

7月② 夏合宿@ハヶ岳

テーマ：本格的な山への挑戦

1年生にとって初の森林限界を超える山域での活動となります。今年は諸般の事情により、例年よりも遅い出発となりました。

～Day1～



JR 八王子駅で特急あずさの乗車待ちをしています。



全席指定で快適です。



小淵沢駅で在来線の小海線に乗り換え、清里を目指します。



どんよりとした曇り空です。今年の合宿は天候に恵まれない予報でした。



今回の幕営地は「山梨県立ハケ岳少年自然の家」です。去年の山梨県関東登山大会の幕営地でした。



施設の方からの案内の後に代表顧問から「実はテントはもう張ってあります。それに実は冷蔵庫も使うことができます www」の発言から「(わざわざテントを持ってこさせるんじゃねえよ！という雰囲気で) え～！」と部員から大ブーイングが起きました www。

ある程度恵まれた環境であることを事前に伝えるとそのためだけにしか準備をしなくなるので、今回はあえて代表顧問が部員に意地悪をしてしまいました。今回は使うことがないテントを持ってこさせたのも重装備のパッキングの訓練（各自が試行錯誤をして荷造りをする）という意味合いもあります。



いつもの夏合宿なら平均 15kg 前後の重装備で幕営地まで歩みを進めますが、今回はテントがすでに張ってある状態でかなり緩めのスタートです。16:00 から炊事がスタートしました。

今回の食糧計画のテーマは①カロリーを十分に摂ること(目標 1 食あたり 1,000kcal)②水分を強制的に摂ることができるもの③食物繊維を必ず摂ること④2 日目の夕食にデザートをつけること、としました。



彩りがある具材が並んでいます。もう何を作るかわかりですね？



部員の山メシ①冷やし中華

山中で冷やし中華はかなり攻めたメニューです。

【レシピ】

中華麺、ロースハム、きゅうり、トマト、卵、砂糖、サラダ油、付属のめんつゆ

【調理方法】

- [1] ハムときゅうりはせん切りにし、トマトは半月切りにする。
- [2] 卵は砂糖を加えて混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流し入れてフライパンを回しながら全面に薄く広げ、弱火で焼く。焼けたら火からおろして冷まし、細切りにする。
- [3] 中華めんは表示の時間通りゆで、冷水にさらして水けをきる。
- [4] 器に盛り、1、2を彩りよくのせる。混ぜ合わせた<つゆ>をかけ、いりごまを散らす。

【材料の保存方法】

トマト・卵・きゅうり・ハムは全て保冷パックで冷蔵して持参する。

*卵については前日に購入し、破損のないように持参。調理時に加熱処理をして殺菌する。



部員の山メシ②ジャガバター

半ば北陵ワンゲルで定番となりつつあります。

【レシピ】

じゃがいも、有塩バター

【調理方法】

- 〔 1 〕 じゃがいもは皮付きのままよく洗い、箸が通るまで茹でる。
- 〔 2 〕 バターをのせて完成。



部員の山メシ③トック入りわかめスープ

【レシピ】

乾燥わかめ、トック、白ごま、乾燥ネギ、お湯、中華スープの素（顆粒）、コンソメスープの素（顆粒）、砂糖、塩、コショウ、ゴマ油

【調理方法】

- 〔 1 〕 始めにトック餅を水に 20～30 分浸します。この間に材料を用意します。
- 〔 2 〕 わかめも水で戻し、食べ易くカットします。
- 〔 3 〕 鍋に湯を沸し、調味料を加え中火で煮立てます。
- 〔 4 〕 トック餅の水を切り鍋に加えます。火加減を弱火にしてトック餅を好みの軟らかさに 4～8 分位煮ます。
- 〔 5 〕 わかめ、葱、ゴマを加え、塩、コショウで味を調え、仕上げにゴマ油を加えます。
- 〔 6 〕 器に盛って出来上がりです。

食後、翌日のミーティングを行い、19:30 に消灯。

～Day2～

朝 1:30 に起床。3:10 のチャーターバスの時間に間に合うよう行動します。



最初は炊事場の電気がついていましたが、代表顧問より訓練にならないからヘッドランプのみで調理をするよう指示が出たため、暗い中で調理を行っています（高山のテント場には屋根も流し也没有。当然明かり也没有）。



部員の山メシ④ツナパン+インスタントスープ

【レシピ】

ツナ缶、コッペパン、各自のスープ

【調理方法】

[ツナパン]

ツナをコッペパンにのせる。

[各自のスープ]

お湯を沸かしてレトルトスープを作る。

朝は時間との勝負なので、手軽なメニューが望ましいです。マヨネーズなどを足せば摂取カロリー・塩分・脂質が補給できます。



3:00 チャーターバスに乗車→4:00 ごろハヶ岳山荘着。ここから登山行動を始めます。



画像がぶれていますが、4:00 過ぎの林道の様子です。この日は気温が低く（何となくで 15℃前後）、ハヶ岳名物のアブの飛来はありませんでした。ここから 3km 歩いて美濃戸口をめざします。



5:00 美濃戸口に到着。トイレ休憩＋水分補給。



なだらかな傾斜が続きます。



溪流に架かる橋を渡ります。



通過地点①堰堤広場

この地点で標高 1,949m です。



通過地点②7:30 赤岳鉱泉 ビジターでも温泉（シャワーのみ？シャンプーや石鹸は使用厳禁）が1,000円で利用できます。ここで登りに備えて水分補給＋エネルギー補給を行いました。



硫黄岳に向けて斜度も増してきます。このあたりから高山病の症状を訴える生徒が出始めました。



木のスキマから見た下界。この地点でおよそ標高 2,300m です。



9:15 硫黄岳手前の赤岩ノ頭に到着。硫黄岳はあと少しですが、高山病の症状が悪化した部員が出たため下山をすることにしました。ちなみにこの地点でも標高 2,656m です。ガスがかかっており、眺望は望めませんでした。



とりあえず下山に備えて休憩。高度が上がると気圧が低くなるため、パンパンに膨らんでいます。



9:30 降下開始。



11:10 赤岳鉱泉。ここで昼食。山小屋で販売されているラーメンをすする人もいれば…。



持ってきたカップ麺でパーティーを開く人もいます。

11:50 ごろ再び降下を始めましたが、事前の天候調査どおり 12:00 ごろ雨が降り始めました。その後、雷が鳴り始めたため美濃戸山荘まで休憩をはさみませんでした（雲を見て雷が落ちる危険性は低く、状況が悪くなる前に距離を稼ごうという判断です）。その後 3km の林道を歩いているうちに雨が止みました。



14:30 チャーターバスに乗車。1 時間後帰着し、すぐに調理を始めます。何やら肉らしいものが山積みになっていますが…。



大量の野菜がなべに入っていますが、何を作るのでしょうか。



部員の山メシ⑤角煮混ぜご飯

【レシピ】

角煮(レトルト:角煮の汁も調理に使います)、白米、ごま油大さじ1、ねぎ

【調理方法】

- [1] ネギ以外の材料を鍋にすべて入れる。
- [2] いつも通り炊飯する。
- [3] 炊けたらネギを散らして器に持って完成。

実は合宿前の調理訓練で失敗をしましたが、今回でリベンジ成功！



部員の山メシ⑥きんぴらごぼう ～今回のお題①食物繊維を取ることができる献立を考案せよ～

【レシピ】

ごぼう、にんじん、ごま油、白ごま、醤油、本みりん、砂糖

【調理方法】

- [1] ごぼうは皮をこそげて5cmの細切りにし、水にさらして水けをきる。にんじんは皮をむいて5cmの細切りにする。
- [2] フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ごぼう、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- [3] 醤油・みりん・砂糖を加え、汁けがなくなるまで5分ほど炒めからめる。
- [4] 器に盛り、ごまをふる。



部員の山メシ⑦フルーツポンチ ～今回のお題②デザートを考案せよ～

【レシピ】

フルーツパウチ、ジュース

【調理方法】

- [1] パウチの中身とジュースを好みの分量で混ぜ合わせる。



食材費の余りを使って翌日の朝食のパンの争奪戦が始まりました。



さらに行動食の争奪戦も繰り広げられました。食事が終わった後に翌日の流れを確認して就寝。この日は 20:30 に消灯です。

～Day3～

夏合宿最終日です。この日は晴れる予報なので、山頂からの眺望に期待したいところです。



朝 2 時起床。朝食の準備の他、重装備の荷造りと登山行動に使うサブザックの準備およびテント内の清掃を 3 時までに終えなければならないため、かなりバタバタしていました。そんな中、生徒が作った朝食は…。



部員の山メシ⑧タコス

【レシピ】

トルティーヤ（生）、レトルトのタコミート、キャベツ（前の日に千切り）

【調理方法】

トルティーヤにタコミートと千切りキャベツをはさんで完成。

あわただしい中すべての準備を終え、チャーターバスに3:30に乗車。登山口がある観音平第一駐車場に向かいます。



朝4:00 入山。ハケ岳山域はクマの生息域でもあるため明るくなるまでは緊張の連続でした。



5:00 を過ぎて明るくなりました。最初はなだらかな傾斜を登っていきます。



通過地点の雲海という場所より見えた富士山。



編笠山山頂と青年小屋に通じる分岐点「押戸川」。ここから傾斜はだんだんきつくなります。



編笠山は岩場が多く、思いのほか歩きづらいコースでした。



7:40 編笠山の登頂成功。山頂は雲に覆われており、天然クーラー＋天然ミスト＋3m程度の風が吹いており、かなり寒かったです。



下界を見ても何も見えませんでした…。

下山は岩場で悪戦苦闘を強いられたため、写真を撮る余裕がありませんでした。おまけに帰りの電車の時間を気にしなければならなかったため厳しい戦いでした。そして全員無事に 10:45 に下山完了し、チャーターバス乗車後、幕営地に帰着。荷物をまとめて清里駅へ。



JR 小海線清里駅前。



蒸気機関車が展示されています。



JR 小海線→小淵沢駅で特急あずさで乗り換え→八王子駅で解散。全員無事に帰路につきました。

次回予告

8/17(月)・8/18(火)に1泊2日で神奈川県高体連登山専門部主催の「夏山リーダー講習会」@西丹沢方面に1年生のみで参加します。屋根のある炊事場を使わない幕営訓練およびインストラクターの方の指導のもと、登山道がない道(バリエーションルート)のを見つけ方を徹底的に訓練します。