至仏山　山スキー　骨折後の復帰山行

日時：2023 年 4 月 22 日
メンバー：LS 澤、A 原

　4/2 村杉半島の下山で膝を骨折して早 3 週間が経過しました。その間、リハビリ通って、じゃこ食べて、普段飲まない牛乳や MBP ドリンク飲んで、ちょっとだけ禁酒したらお医者さんも驚きの回復となり、気をよくしてじゅんじゅん（以下じゅん 2）の至仏山にエントリーさせてもらいました。
　お山は 3 週間ぶり。スキーは吉尾平から 1 ヶ月ぶりです。こんな長いブランクは初めて。
　膝は、普段の歩きはもう痛みはないし階段歩きも問題ないけど、荷物を背負っての歩きができるかな、滑りは大丈夫かな。すごく楽しみだけどこの山行で治りかけが振り出しに戻ることになったら、と不安もよぎる。
　果たして？

――――――――――――

　仮眠は戸倉駐車場。奥のはじのほうにテントを張り入山儀式。推しユーチューブを観ながら楽しい入山儀式となった。
　空には百点満天の☆彡☆彡☆彡　いまは穏やかな夜だけど、予報では明日は天気はいいが低温で強風らしい。

　4/22（土）　5 時起床。夕べはがらんとしてた駐車場だが結構な数で埋まっていた。
　鳩待峠へのバスや乗合タクシーは 6 時前から順次発車。バスに乗り込む際、じゅん 2 は武村さんと会ったとのこと。彼らも今日、至仏山だ。

　乗車し 30 分ほどで鳩待峠着。広場ではすっかり雪がなかったが、雪の台地に上がり準備をする。思ったほど寒くはないが、かちんこちんの雪でクトー装着。
　6:45 出発。ダケカンバの樹々の向こうには至仏山が見えた。白いたおやかな姿だ。ところどころ浮島のような黒い藪が見えるが滑降には問題なさそう。
　心配してた風はそれほどでもなく、雪は堅くてクトーが効いた。春の陽射しでこの堅い雪が滑るころには緩んでほしい。

　至仏山登山の残雪期利用は期間限定で、今日はその開始日でさらにこの好天。スキーヤーやボーダーや歩きの人がたくさんいた。いろんなひとのなかで歩いていると、普段ひとがいる山にあまり行かないので、なんか新鮮だ。
　双耳峰の燧ケ岳は黒々している。尾瀬ヶ原は融雪でまだら模様。遠いシルエットは日光白根に男体山。上州武尊がかっこいい。オヤマ沢田代に着くと白い谷川連峰や巻機山が見えた。
　「山から見る山やま」 いままであたりまえのようにやっていたことがケガをしてしばらくできなかったが、またできることがうれしかった。
　鳥のさえずりに樹々を揺らす風の音、空気の冷たさ、陽ざしの眩しさや雪の感触、ああ自分はこれが好きなんだなあ、とじんわり思った。
　小至仏山は右の斜面を見ながらトラバース。雪は陽射しでいい具合に緩んできた。滑り出したい斜面が目の前にあって、ねえどこ滑る？どこがいい？とじゅん 2 に聞いた。
　当初、膝の具合を見て小至仏山の北鞍部からドロップしようか、とも言っていたが全然平気。至仏山の山頂めざそう。

　9:35 至仏山とうちゃこ。
　たくさんの人がいて、風が無く陽ざしも暖かく、みんな笑顔だ。
早速、ドロップしていくボーダーやスキーヤーもちらほら。ドキドキしてきた。膝くん、頑張ってね、とナデナデしながら、
「あたしはさあリハビリだからゆっくりいくよ。ゆっくり大きくターンするから。じゅんじゅん先いってよ。」

10:20 さあて、いくよ。ゆっくり滑り出し大きくターンしてみた。
ザザー、雪はいい。斜面もきれい。ターンを徐々に短くし、傾斜のある斜面を長く滑ってみた。いいじゃん。いつの間にかじゅん 2 を抜かし滑降してしまった。
あっという間に 500 ほど落として一休み。気持ちよかった～。膝の調子はいまのところ問題なし。

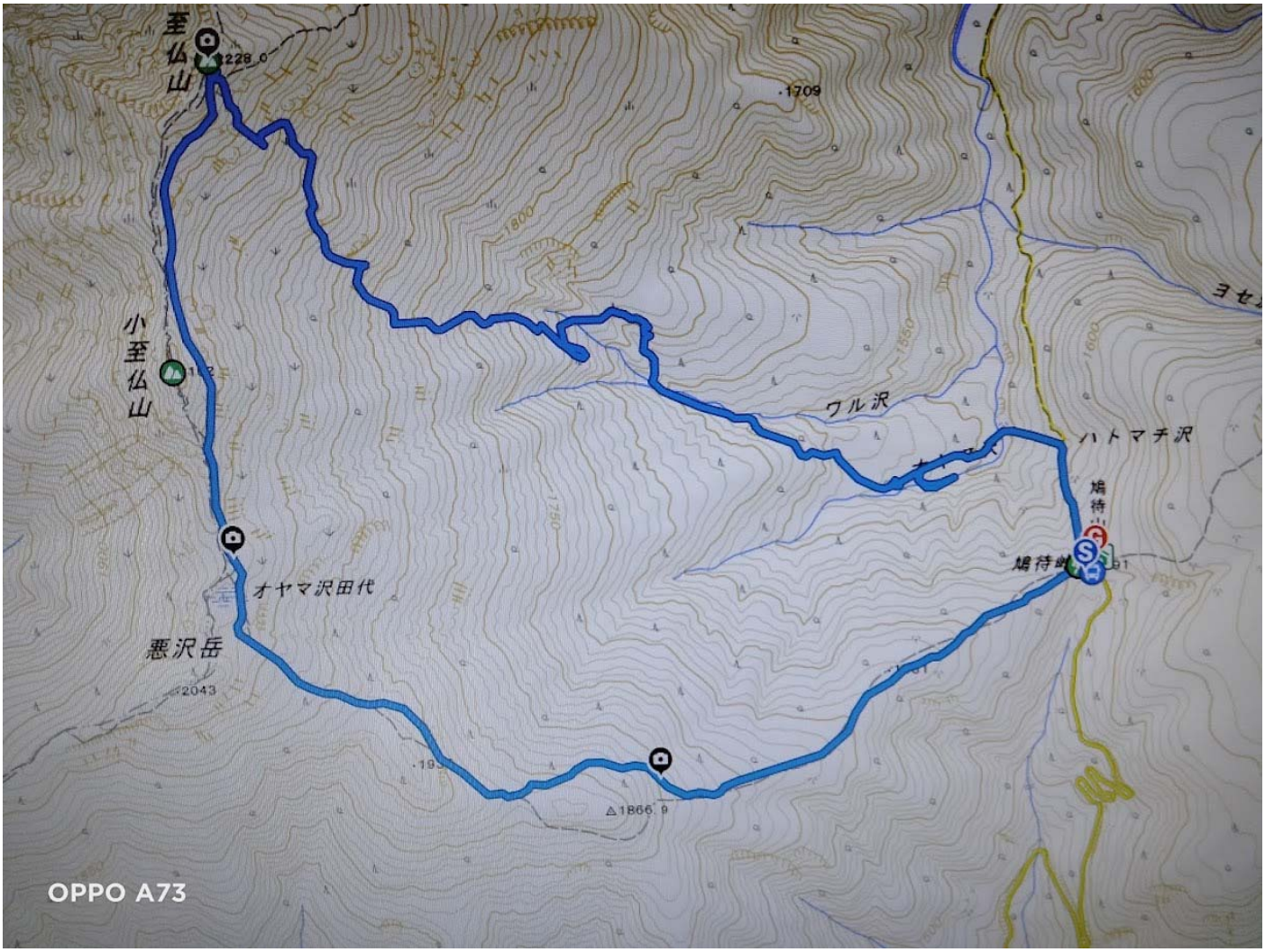
沢が割れて水が流れていた。ワル沢右俣は沢が割れていたが雪を拾って左岸に渡るも藪に遮られまた沢型に降りる。ワル沢の流れを見ながら右岸を滑りワル沢とオヤマ沢との中間の緩い台地に出た。
オヤマ沢の渡渉ポイントの小さな SB で右岸に渡った。核心は終わったと思い休憩していると 2 人連れのボーダーに追いつかれた。
そこから沢沿いに少し下降すると雪が切れてしまい行き詰まった。先行のボーダーは沢を渡渉していたが水位があってブーツの浸水はありそう。私たちは先ほどの SB まで戻ってオヤマ沢の左岸を行くことにした。特に問題なく滑っていくとオヤマ沢にぶつかる。ここは電柱があってじゅん 2 の記憶にあった個所だ。
以前じゅん 2 が来たときは SB があり右岸に渡れたが、今回はその SB は崩れていて流れをえいやっで越えなくてはいけない。流れにある木や向こう岸の笹などを掴みながらいくのだが、先行した人がスキー板を受け取ってくれたり足の置き場をアドバイスしてくれた。じゅん 2 は行けたが、私には足が届きそうもなくムズイ。ちょっと下流に行き、飛び石で渡った。浸水することなく無事に渡渉できた。
じゅん 2 は、後からきたボーダーの板を受け取ったりアドバイスしたり。右岸側からよく見ると流れにかぶさっている木や枝の中にワイヤーがあって、それに足を掛け枝をつかまりながらだと難なく渡渉できそうだ。その手で後続は簡単に渡ることができた。お礼を言われ、後続が来たらその方法を引き継ぎます、とのこと。山の中で見ず知らず者同士の助け合いに和んだひとときだった。
渡渉ポイントから鳩待峠への登山道まで 50mほどツボ足であがる。登山道は雪融けで一部階段が見えていた。
ハイカーと行きかう。ゴールが近づいてきて膝の痛みもなく安堵した。

12:40 鳩待峠到着。登り 3 時間、下り 2 時間 20 分。
ありがとうございました！じゅん 2 とグータッチし、乾杯した。（売店の飲み物は冷蔵庫の故障でぬるかった）

天気に恵まれ、雪もよく、膝にも優しいルートでダメージは全くなかった。
GW を前にしてリハビリ山行が成功に終わったのがほんとうにうれしい。
じゅんじゅんに感謝！どうもありがとうございました。また遊んでください。

おしまい

コースタイム
鳩待峠出発 6:45-オヤマ沢田代 8:30-至仏山 9:35～10:20-オヤマ沢渡渉 12:00～12:15-鳩待峠到着 12:40


至仏山
2228.0
.1709
小至仏山
ワル沢
ハトマチ沢
鳩待
鳩待峠
オヤマ沢田代
悪沢岳
2043
△1866.9
OPPO A73

記：A 原