

ブライトホルン登山参加者への留意事項

1. 予想されるリスク

① 高度障害

頭痛や吐き気、運動障害、不眠（クラインマッターホルンに宿泊する場合）

重度になると、脳浮腫や肺水腫となる危険もある。（特にクラインマッターホルンに宿泊した場合の、夜間に発症する可能性が有る）

② クレバスへの転落や、ルート上での転滑落

ガイドと適切な方法でアンザイレン（ロープを結び合う）していればほとんど防げるが、ブライトホルン頂上での休憩時の転滑落や、帰路に氷河平坦部に降り立った後の、気の緩みによるクレバス転落には要注意。

③ アイゼン、ピッケル使用技術の不慣れによる、捻挫や自傷事故

アイゼンをパンツやアイゼンバンドに引っ掛けての転倒や、足首・ひざの捻挫、アイゼンの爪やピッケルのピックなどの鋭い金属部を、誤って自分の体に刺してしまう事故が考えられる。

④ 雪盲や重度の日焼け

雪上でのUVカットに不十分な、下界用のサングラスを使用したり、曇り空や夜明けの際などに油断してサングラスの使用を怠った場合に、雪盲となる可能性が有る。

日焼けでは、首筋、襟足、耳の周りなどに十分に日焼け止めを塗らなかったり、UVカットが入っていないリップクリームを使用したり、リップクリームを所持していなかったりした場合、水膨れになるようなひどい日焼けを負う可能性が有る。

⑤ 体力不足や体調不良によるルート途中での行動不能

ガイドのこまめなチェックと、撤退への早めの誘導により、パーティーの分裂を極力抑える。

やむを得ず当該クライアントを先に下降させる場合、必ずガイドを1名同行させなければならないが、その際ガイドレシオが、レギュレーションの1：6を上回る事になれば、パーティー全体が撤退しなければならないため、あらかじめそれを見込んだガイド対クライアントの人数構成にしておく必要がある。

⑥ 装備のスペック不足による支障

現地ガイドを雇う場合、例えブライトホルンの日帰り登山でも、日本で言う冬山用の防寒性能の優れた登山靴や10本爪以上の本格的なアイゼン、ピッケル、ゴアテックス等を使用した防水、防風仕様のアウターシェル、アウターシェルを含むグローブ、十分に保温性のある衣類（帽子や下着も含む）、氷河上の歩行に対応できるサングラス（サイドや足下からの光線も防げるタイプ）、クライミングハーネスなど、一般の日本の夏山登山しか経験が無い方々は、まず目にしたことも無い装備が「必需品」として要請される可能性が高い。

特にアルピンセンターのガイドには、装備の不十分なクライアントはそれを理由にして最初から切られる（集合した時点でガイド料は満額取られる）可能性も有るので、クライアントたちには今の基準に有った装備（皮の重登山靴や、前爪の無いアイゼン、クライマーズゴーグル等はダメ）を揃えて頂くように誘導する。

2. 必要とされるスキルとそれを得るための準備

① アイゼン、ピッケル（トレッキングポール）を用いた雪上歩行技術

ほとんどこれに尽きると言って良いくらい重要な技術。

日本の雪山冬の八ヶ岳や木曽駒ヶ岳や春の立山など、山小屋が利用できる山域で1泊2日か2泊3日程度のトレーニング山行を、可能ならば2回行うのが良いと思う。

② ガイドとアンザイレンしてのスムーズな行動

上記の国内でのトレーニング山行の際に、積極的にロープを使用して、アンザイレンしての行動に慣れていただく。

③ 登山装備の取り扱いへの慣れ、特にアイゼンやハーネスの着脱

ヨーロッパのガイドはとにかくスピード命なので、自分の装備の取り扱いにもたつくクライアントに厳しい態度をとることが多い。

アイゼンやハーネスの着脱等は、手袋をした状態でも戸惑うことなく行える様に十分練習する様、クライアントに指導する。

④ 一定のスピードで長時間（と言ってもMax1. 5時間程度）歩く事への慣れ

現地のガイドは、日本の登山の様に1時間歩いて10分休みというような休憩は取らず、原則ゆっくり休む（と言っても写真撮影プラスα程度）のは山頂のみであるし、座って休憩する事もほとんど無い。

この為クライアントは、日本での登山トレーニングの際もゆっくり2時間くらい歩き続け、登山口～山頂～下山までの間も、ゆっくりと休憩を取らないような山行を組んで、身体にかかる負荷を実感しておくことが望ましい。

このトレーニングは標高が低い東京近郊の山でも十分可能なので、こちらで企画を作らず各自の自主トレーニングとしても構わない。

⑤ 高所への順応

国内でヨーロッパアルプスに適応する高所順応を得るには、富士山に登るか低酸素室の利用しか方法はないだろう。

富士山であれば、可能ならヨーロッパ行き直前に登り、更に山頂部の山小屋に宿泊すれば完璧な順応が得られるだろうが、日程的にタイトになりすぎて疲労を残すことにもなりかねない。

東京であれば、ミウラベースの低酸素室など商業ベースの施設が利用できる所以、事前に会社から照会してクライアントに案内してはどうだろうか？

3. 必要な装備

- ・冬山用登山靴（個人的にはアイゼンが着けられれば、もっとライトなタイプで可能だと思われるが、スイス人ガイドがどの様な判断をするかは不明）
- ・ピッケル（なるべく軽いものが良い）
- ・アイゼン（ピッケルと同様だが、アルミの物は避けた方が良いかも。10本爪または12本爪で、前爪が有る物。緩みが無いように、完璧な調整が必要）
- ・トレッキングポール（スノーバスケット付き。グリップウエルのカーボンポールがベストの選択）
- ・ハーネス（クライミング用のレッグループ式の物は避け、アルパインハーネスと呼ばれる足をレッグループに通さず立ったままで履けるタイプの物の方が良い）
- ・安全環付カラビナ2枚（ガイドとのアンザイレンに必要）
- ・アウターシェル（ゴアテックス製等防風・防水性能が優れたジャケットとパンツが必要、レインウェアでもしっかりした物なら代用可能）
- ・ミッドウェアとインナーウェア（ユニクロのヒートテックに、1000円フリースでも差し支えない。なるべ

く新しい物の方が、保温性が良い。靴下は登山用品店で良い物を買うべき。)

- ・グローブ (しっかりしたウールまたはフリースの厚手の手袋に、ゴアテックス等の防水・防風アウターシェルを組み合わせるか、インナー・アウター一体型の冬山用グローブが良い。ユニクロは止めた方が良い。)
- ・帽子 (基本的に防寒・防風性能を重視。耳まで覆える物。目出帽や、ビーニー・ワッチキャップとネックゲーターの組み合わせが使い易い。)
- ・バックパック (30リッター程度のサイズの物が使い易い)
- ・サングラス (非常に重要な装備。顔によくフィットして、サイドや下方に隙間が無く光線が入ってこないタイプを選ぶ。メガネの方は、スワングズのオーバークラスタイプの物がお勧め。)
- ・ロングスパッツ
- ・防寒具 (軽羽毛服など)
- ・テルモスと水筒 (500ml程度のサイズの物)
- ・日焼け止めとリップクリーム (必ずUVカットの物)
- ・ヘッドランプ (夜明け前の行動は基本的には無いので、必要性は余り無い。)

以 上