小屋分岐に到着(cc1682m)。天気が晴れ模様となり、気温が上昇し始めたため、小休止する。

9:28 真狩コース 9 合目到着(cc1645m)、下山開始。天候は晴れとなる。真狩コースでも追い越しを含め多くの登山者とすれ違う。

11:15 真狩コース登山口到着(cc400m)。水を補給後、30 分程度休憩する(写真-4)。

11:45 真狩コースを登り返す。この後の上りでは、かなりの高頻度・回数で休憩した。

15:48 真狩コース 9 合目、避難小屋分岐に到着(cc1645m)。

16:15 外輪分岐到着(cc1790m)。

16:50 山頂到着(cc1898m)。

19:34 喜茂別コース登山口駐車場到着、下山完了(cc360m)。光源無しで移動できる程度には明るい状態だった。

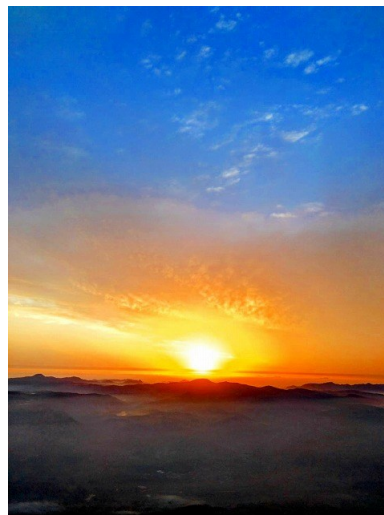


写真-1 羊蹄山山頂から見た日の出

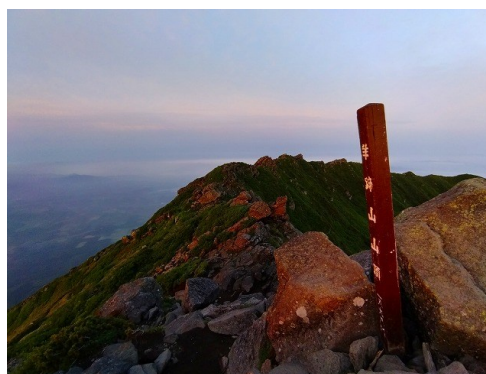


写真-2 羊蹄山山頂



写真-3 比羅夫コース登山口 右手に水場



写真-4 真狩コース登山口キャンプ場

【備考】

・羊蹄山4往復

検索すると多数の記録が出るが、比羅夫、真狩の登山口の取水場を利用する他に、頂上まで水を担ぎ、下山入り口に水をデポして行動している記録もある¹⁾。4往復の山行で早い人は、13時間台²⁾、同記録の人は山スキーで羊蹄山頂上往復を3時間台で行っている。

各コースについては、メジャーコースのため記載は省くが、注意事項として比羅夫コースの登山口近辺は、圏外（ソフトバンク）であった。

・位置共有について

グーグルマップの機能の一つに「位置情報の共有」があり、この機能を使用すると自分のマップに共有している相手の位置も表示される。今回の山行では、別行動が主体のため安全管理や進捗状況の把握という点で有用であった。また、Yamapなどの「みまもり機能」、ヤマレコの「いまココ」などで自分の位置情報を他者に送ることができる。テクニックを要するがジオグラフィカでも確認が可能なのである³⁾。

注意事項として、グーグルマップでは「圏外では相手に位置情報を送れない」「機内モードにできない（電池消耗が増す）」という点がある。一方、Yamapの「みまもり機能」は、圏外であっても他の同アプリ使用者とすれ違う際に位置情報を交換、どちらかが電波取得時にその位置情報を送信できる模様である⁴⁾。

・有用だと感じたモノなど

▽アミノ酸（BCAA、EAA）

BCAAはバリン、ロイシン、イソロイシンという三種のアミノ酸の総称である。EAA(Essential Amino Acids)とは、9種類の必須アミノ酸(BCAA含む)のことであり、生体内で合成できず、食事からの摂取が必要である。

効果としては、筋肉の合成促進と分解抑制、筋

肉の修復と疲労回復が挙げられ、価格はEAAのほうが高い。今回使用したBCAAはXtendとEAAはアミノバイタル。粉末を水に溶いて接種する⁵⁾⁶⁾。

▽ベスパ(VESPA)⁷⁾

マラソン・トレランで使用すると話を聞き購入。Vespaはラテン語でスズメバチを意味し、天然スズメバチ抽出液をはじめ、ローヤルゼリー、プロポリス、はちみつなどを配合した天然アミノ酸飲料（ゼリー）である。今回は本山行のためにamazonで購入したVespa Hyperを使用。内容量9g、18kclで1つ500円程度する。真狩コースの登り時に限界を感じ使用した。

▽ヴィターゴ⁸⁾

吸収しやすい炭水化物（ゼリー）であり、粉末タイプは水に溶いて食べる（ビルダー選手の知人に推奨され元々持っていたもの）。今回は、水に溶いて給水と同時に炭水化物を接種できるようにした。

以上は、次の日以降に疲れを残さないようにしたいと考え使用し、実際に次の日の疲労感はあまりなかった。ただ、足の筋肉痛は一週間ほど続いた。

・所感

反省点は以下、

① 体力不足

暑さのせいもあったが想像の何倍もきつく、4往復は現時点で無理だと感じた。特に、暑さに対する体力、水・食料消費を抑えた運動力、下りにおける筋力不足など課題が挙げられる。

② 戦略ミス

・水、食料の不足

軽量化を意識し食料は、2,500~3000kcal程度、水は3Lほど持ったが、真狩~喜茂別下山では余裕がなかった。

・真狩の登り復路

真狩下山時に既に気温がかなり高く、長めの休憩を行ったが、このときに、下記二択で迷い(i)を選ぶ。

(i) 予定時刻下山を目指しすぐに登る

(ii) 予定時刻下山を諦め涼しくなるまで待ってから登る

結果として、日射が厳しい真狩コースでは、風もなく体温が上がりすぎて鼻血が出たりした(両穴)。下山まで水の3Lを持たせつつ、熱中症を避けるため体温を上げないよう木陰を少しずつ移動する牛歩戦術に切り替える。風が吹くところでは長時間休み、平均10分に一回は立ち止まり休憩し、時間を要した。また、あまりにつらそうな姿だったのか、女性の登山者の方がサクランボと梅干をくれた。今年一番感謝した。(ii)が正解であった。

③ コースに対する認識不足

真狩コースを下山中に、すれ違う登山者から「あとどれくらいか？」と何度も聞かれたため、地図アプリ等も使用していない初心者(しかも出発も遅め)の方に人気のコースなのかと思ったが、コースの途中で認識を改めた。今回の他二つのコースに比べ、多くのトラバースと上下移動などあまりに長く、時々表示される「合目」表示を見ては、全然進んでおらず「長すぎる！」と一人叫ぶコースであった。今回のような周回以外ではもう訪れたくない。

④ 登山者とのすれ違い

どのコースも道幅が一人分程度のため、相手によるが道を譲るのに時間を要する。周回の順番、時間調整等を考慮する、もしくは平日の実施もありだろう。

羊蹄山の夏尾根は今回で二度目、これまで最も体力的に辛い山行と感じた狩場山(山スキー)に匹敵するハードな山行であった。今回、4往復をしている記録やSSさんの速度を間近で見てすごさを実感し、上には上があると実感した。登山における全ての要素の根幹に体力があると個人的に思うので、今後も鍛えていつか4往復を達成したい。

※参考

1) 羊蹄山4往復 記録1

<http://kiyatchi.cocolog-nifty.com/blog/2015/08/post-bab6.html>

2) 羊蹄山4往復 記録2

<https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-3476700.html>

3) google map の位置情報共有方法

<https://note.com/keizi666/n/n61c6bf5908ec>

4) Yamap のみまもり機能

<https://www.j-cast.com/2023/01/29454810.html?p=all>

5) xtend (毎年値上がりが激しく、BCAA は別の商品のほうがいいかもしれない)

<https://www.amazon.co.jp/%E3%82%A8%E3%82%AF%E3%82%B9%E3%83%86%E3%83%B3%E3%83%89-BCAA/s?k=%E3%82%A8%E3%82%AF%E3%82%B9%E3%83%86%E3%83%B3%E3%83%89+BCAA>

6) アミノバイタル (価格は高め、薬局より amazon などのほうが安い可能性高い)

<https://www.ajinomoto.co.jp/aminovital/>

7) ベスパ

<https://www.vespasport.com/>

8) ヴィターゴ

http://www.fine-lab.com/special_vitargo/

以上。