

沢登りの基礎

1. 沢登りの魅力

光みなぎる溪を歩く、滝を登る、淵を泳ぐ、たき火を囲んでの夜、そしてヤブを漕いで達した山頂。このような登山を一般的に沢登りという。

一般の登山は誰もが安心して登れるように、ある程度管理されているのに対して、沢登りは、自分の技術と知力のみで挑む。これらは危険な登山と思っている人もいるだろう。確かに遡行技術も習得せずに、沢に向かうと危険である。しかし「危険」と「困難」は異なるもので技術と経験を積めば危険は困難に変わり、この困難を克服していけば一般の登山に比べて、充実感は一塩の物となる。



2. 沢登りを始めよう

「沢登りは面白そうだし、仲間を誘ってやってみよう。ロープを購入し見よう見まねで使えば何とかなる。・・・」なんて思っていると登山経験があっても危険を招く。

沢登りには滝や岩場を登降する登攀技術、激流の渡渉技術、雪渓処理技術など、いろいろの沢の状況に対応するための知識が必要です。



溪流は美しく見えるが、一般に「山で迷ったら尾根に出る」と言うように、歩くコースとしては良くない面が多い。凹凸が激しく、足元は滑りやすく、水に落ちると体を冷やす、また、滝があると迂回しなければならない。これを逆手にとって水に入る用意、岩を登る用意をしたうえでそれを積極的に楽しんでしまおうというのが沢である。

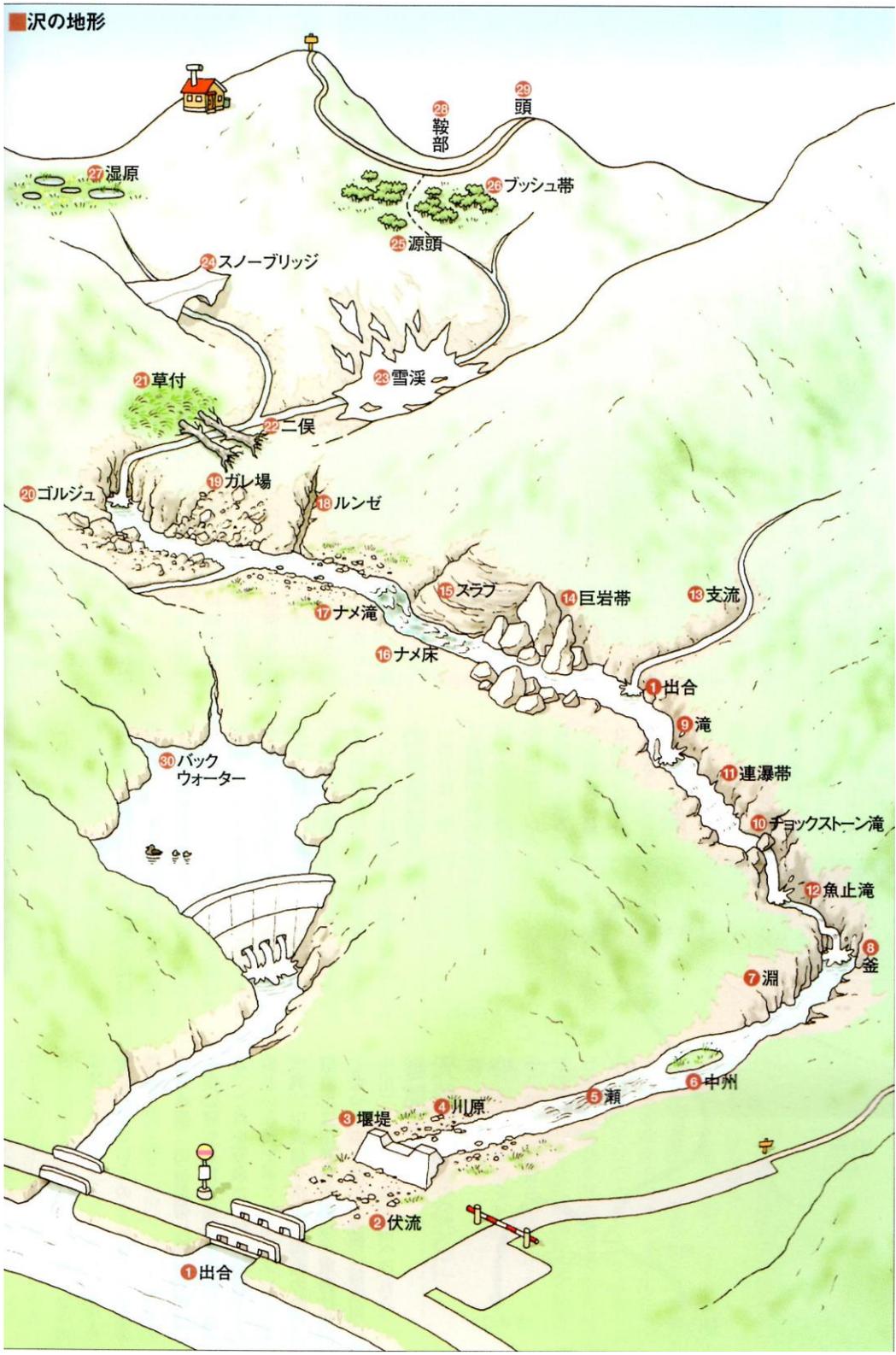
沢登りは、技術的にはロッククライミングの属するが、主に水が流れる沢や滝を登る性格から、一つの分野を形成している。一般的には登山道が無い場合が多く、むしろバリエーションの要素を楽しむために登られる。

沢登りにおいて、ロッククライミングと比較すれば、岩壁を登り続けるわけではないし、また登攀用具の必要な滝の場合でもその左右に巻き道が存在する場合が多く、体力と技術に合わせてルートをとることができるという利点がある。

また、溪流釣りと同時に山行を楽しむことができたり、川原では最適なキャンプ地を容易に見つけることができる。水を得るのに苦労しないなどの利点がある。

3. 沢の地形

沢というイメージがあるが、実際はいろいろな地形が険しくも美しい景観を形作っている。これらの地形を知っておこう。沢の地形用語は、一般的に使われない独特のものが多い。



- ① 出合
- ② 伏流
- ③ 堰堤
- ④ 川原・ゴーロ
- ⑤ 瀬
- ⑥ 中州
- ⑦ 淵・澗
- ⑧ 釜
- ⑨ 滝
- ⑩ チェックストーン
- ⑪ 連瀑帯
- ⑫ 魚留滝
- ⑬ 支流
- ⑭ 巨岩帯
- ⑮ スラブ
- ⑯ ナメ床
- ⑰ ナメ滝
- ⑱ ルンゼ
- ⑲ ガレ場
- ⑳ ゴルジュ
- ㉑ 草付
- ㉒ 二俣
- ㉓ 雪渓
- ㉔ スノーブリッジ
- ㉕ 源頭
- ㉖ ブッシュ帯
- ㉗ 湿原
- ㉘ 鞍部 (コル、乗越)
- ㉙ 頭

* 右岸と左岸

上流から下流を見て、右側を右岸、左側を左岸という

* 右俣と左俣

遡行の場合は、下流から見て、右は右俣、左は左俣という。

4. 服装と用具

服装と足ばぐしらえ

■ 沢登りの服装例1 盛夏の一般的な沢向け



ウエットスーツ、パンツ、ベスト
ネオプレン生地で作られ、保温性にすぐれているので、水につかっただけの沢では、低体温症を防ぐためにもよい。しかし一般の沢では必要はない。[モンベル ライトサワークライムTトップ/同ショーツ/キャラバン 溪流ベスト]



雨具
ゴアテックスの雨具を着用していれば、水が冷たいときや寒いときでも確かな保温力が得られる。[ヘリテイジ ゴアテックス・スーパーレイン]

ヘルメット
滑落などのときに頭部を守るために必要。[カンブ ハイスター]



Tシャツ
盛夏はTシャツが快適だが、すり傷やケガを考慮するならば長袖にしたい。乾きの早いポリエステル100%製。[ヘリテイジ アクアミラクル・Tシャツ]

ズボン
耐摩耗性と撥水性にすぐれたナイロン系素材を使用したウォータースポーツ用。[ファイントラック ストームゴージュパンツ]

スパッツ
溪流シューズやタビに小石が入るのを防いだり、すねや足元の保護と保温のためにネオプレン素材のスパッツを使用。[アクシズクイン ストリームスパッツ]

沢登りというと、水濡れ対策だけを考へがちだが、沢登りは水につかっているだけではない。高巻いたり、ヤブをこいだりすることも多く、すり傷、切り傷や防虫対策も必要だ。半ズボンをはいて沢を登っている人々をときどき見かけるが、肌を露出した服装はケガのもとだ。盛夏はTシャツで行動する場合もあるが、ヤブこぎには長袖のシャツを重ね着するようにしたい。

服装は遡行時期や山域によって考へるが、日の差さない谷間は真夏でも気温が低いので長袖の下着を着用し、上着を遡行時期や山域によって使い分けるようにする。夏はより積

溪流タビ
フェルト底。[カモシカスポーツ・オリジナル]

■ 沢登りの服装例2
泳ぎを重視した沢向け



帽子
通気性のよいもの。[タラスブルバ メッシュキャップ]

シャツ
耐久撥水・保温性にすぐれたポリエステル系素材を使用したウォータースポーツ用ウェア。[ファイントラック ジップネックジャケット]

ショートパンツ
タイツに重ね着して腰まわりの保護に。[ファイントラック ストームゴージュショーツ]

タイツ
保水率がきわめて低く、足さばきが軽快。[ファイントラック フラッドラッシュタイツ]

スパッツ
ネオプレーン製。[アクシーズクイン ストリームスパッツ]

溪流シューズ
フェルト底。[キャラバン 赤石II]

一方、天然素材の綿やウールは吸湿性にもすぐれ、保温性もあるが、乾きにくく、汗をかくと体温を奪われてしまう。



グローブ

岩やヤブから手を守るためにも、またロープワーク時にも手袋が必要だ。手袋は防寒の意味からも重宝するが、岩場を登るときに滑りやすいので、指先がカットされているものを選ぶ。岩登り用の革製グローブは、水につかると革が硬くなるので、ネオプレーンの沢登り用グローブがよい。[モンベル ストリームグローブ]



替え衣類

帰宅時の着替えとして必ず持参する。沢登りは非常に汚れるもので、汗や焚き火のにおいは電車の中ではひんしゆくものだ。また、着替えは、ウェアが濡れて乾かないときの保温用としても必要である。通常は、下着と薄手のシャツ、ズボンと靴下があれば充分だ。

極的に水に入るので、濡れたときの保温性、速乾性と水切れを重視する。春や秋は積極的に水に入らないので保温性を重視する。
ズボンは、丈夫で動きやすく、水切れがよいものならなんでもよい。筆者は、丈夫さと動きやすさを重視して、シーズン中を通してジャージを使用している。

登攀と安全のための用具



ハーネス

沢登りでは水に入ることが多いので、レッグループがすれて股ずれや炎症を起こしやすく、ループに余裕のあるサイズか、調整ができ、薄手のものがよい。[コング アルピニステハーネス 280g]



ヘルメット

滑落や落石、転倒時に頭部を保護するためのもので、岩登り同様、沢登りでも必ず必要だ。また、ヘルメットは遡行者の心理的緊張をつくり、なぜか気が引き締まる。[カンブ ハイスター 430g]



スリング

短いものと長いものを4~5本持つとよい。[左から自作ロープスリング6mm×65cm、自作テープスリング15mm×65cm、ソウンスリング15mm×60cm、12mm×120cm、18mm×240cm 40~160g]



カラビナ

安全環付きのうち、ネジ式のものにはロックを忘れたり水に濡れて動かなくなったりすることがあるので、オートロック式のものが多い。[上左からネジ式安全環付き、オートロック式安全環付き、下左からストレートゲイト型、ベントゲイト型、ワイヤーゲイト型、ストレートゲイトO型 1枚50~100g]



クイックドロ (マンチャク)

ソウンスリングの両端にカラビナをセットした専用品。沢登りでは、自作スリングにカラビナをセットしたほうがいろいろと応用できる。[ブラックダイヤモンド クイックシルバー・クイックドロ-12cm 103g]

<個人装備>

ハーネス、ヘルメット、カラビナ、スリング、確保器 (ATC)、溪流シューズ (溪流タビ)、溪流スパッツ、ウェットソックス、沢用グローブ、雨具上下、ヘッドランプ、ザック、レスキューシート、サングラス、タオル、防水袋 (ビニール袋)、防虫薬品など救急薬品、ヒル対策 (塩、ヒル下がりのジョニー) 地図、遡行図、コンパス、ホイッスル、健康保険証写し、下山用の靴 (アプローチシューズや軽登山靴)

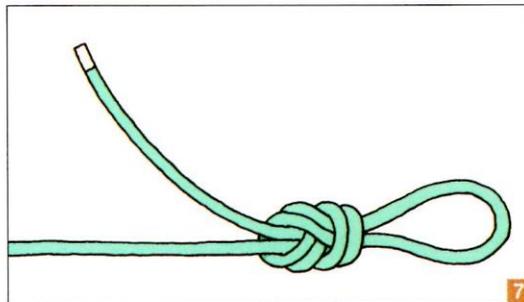
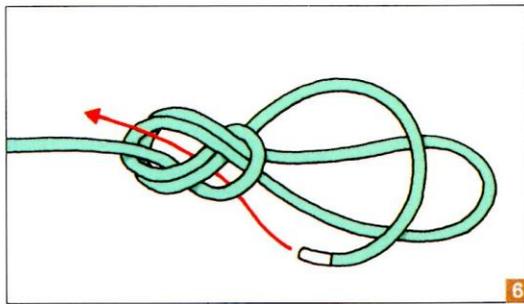
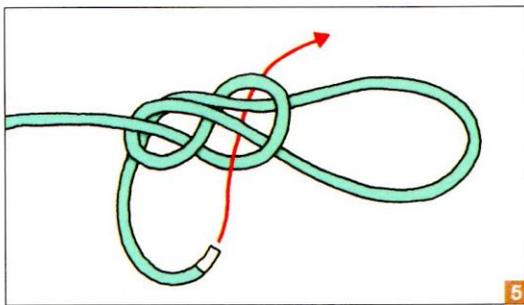
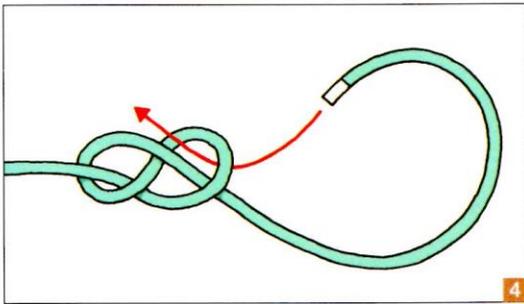
<共同装備>

ロープ (8mm×30m)、お助け紐、ハンマー、ハーケン、アブミ、ツエルト、メタクッカー (バーナー)

5. 沢登りの基礎技術



ハーネスへ結ぶときなど使用頻度が高い結び方なので、2通りの方法を確実に覚えよう



安全な遡行をするためには、いろいろなシーンでロープを使う。ゲレンデでの登攀練習の前に、ロープの結び方を自宅で覚えておこう。

ロープの結び方はいろいろあるが、沢登りで通常使われるのは①2種類の8の字結び、②ブルージック結び、③マスト結び、④半マスト結びである。これらの結び方だけで、さまざまな状況下でも臨機応変に対応でき、ほとんどのロープワークをこなせる。同じ結び方でも何通りかの方法があるが、ひとつだけ確実に覚えるのがよい。

ロープの結び方

8の字結び (エイトノット)

最も確実な結び方で、使用頻度が高く応用範囲も広いので、確実に覚えてほしい。結び方は、末端から作る方法と、中間で作る方法の2種類ある。前者はハーネスに結ぶ場合やロープ同士の連結に使う。後者はセカンド登攀者などがロープの中間でハーネスに連結する場合や、いろいろな用途でカラビナにかける場合などに使う。

