

笹ヶ峰実習報告書



武庫川女子大学大学院 生活環境学研究科 食物栄養学専攻

修士課程 1年 磯崎絵美、和田麻由子

武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科

4年 奥田華奈、吉田由加子

2015年11月

目次

1. 概要	1
2. タイムスケジュール	2
3. 事前準備（摩耶山）	3
4. 持ち物	4
5. 移動	5
6. 滞在地（京大ヒュッテ）	7
7. 食事作り	8
8. 野外活動（火打山登山、散歩：周辺散策、清水ヶ池）	9
9. レクチャー（ロープワーク、ツェルト、たき火）	12
10. 掃除（キッチン、地下）	13
11. まとめ	13
12. 謝辞	13

1. 概要

京都大学(野生動物研究センターWRC および霊長類学・ワイルドライフサイエンス・リーディング大学院 PWS)と武庫川女子大学の連携により、PWS のカリキュラムの 1 つである笹ヶ峰実習(フィールドワーク実習)に参加した。

2015 年 10 月 22 日(木)～25 日(日)の 3 泊 4 日であり、新潟県の笹ヶ峰にある京都大学笹ヶ峰ヒュッテにて行った。以下にその詳細を報告する。

参加者

引率の先生： 杉山茂先生

支援スタッフ： 穂積裕太さん、廣澤麻里さん、市野悦子さん

学生： 修士 1 年 磯崎絵美、和田麻由子

学部 4 年 奥田華奈、吉田由加子

2. タイムスケジュール

	2015/10/22(木)	2015/10/23(金)		2015/10/24(土)	2015/10/25(日)			
	入山日	登山日		観光日	下山日			
3:00				天体観測		3:00		
3:30						3:30		
4:00				就寝		4:00		
4:30		朝食準備				4:30		
5:00		朝食				5:00		
5:30						5:30		
6:00		登山		朝食準備	出発準備	6:00		
6:30					朝食	朝食準備	6:30	
7:00					朝食片付け	朝食	7:00	
7:30							7:30	
8:00					清水が池	朝食片付け	8:00	
8:30							ツェルトレクチャー	8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	電車移動					清掃	10:00	
10:30							10:30	
11:00					出発準備	11:00		
11:30					バス移動	11:30		
12:00				昼食準備			12:00	
12:30						12:30		
13:00				昼食		13:00		
13:30							13:30	
14:00	バス移動					14:00		
14:30	ヒュッテ内案内、荷物整理			昼食後片付け		14:30		
15:00				たき火準備、ロープワーク		15:00		
15:30	ヒュッテ周辺の散策	休憩	風呂				15:30	
16:00				自由行動	風呂	16:00		
16:30						16:30		
17:00						17:00		
17:30	夕食準備	夕食準備		たき火		17:30		
18:00		夕食				18:00		
18:30	夕食				夕食準備		18:30	
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00	片付け			夕食		20:00		
20:30	動画・写真鑑賞					20:30		
21:00				スキー、ツェルト講義		21:00		
21:30	行動食準備	片付け		自由行動	解散	21:30		
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00	就寝	就寝		就寝		23:00		

3. 事前準備

私たちは普段の日常生活において運動不足の傾向にあり、笹ヶ峰実習に参加するにあたり、身近にある摩耶山に登った。その際に、学んだことを以下にまとめた。

◆ 山でのマナー

山に入る時は、すれ違う全ての人に挨拶をする。また、個人情報には聞かない。

◆ 食料、水は各自最低量持つ。

山では遭難したり、何が起こるか分からないため、各自最低限の水と食料は携帯する。一人の人がまとめて全員分持ったりしないようにする。

◆ 列の順番

体力に自信がある人、リーダーは最後尾を歩くようにする。次に体力のある人、サブリーダーは先頭を歩く。その他は、体力に自信のない人ほど前から順に並ぶ。

◆ ペースは一定にする

ペースを一定にしないと事故の原因となる。皆のペースを作る先頭の人には重要な存在である。

◆ 膝は伸ばさない

膝を伸ばすと脚、特に膝を痛める原因となる。膝を一度痛めてしまうと厄介なので、膝を伸ばしきる歩き方をしないようにする。

◆ 骨で歩かず、筋肉で歩く

膝を伸ばすと骨・関節に負担が来る。そのため筋肉を使って歩くようにする。特に下りでは、お尻や膝の上の筋肉を意識して下る。膝は伸ばさないようにする。

4. 持ち物

【必需品】

- ◆ 長袖（汗を素早く吸収してくれるもの）
- ◆ 長ズボン（ウィンドブレーカー＋パンツ）
- ◆ 雨具（ゴアテックス製がお勧め）
- ◆ デイパック（20～30ℓ程度）
- ◆ 水筒（ペットボトルがお勧め）
- ◆ 防止（防寒、日焼け防止用）
- ◆ ネックウォーマー
- ◆ 靴下（トレッキング用でない厚手の靴下2枚でも良い）
- ◆ ヘッドランプ
- ◆ 時計
- ◆ 着替え
- ◆ タオル（ヒュッテに備品はありません）
- ◆ 防寒具（ダウン、フリース、セーター等）
- ◆ 学生証／パスポート（外国人学生のみ）
- ◆ 保険証（コピーでも可）
- ◆ 筆記用具
- ◆ ポリ袋、簡易トイレ、ティッシュペーパー
- ◆ 行動食（特にナッツ類、ドライフルーツ、溶けにくいチョコレート、飴）

【推奨】

- ◆ シャンプー・リンス・洗面用具（シャンプー・リンスの備品あり）
- ◆ カメラ
- ◆ 常備薬（標高が高いので、頭痛薬を持参するのがお勧め）
- ◆ 虫除け（テントウムシがいっぱい！）

【調査用具】

- ◆ 双眼鏡
- ◆ GPS
- ◆ コンパスなど（WRC や PRI の備品も使えます）
- ◆ 30cm 程度の定規・分度器・三角定規
- ◆ A4 又は B4 バインダー

5. 移動

表 1 移動方法

行き	帰り
6:30 大阪駅集合	11:36 発 京大ヒュッテ
6:50 発 JR東海道本線新快速・野洲行	妙高高原駅直行バス
↓	↓
6:54 着 新大阪	12:25 着 妙高高原
7:03 発 東海道新幹線のぞみ208号・東京行	13:10 発 しなの鉄道しなの線・長野行
↓	↓
7:52 着 名古屋	13:52 着 長野
8:00 発 JR特急ワイドビューしなの3号・長野行	15:00 発 JR特急ワイドビューしなの18号・名古屋行
↓	↓
10:58 着 長野	18:05 着 名古屋
11:17 発 しなの鉄道しなの線・妙高高原行	18:23 発 東海道新幹線のぞみ189号・博多行
(12:45)	↓
↓	19:13 着 新大阪
12:00 着 妙高高原	19:21 発 JR東海道本線各停・新三田行
(13:26)	↓
13:35 発 笹ヶ峰直行バス	19:25 着 大阪
↓	
14:30 着 京大ヒュッテ	

出発の朝、6時半に集合し、電車とバスで京大ヒュッテへ向かった。到着したのは14時半で、約8時間の長旅となった。新幹線は平日の早朝ということもあり、自由席でも問題なく座ることができた。名古屋駅では乗り換えの時間が短く心配していたが、降りる前に改札機に通すのに必要な切符や、乗り場への経路の確認をおこなっていたおかげでスムーズに乗り換えることができた。ワイドビューしなの号は、途中カーブによる横揺れが激しいと聞いていたので事前に酔い止めを飲み、目的地に近づくにつれて変化していく窓からの新鮮な景色を楽しんだ。長野駅からは、昼食を妙高高原でとる先発組と、長野でとる後発組に分かれて妙高高原へと向かった。妙高高原駅へ電車を降りた瞬間、驚くほど肌寒く、標高の違いによる気温の変化を感じた。妙高高原駅周辺で食事をできる場所は蕎麦屋くらいしかなかったが、地元の人たちと相席になって話をするなどアットホームな雰囲気のお店であった。妙高高原駅からは直行バスで京大ヒュッテへと向かった。



写真 1 妙高高原駅①



写真 2 妙高高原駅②



写真 3 駅前でバス待ち

帰りは行きと同じ経路をたどって帰阪した。朝 11 時半すぎにヒュッテの前を出発し、大阪駅へ到着したのは 19 時半だった。長野駅は駅ビルなどの商業施設も充実しており、信州のご当地の土産物が豊富に販売されていたので、長野駅で 40 分程お土産を購入する時間を設けた。日曜日ということでどの電車もとても混んでいた。そこで、4 日間の実習の疲れから 3 時間以上も立ち続けるは不可能と判断し、確実に座ることができるよう長野駅からの特急と名古屋駅からの新幹線の当日指定席を取ろうとしたが、特急の指定席は満席で、電車が到着する時間にはホームで待つ席を確保することとなってしまった。結果として無事全員座ることができたが、事前に指定席で購入しておくべきだったと後悔した。新幹線では、夕食に名古屋駅のホームで購入した味噌カツ弁当を食べたがとても美味しかった。



写真 4 ワイドビューしなの号から望む景色



写真 5 名古屋で買った味噌カツ

6. 滞在地(京大ヒュッテ)

実習中の4日間は、新潟県妙高市にある京都大学笹ヶ峰ヒュッテ(京大ヒュッテ)に滞在した。京大ヒュッテは、20名が収容できる木造3階建(ロフト付き)の建物で、普段は山岳部員の登山訓練や山岳スキー練習の基地として利用されているらしい。

各階の設備は以下の通りである。

表2 京大ヒュッテ

2F・ロフト	個室(大1部屋・小4部屋)、本棚、洗濯物干し
1F	玄関、リビング・ダイニング、キッチン、薪ストーブ、バルコニー
B1	簡易水洗トイレ(男性専用・女性専用・男女兼用)、シャワー(2室) 洗濯機・乾燥機、管理人室、倉庫



写真6 京大ヒュッテ



写真7 薪ストーブ



写真8 ロフトへと続く階段



写真9 リビングの大窓から眺める景色



写真10 キッチンの食糧庫

キッチンには充実した調理器具や、本格的な調味料まで全てそろっていた。ストーブは本物の薪を使用するもので、スイッチ一つで温まることのできる都会での暮らしでは味わうことのできない温もりを感じる事ができた。また、屋外にはたき火をするスペースやハンモック、ブランコもあり、楽しんだ。そして、周りには360°見渡す限り自然しかなく、夜の天体観測時には邪魔をする光源がないので、頭上いっぱい広がる満天の星空に流れ星を何度も見る事ができた。その際、サルなど野生の動物たち鳴き声も聞く事ができた。

4日間の滞在を通して、笹ヶ峰の空気や匂い、毎日少しずつ違う窓からの景色を見ては、大自然の中にいることを感じた。

7. 食事作り

ヒュッテには3泊4日過ごすには十分すぎる食料が用意されており、調味料、調理器具も充実していた。朝は前日の残り物や、あるもので簡単に食事を作ることが多かったが、1日目の夜は皆でパエリアを作り、2日目には鍋、3日目には昼にさんまを焼き、夜は酢豚を作るなど手の込んだものを作ることもあった。

山登りをする際の行動食には前日の夜に鮭のおにぎりを用意した。ごく一般的なおにぎりが大量に出来上がり、夜ご飯の後ということもあってその時は早く食べたいなど食欲が掻き立てられはしなかった。ところが、山登り中は塩の味が疲れた体に沁み、このおにぎりがとてもありがたかったことを覚えている。



写真11 山登りの行動食に作ったおにぎり

ただ、衛生管理に関しては気になることがあった。まず肉、魚用の包丁、まな板が分けられていないことには少し驚いた。火を通す料理は問題ないが、実習中に野菜を生で食べることもあった。山ではハイターが使用できないことから、しっかり洗ったとしても食中毒の危険を考えると使用前後の熱湯消毒が必要だったと振り返って思う。ヒュッテで生活している間気になりながらも、その場ですぐ思いつかなかったあたりは残念ながら管理栄養士として未熟であることを痛感した。

また、肉や魚は大きいまま食卓に並ぶ方が豪快で食べごたえもあり、みんなのテンションが上がっているように思った。しかし、大きいまま調理をするというのは中まで火が通りにくく調理が大変で、時間もかかってしまう。大きくても火が通りやすいように切り込みを入れておくなど、下準備においては手際の良さや知恵が求められるとも感じた。

今回は食事面で何の問題もなく実習を終えることができた。大学の实習で調理を行う際は衛生面には細心の注意を払って行うが、衛生管理が行き届いてなくてもある程度その場の環境に適応して生活できるということも身をもって学んだ。



写真12 1日目夜 (パエリア)



写真13 3日目朝 (ガレット)

8. 野外活動

(1) 登山編

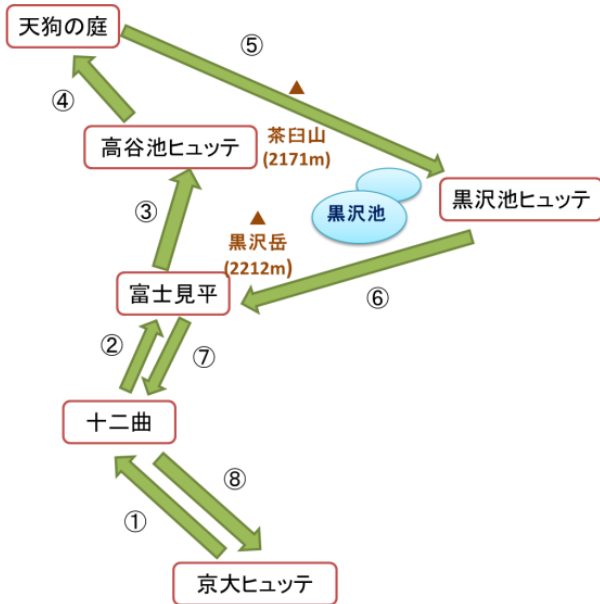


写真 14 登山休憩時

図 1. 登山経路

実習 3 日目に予定されていた火打山登山は、天候の都合で実習 2 日目におこなった。朝 4 時半に起床し、全員で朝食を作って食べた後、前日に準備しておいたおにぎりを一人 3 個ずつ持ち、6 時にヒュッテを出発して火打山へ向かった。緊張と不安からか、不思議と眠気は全くなかった。標高 2110m 位置する天狗の庭(上信越高原国立公園)を折り返し地点とし、常に一定のペースを保ち、こまめに休憩をはさみながら進んだ。紅葉が終わりに近づき、地面が見えないほど積もった落ち葉の中を踏みしめて歩いたのはとても楽しかった。しかし多くの落ち葉で地面のぬかるみに気づきにくく、足を取られることもあった。最初は歩きやすい遊歩道であったが段々と道は険しくなり、2 時間も経つころには道は岩場へと変わっていた。登りながら杉山先生より、山を登る時の体重の移し方や、歩幅を広くしすぎないこと、着地する際に点ではなく面ですべきだということ、少しでも暑いと感じたらすぐに服を脱ぐなど、できるだけ体力を使わないようにする方法を教えていただいた。慣れないうちは意識してもなかなか実行できなかったのも、意識しなくても実行できるようになるためには、多くの経験が必要だと感じた。休憩は約 1 時間に 1 回 10 分のペースでとった。その際に水分補給や行動食を食べたり体を休めたりした。登山では食べ物は一度に食べるのではなく、少量頻回で摂取するのだと学んだ。また、空気がきれいで景色の良い山では普通のおにぎりやゆで卵がとても美味しく感じられた。登山途中には、岩鏡の葉など珍しい植物と出会うこともできた。一度だけ行ったトイレは有料で驚いたが、山中にあるトイレの汚物は、まとめて定期的にヘリコプターで地上に下ろしていることを知り、納得した。雲の上まで来たときは、飛行機から見るような綺麗な景色で、これまでの疲労感を忘れるほど本当に自分の足で登ってきたのかと信じられないくらい感動した。しかし、登ったからには降りなければならず、膝の疲労から足が震えながらの下山となった。徐々に、思うように足に力が入らなくなり、何度も滑って岩に体中を打撲してしまった。約 9

時間(途中休憩含む)の登山を終えてヒュッテに戻ってきたのは15時半頃で、武庫女メンバーは皆、疲労困憊状態だったため少し仮眠をとった。



写真 15 案内標識



写真 16 丸太渡り



写真 17 天狗の庭



写真 18 雲の上から見た景色



写真 19 登山途中で見た岩鏡の葉

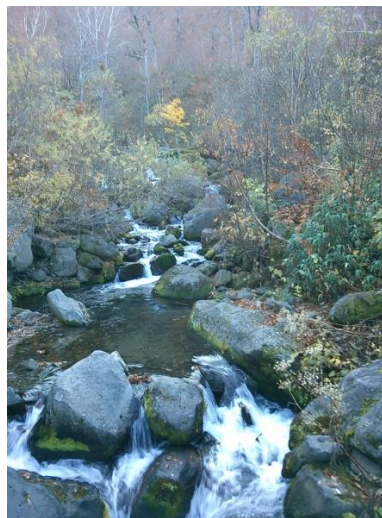


写真 20 倉沢橋付近の川

(2) 散歩編

到着した日には体を慣らし、登山を行った次の日には筋肉痛が出ていたが体を少しほぐそうとヒュッテ周辺の散策を行った。

この実習期間中に牛はいなかったが近くに牧場があり、牛の糞が至る所にあったほか、有刺鉄線で脱走しないように囲いがされている。有刺鉄線は地面の上に張り巡らされていることもあり、人間でも気を付けなければトラップの餌食になってしまうので注意が必要である。

散策中、大木が雨風の影響や腐りかけていることで枝が折れそうになっているものがあった。そのような木の近くを通る時、万が一折れた枝が直撃してしまったら一溜まりもないことになる。木の根元にはスズメバチが巣を作っていることもあり、一見安全そうであっても周りの様子には意識を向けておくべきであった。

周辺散策中ふと地面に目をやると野生動物の糞がいくつもあり、いろんな動物が生息していることがよくわかった。日本猿と狐はわりと近い距離から今回見ることが出来た。大きな声を出したり、追いかけてたりしなければ、動物たちは距離を保ちつつ堂々と行動していた。



写真 21 枝が折れかけている木



写真 22 スズメバチがいた木の根元



写真 23 不安定な丸太を渡っているところ

9. レクチャー(ロープワーク、たき火、ビバーク)

ロープワークでは、テグス結び(フィッシャーマンズ・ノット)、巻き結び(クラブ・ヒッチ)、エビ結びなどの結び方を教えていただいた。実習終了後もできるように何度も練習した。ロープワークはフィールドワークだけでなく、洗濯物を干す時や、新聞紙をまとめる時など、日常生活でも活躍するということを教えていただいた。



写真 24 テグス結び

たき火では、連日の快晴により薪がよく乾燥していたこと、風が強かったこと、空気が乾燥していたことなどの条件が揃って、すぐに火が付いた。通常は火をつけるのはもっと大変で、火が付くまで時間がかかるようだ。着火剤はダケカンバの樹皮を用いた。それはよく燃え、着火剤としてよく使われると教えていただいた。この日は風が強かったため、薪はあまり高く組まなかった。すぐに火がついて燃え広がっていく火をみて、山火事はあらゆる条件が重なると簡単に起きてしまうと感じた。火を取り扱う時は十分注意すべきであると感じた。

ビバークでは、西風の強い中、ツェルトの使い方などをレクチャーしていただいた。ツェルトを張る際、前日に学んだロープワークが生かされており、復習をすることができた。ツェルトの中にはエアマットを敷いた。ツェルトの中に入ってみると、風が一切遮られて予想以上に暖かく感じた。ツェルトはナイロンできておりとても薄いのが、体感温度はかなり違って驚いた。たたむとかなりコンパクトになり、登山するときは携帯すると良いと感じた。



写真 25 ツェルト



写真 26 薪結び



写真 27 たき火

10. 掃除

キッチンの掃除は、いたるところにこびり付いた油の汚れをふき取った。その際に、ハイターを使用できないことを知り驚いた。それは、ハイター等を使うと川に流れ、山の生態系が崩れる危険性があるためである。私たちは、普段何も考えずにハイターや強力な洗剤を使いがちだが、管理栄養士として衛生的にしたいという気持ちが強く、環境に対する配慮が足りなかったと反省した。

地下の掃除は主にシャワー室、トイレ、洗面台であり、台所を抜いた水回りが集結している感じであった。シャワー室は十分に乾燥させるのが難しい為かカビが気になってしまい、重点的に掃除を行った。水場が汚れやすいのはわかるが、いつからか分からない汚れが蓄積しているような所もあった。清掃後の点検はなく、生活に困らないぐらいの状態が保てれば良いようで、そこまでしっかり掃除しなくてもよかったみたいである。

しかしながら武庫川の学生生活において、丹嶺学苑での宿泊研修の際には掃除・点検、もっと身近なものでは実験実習での片付け・点検を繰り返し行ってきたことから知らぬ間に使用前と同じ状態、もしくはそれ以上綺麗にするというのが当たり前として身につけている部分があるように感じた。どのぐらい掃除をするかの匙加減は自分次第といったことになるだろう。

11. まとめ

今回の笹ヶ峰実習全体を通して、4日間という短い期間であったが、普段生活している都会では経験できないようなことをたくさん学ぶことができた。そこで、ヒトは自然のなかで生かされており、他の動物たちと一緒に共存しているということを、身をもって感じた。また、他大学多学科の方々と接することによって自分の専門とは違った話や考え方も知る事ができ、とても良い経験になった。

12. 謝辞

最後に、今回の実習を行うにあたり、4日間同行し丁寧に指導して下さった先生や、サポートして下さった方々、本プログラム関係者の皆様に感謝申し上げます。