

キックステップ



登り

両全体を軽く後方に振り上げ、続いて前に振り戻し、真と靴の重さを利用して、つま先を蹴り込む。1回の蹴り込みでステップができるのが理想だが、うまくいかなければ、同じ場所にもう一度キックする。右の写真は傾斜がゆるいので、少しかかとが上がっているが、できるだけ水平に近いほうがよい。



下り

両全体を軽く前に持ち上げ①、続いて足首の角度を直角に固定しながら、かかとを中心に靴底を蹴り下ろす②。かかとのエッジが食い込んだとき、靴底が水平になっていること。③は少しつま先が上がっているが、可能なときに水平になっているとよい。



つま先が上がるとステップが崩れる。靴底を水平にしてかかとから踏み下ろす。

靴底の効果だけでは雪渓の登り下りが難しいような傾斜や雪質の場合は、キックステップが力を発揮する。足と登山靴の重みを利用して、斜面に登山靴を蹴り込んでいく技術だ。登りではつま先を、下りではかかとを利用するが、軟らかい軽登山靴では、つま先が入らないことも多い。注意すべき点は、一歩一歩を力こめて蹴り込んでしまうと、長い距離ではすぐに疲れてしまうことだ。登りなら、脚を後方に持ち上げて、ひざを中心に靴の重さを利用して水平に蹴り込むこと。この際、雪面につま先を蹴り入れる力は、あくまでも振り下ろした靴と足の重みを利用することだ。こうすれば、慣ればかなりの距離を疲労も少なく登れる。

下りは、かかとをできるだけ水平に保つように、真上から雪面に体重をかけて下りにいく。つま先を上げすぎると、かかとのエッジは効くがステップが崩れやすく、つま先を下げすぎると靴底が滑りやすい。できただけ水平にすることが大切だ。長い距離の登降や、傾斜の強い雪渓、凍結箇所が多い雪渓では、軽アイゼンを使用する。軽アイゼンはさまざまな種類のものがある。爪の数が多くほうが安定性があるが、重くなる。自分の山行に合ったものを選び、購入の際に装着や調節の方法をショップで教えてもらうことだ。軽アイゼンはきちんとつけないとはずれることがある。早めに、余裕をもって着脱できる場所で装着することが肝心だ。ベルトで締めて装着するが、締め方が弱いとはずれる可能性があるが、きつすぎると足が痛くなったり血行を妨げる。ちよつとよい締め具合を事前に知っておこう。登下降の際には、雪面上のできるだけ傾斜のゆるい部分を選んでおこう。靴底全体を雪面につけて爪を効かせるのが基本になる。登りで傾斜がきつくなってきたら、足先を開き「逆ハの字」型にして、アイゼンの爪全部が雪面をとらえるように心がけよう。最も注意すべき点は、アイゼンの爪をアイゼンのベルトに引っかけたり、スバツパやパンツに引っかけたり、スバツパやパンツに引っかけたりは必ず避けよう。軽アイゼンを開いたら足は必ず開ききみにして、引っかけには十分に注意して行動しよう。