

西穂高岳独標へ2月の3連休の中日に行ってきました。快晴の中、朝イチのロープウェイに乗り込み、終日絶景を堪能してきました。分かっていたけれど登山者と観光客が多かった！

ここ数日、厳冬期とは思えないぐらい気温が高く、風も少なく暑い。晴れ渡って気持ち良い。

西穂高岳山荘からは北アルプスケール感が半端ない北アルプスの眺めが広がる。霞沢岳、焼岳、乗鞍岳が大迫力。独標の取り付き以降、ズズッと滑る雪質でしっかりアイゼンの刃を刺す必要がありました。

独標の岩稜帯は多くの登山者で混み合い、上り下り渋滞ですれ違いに要注意。

雪が少なく、岩とのミックスで、特に下山はスリリングでした。

岩稜経験が少ない私は緊張の連続。下降で滑落しないようにピッケルを思い切り刺し込むものの抜けない。焦る。

すぐ上から人々が続々下りて来るプレッシャー。焦る。足元を見ようとするが、ほぼ垂直で次の足をどこに置けば良いのか見えない。こういう時はどうすればいいのか？焦る。

岩田さんが「右へ来て～」と正しい方向を指示してくれたので、無事に難所を下りることができました。

余裕は全然なかったけれど、終わってみればスリルが楽しい。その後は、山荘に立ち寄りラーメン休憩して帰途に着きました。西穂高岳まで行く技量のない私はこの往復で終了。歩行技術を身に着けたら西穂高岳へ！

【岩場の課題】

・恐怖感でついつい岩に張り付きがち⇒視野が狭くなる⇒もっと腕を伸ばす

・下山。つま先を蹴り込みながら降りる訳だが「自分のアイゼンの刃がどれ位刺さっていれば大丈夫なのか」という事をちゃんと分かるための練習・訓練を重ねて確認する必要がある。⇒平たく言えば「慣れる」こと！とにかく経験が必要。

・下山。「どこに足を置けば（蹴り込めば）いいか」をちゃんと見ながらやっていくこと。

しかし急斜面ではそれが見えない。見てから蹴り込みたいのに「とりあえず蹴り込む」になってしまった危険！⇒どうすればいいのか？？

【コースタイム】

9:20 西穂高口 → 10:30 西穂山荘 → 11:00 西穂丸山 → 11:50 西穂独標

12:45 西穂丸山 → 13:00 西穂山荘（ラーメン休憩） → 14:30 西穂高口



