

背振全山縦走～アマンディでクライマックス～

【報告者】I藤

【日時】2017年3月31日(土)～4月1日(日) 【天候】両日晴れ

【参加者】I丸(CL)、O原(SL)、みっちー、Y中、I藤

《コースタイム》

JR 福吉駅スタート 7:00—十坊山山頂 8:20—白木峠—浮嶽山頂 9:50—女岳山頂 10:50—羽金山レーザ—前 13:50—水場 14:20—長野峠 15:35—雷山山頂 17:00—井原山山頂 18:20—三瀬峠 20:00—ビバーク 3時間—三瀬峠出発 23:30—アゴ坂通過水場 24:50—金山山頂 1:20—小爪峠 2:30—椎原峠 4:05—脊振山公園 5:30—蛤岳 7:40—蛤水道 8:00—坂本峠 9:15—三国峠 11:00—九千部山直下 12:00—基山 15:40 ゴール

《 報 告 》

JR 福吉駅ホームに、下車したところ、某山岳会と予定がかり合っていました。話によりますと、毎年恒例の某山岳会は、九千部山に翌日の 15 時着というルールを設けており、間に合わなければ、エスケープルートで下山するという。また、我々チームのビバーク予定地は、三瀬峠だが、某山岳会は金山という情報を得ました。某チームの歩く速さを後方から見つつ、意識もしながら、スタートしました。十坊山の登山口を過ぎた付近で、某チームを追い抜きました。その上りでは、皆、無口で静まっていたところ、「前歯のありがたみが分かった～!!」という変な言動が響き渡り、一斉に爆笑しました。前歯がないとハイドレーションが給水しにくいという O 原さん。今日、前歯は自宅に置いてきたと



いう、(まるで愛犬!?)変な会話で盛り上がり、少し元気をもらいました!!

山頂や峠で 5 分程の小休止を取り、単調な登山道を上がったたり下ったり、女岳を通過した荒川峠から、少し疲労も感じてきたように思います。雷山山頂を到着した時は、皆、足のマッサージケアは欠かせませんでした。井原山山頂でヘッドランプを装着し、ビバーク地の三瀬峠に向かいました。3 時間の睡眠時間を確保しました。

全山縦走は今回 6 度目以上の I 丸さんや 3 回目の O 原さんの防寒対策は、すでにバッチリな様子でありました。私はというと、雨具上下、ツェルト、銀マットで・・・軽んじておりました(・・・反省)夜間の気温は 10～15℃でしたが、膝は痛く、寒くて一睡も出来ませんでした。この時間帯に某山岳会の先頭 2 人組は、ビバーク中に追い越していたことと予想します。

朝もやで、視界が妨げられているせいもあり、また眠さに勝てず、気が付けばふらつきながら歩行していました。

また、暗闇の中、椎原峠に向かう途中、ルートを間違い、鬼ヶ鼻岩から登山口に向かっていたことが分かり、30 分程のロスタイムとなって、引き返しました。メンバーは、誰一人不満を吐かず、登り返したことは、チームとして非常に良かったと思います。

三瀬峠を過ぎた小休止のたびに、仮眠を心掛けていました。九千部山を通過した基山までの区間は、

退屈で長い車道歩きが延々と続きました。会話も長々返答していたようで、つじつまがあわず、夢の中だったのかよく分からなくなって目が覚め、初めての体験をしました。(つまり歩きながら仮眠し、さらに寝言??)

やっとの思いで基山に到着しました。長い登山道の序盤で、「アマンディでクライマックス!!」というリーダーI丸さんからの響きのある言葉ももらいましたので、下山しても入浴するまでは・・・と言い聞かせ、ゴールした時は、達成感と充実感で今回もいっぱいになりました。

最後になりましたが、三瀬峠に事前にビバーク地の下見をし、またゴールまで先頭を歩いて下さったリーダーI丸さん、最後尾でチームを見守って下さったサブリーダーのO原さん、メンバーの皆様どうもありがとうございました!!詳細はヤマレコもご参考下さい↓

<https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-1418534.html>

****番外****

ロング縦走で栄養補給を意識しよう。

- ・糖分(炭水化物)やカロリー
- ・ナトリウム
- ・必須アミノ酸(BCAA) バリン・ロイシン・イソロイシン→筋肉中のエネルギー代謝や合成に深く関与する。*運動能力は向上しない!!
- ・クエン酸→運動パフォーマンスの改善、筋肉の疲労物質の除去、グリコーゲンの代謝に影響する可能性がある→一般的に考えられている。

☆聞いてみました☆気になる行動食について☆～メンバーのあれこれ～

～Y中さん～

・クルミ 軽くて高カロリー、食感良!スポーツ羊羹 キャラメル 塩分チャージタブレット BCAA(粉を飲むタイプ) グミも良さそうだなと思いました。また、甘い・酸っぱい・しょっぱい等、味の変化に富んで用意するのいいなと思いました。

～O原さん～

メインカロリー摂取【ゼリー】サブカロリー摂取(脂肪燃焼させて全山ダイエット・・・目的もあり)【vespa hyper】 クエン酸&塩分補給【梅干】【梅チューブ】疲労対策【QP コーワゴールド】

～みっちゃんさん～

食料ですが一番良かったのは「種抜きはちみつ干し梅」です。暑かったので、1袋では足りませんでした。また、ジェルをもう1袋余分に持参すればよかったと反省しています。スポーツ羊羹1本を残さずべて完食しました。

～I丸さん～

今回、奄美大島から買ってきていた、黒糖(個別包装)が意外と美味しかったです。飴よりミネラルがあるのかな??また、実験でオレンジジュースの粉末を持って行き、オレンジジュースを飲みましたが、スポーツドリンクと違い美味しかったです。しかし、内容成分は良くないと思われます。今年は、とにかく暑かったので、行動食の味覚がかなり違っていました。チューブ梅やポッカレモンがとても美味しかったです。

～I藤～

飴玉を中心に考えました。(血糖値の安定と持続性を期待)クエン酸飴、塩分チャージタブレット、森永キャラメル、レモンのど飴、サイダーキャンディ、ドライサラミ、おにぎり、ウイダーinバープロテイン、ガッツギア、アミノバイタルゼリー、アミノバイタルサプリ(粉末)以上になります。中でも、炭

水化物が不足しました。パンやアルファ米も少し増やせばよかったかなと思いました。またさらに、キャンディの中でも、「小梅ちゃん」が欲しくなりました。



