

沢のイ・ロ・ハ

文責 若林

沢登りとは…

沢登りとは一般の登山とは異なり、管理された登山道ではなく、自然の沢・谷をさかのぼって山を登る、登山スタイルの一種である。当然、登山道と比べると整備はされていないため、自分の技術・体力、そして知力によって滝などの難所を突破しなければならず、通常の登山と比べて困難であり、怪我などの危険も大きい。しかし十分な技術と経験を積めば危険を回避・打開することも可能であり、また困難だからこそ通常の登山以上の達成感が得られる。なにより水と戯れながらの行動や沢独特の風景などは、通常の登山では体験できないことである。

1. 沢の用語

沢・谷…川の上流部で山間を流れる部分。下流より川幅はせまく滝が多い。沢に入ることを入渓という。

支流・支沢…本流に流れ込む沢。支流の中に流れ込む小さな沢を支沢（枝沢）という。沢研が行くのは多くが支流。本流は「～川本流」「～川本谷」と表記されることもある。水量があり支流よりも難しい場合が多い。

右岸・左岸…下流から見て右を（ ）岸。左を（ ）岸という。ちなみに壁の場合は逆。

（ ）…沢と沢の合流地点。同じくらいの水量の沢が出合う地点を二俣という場合もある。

堰堤…土砂流失防止などのための人工の堰。遡行（沢をさかのぼること）するうえで障害になる場合も。

河原・ゴロ…開けた川岸で砂や石の多い場所。大きな石がゴロゴロした場所をゴロという。いやマジで。

淵・瀬…水が深く流れが遅い場所。泳いだりできる場所も。反対に浅くて流れが速い場所を（ ）という。

釜…水流により深くえぐられた円形の淵。沢では滝とセットになっている場合が多い。落ちると水流に巻き込まれてそのまま溺死なんてことも…。

（ ）…兩岸に垂直に近い岩壁が迫ったせまい場所。水量が多く通過が困難な場合もある。

へつり…淵や釜、ゴルジュで水際をトラバースすること。

スラブ…なめらかな一枚岩や凹凸の小さい岩場の斜面のこと。

ナメ・ナメ床…スラブの上を水が流れている場所。表面は水流で磨かれツルツル。傾

斜がきつくなるとナメ滝と呼ばれる。滑りやすい。

ルンゼ…岩壁に刻まれた急峻な岩溝。高巻き（正面から登れない滝を迂回して登ること）に利用することが多い。落石の巣。

チョックストーン…急峻な岩の間に挟まった岩石。ここから落ちる滝をチョックストーン滝という。

草付…沢の側面や源頭部に多い丈の短い草地。滑りやすくホールド(手をかける場所)や足場が少ないため、高巻きの際に通過する場合に注意が必要。

源頭・ツメ…沢の最源流部。ツメともいい、ガレ場や草付になっている場合が多い。落石に注意。中には草原のようになっていて天国みたいな沢もあるのだとか。

2. 水系図と遡行図

沢は谷間に位置するため、周囲の風景から現在地を把握するのが難しい。そのため沢の流入や沢の方向、側面の状況から判断しなければならない。その際に水系図と遡行図の2つの地図を使用する。

水系図…地形図に谷線を書き込んだもの。現在地把握のほか、遡行する沢の谷の部分で線をなぞることにより沢の流入を明確にし、おおよその水量比を推測することができる。

() …沢の地形を遡行者が主観を交えて図式化したもの。簡略化のため方位や距離、屈曲などは省略される場合が多い。その沢のおおよその様子を知るために活用する。

3. 滝登り

沢登りの醍醐味の一つ。文字通り滝を登る。といっても水流の横を登るケースが多い。大きな滝や難しい滝はザイル（ロープ）を使い確保しながら登る。基本的にはクライミングと同じ。ただしシューズが沢靴なのと途中の支点到自然の立木などを使ったりする点が異なる。

4. 沢中泊

沢の近くでの幕営。沢で魚を釣って食べたり、焚き火をたいて濡れた体を温めたりと普通の山ではできないことができる。もちろん後始末はしっかりとしなければならない。沢の近くなので増水には気をつける。

5. 技術トレーニング（通称 技トレ）

朝7時から桐葉橋で行うトレーニング。懸垂下降や確保の練習などロープワークが中心。クライミングに興味がある人はぜひ見学に。

6. クライミング

つくば You World 内のスポーレでクライミングの練習を行う。ロープを使うエリアと使わないエリアがある。シューズなども貸し出しているので、興味がある方はぜひ一度一緒に行きましょう

終わりに…

沢研の活動では通常の登山と異なり、溺死などの登山では特殊な危険が付きまとう。そのため、一層の注意力和集中力、そして日々のトレーニングが欠かせず、結果的に時間的な拘束が大きくなってしまう。しかし何度も述べたように、沢登りにはその拘束を凌駕するさまざまな魅力がある。来期もお試し沢を計画する予定なので、興味がある人はぜひ参加してほしい。

参考

山溪 登山技術全書 沢登り

