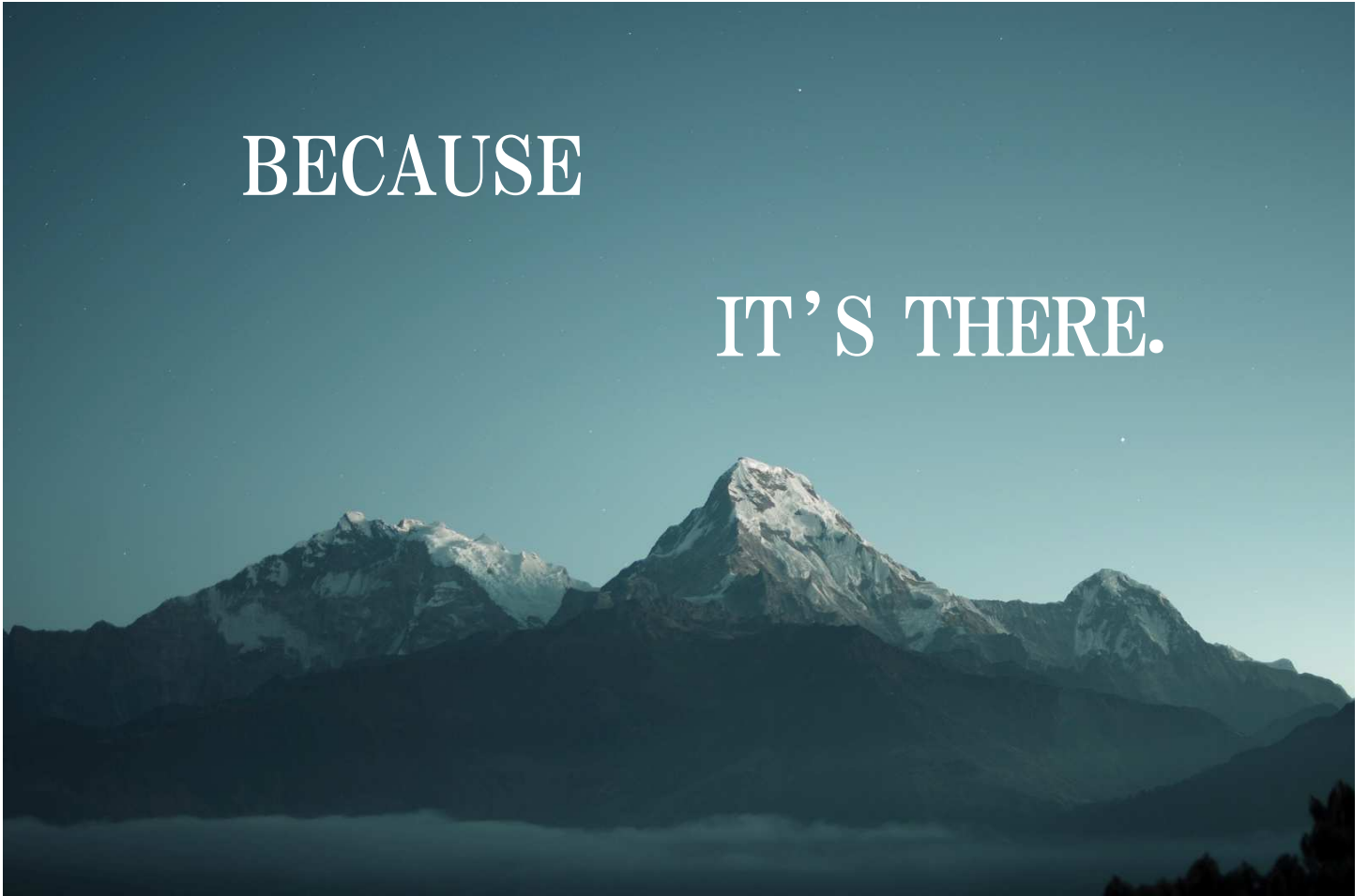


Keio Alpine Club

-Booklet for Freshman-

BECAUSE

IT'S THERE.



山岳部ってなに？

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。どの部活・サークルに入ろうかと選択肢が多く、迷っていると思いますが、創部104年の慶應義塾大学体育會山岳部(KeioAlpineClub,KAC)はあなたを後悔させません。

このパンフレットでは、より山岳部のことをしてもらうために、そもそも山岳部ってなに？というところから、詳しい活動内容までを掲載しています。まずは分かりやすく、Q&Aに形で私たちの活動を説明していきます。

Q.山岳部って何をやっているの？

A.山岳部では一年を通じて、登山を中心とした山岳活動を行っています。長い距離を歩く縦走、下から源流を目指す沢登り、岩を登攀するクライミング、凍てつく大地での雪山登山。

こういったジャンルを部員一同行っています。多くの部員が入学してから始めている為、未経験者でも心配いりません。先輩が一から優しく教えてくれます。

Q.活動頻度は？

私たちは毎回の活動を山行と呼びます。大体山行は週末や連休などを使って行われます。学期中の週末を使った日帰りの山行から、夏休みを使った2週間の山行まで、長さは様々です。ほぼ毎週何らかの山行がありますが、強制ではなく、基本的には参加したい山行に自由に参加してもらう形を取っています。

Q.山登りってキツイ？

キツイかキツくないで言うとキツイです。しかし普段の生活で使う体力と登山で使う体力というのは一概に同じとは言えません。初めはキツイかもしれませんが、徐々に歩けるようになってきます。要するに慣れの問題です。山登りに慣れ、体力的に余裕が出てきた時、自分の成長を感じることができます。そして、体力の余裕が山の楽しさを増幅させます。キツさを超えた先の喜びを味わいましょう！

Q.登山って危険そう..

A.登山には、確かに危険が伴います。しかし十分な知識と適切な行動を選択すれば安全面に問題ありません。山岳部では「安全登山」を第一に掲げています。その為山行前には必ず準備会を行い、山行プランの準備・勉強・トレーニングを入念に行います。また山行には上級生が同伴する為、下級生の安全は第一に確保されます。、またコーチがおり、危険と思われる要素を厳しく指摘して下さる為、安全の準備は徹底されています。

Q.お金が心配...

A.保険加入費¥5,000/年とクライミングジム施設利用代¥20,000は初めに掛かります。山行に行っても、テント泊なため、掛かるのは交通費だけで、宿泊費は掛かりません。装備も一式揃えようとすると値が張りますが、上級生の物を借りたり、貰うことができます。買ったとしても、一度買えば四年間使えることが多い為掛かるのは初期費用くらいです。また当部では、アルバイトが許可されている為、部活動に支障をきたさない程度であれば、空いた時間にアルバイトをすることが可能です。

Q.入部後の流れは？

4-5月の日帰りや一泊二日の山行で山に慣れてもらったあとに、自分の好きな活動に参加してもらいます。夏休みなどの大きな休み期間では2週間程の合宿を行います。

爽やかな緑、どこまでも青い空、別世界のような稜線。山で体験することは決して普段の生活で培えることは出来ません。山岳部にはあなたの大学生活を豊かにする機会が詰まっています。



山岳部の一年間

4月	新歓山行
4-5月	春山シーズン(GW合宿)
6-7月	夏山シーズン
8-9月	夏合宿
9-11月	秋山シーズン
11月	三田祭期間合宿(雪上訓練)
12-3月	冬山シーズン

4-5月 春山シーズン(GW合宿)

日帰りの低山から、近郊の山での一泊二日の山行に行きます。
またGW期間はクライミングを楽しんでもらいます。

6-7月 夏山シーズン

山岳部員として色々なジャンルの登山をしてもらいます。梅雨入りしてしまうと天気が崩れることが多いので、展望が望めないときもありますが、雨の山も乙なものです。
試験期間中は、部員全員部活お休みになります。



8-9月 夏合宿

学校が長期休みになったら、合宿を行います。北アルプスなどに向かい、そこで縦走やアルパインを行います。大体1週間くらいの期間で行いますが、2週間の夏合宿も予定しています。きっと一生の思い出となる時間が過ごせるでしょう。また1年生は体力面・技術面で大きな成長をします。

9-11月 秋山シーズン

夏山が終わり、雪山が始まるまでの間に山に行きます。ここでは夏山で得た経験を生かす縦走、クライミング、アルパインなどのバリエーション山行など各自の志向をステップアップした山行が組まれます。

11月 三田祭期間合宿(雪上訓練)

三田祭期間中に、雪山で必要な技術を学ぶ訓練合宿です。ピッケル・アイゼン・ワカンなど、雪山でしか使用しない装備がある為それらの正しい使用方法や、歩行技術を実践的に学びます。
2016年度は富士山で行いました。



12-3月 雪山シーズン

厳冬期の雪山を体験します。夏山と比べ過酷ですが、厳しいからこそ得られる物も多い期間であります。
雪山だけではなく、クライミングで海外遠征に行くこともあります。

上記以外にも、多くの山行が毎週のように行われます。
又定期的にOBや慶應系の学校と集まる機会がある為、分け隔てなく様々な人と仲良くなることができます。
皆の仲がよいことも山岳部の大きな魅力の一つです。

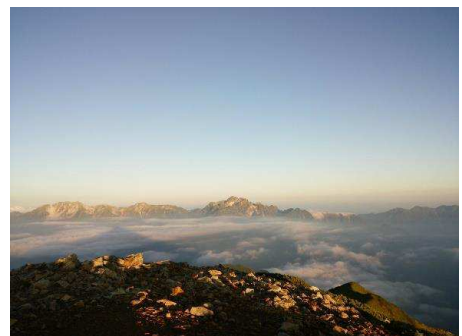
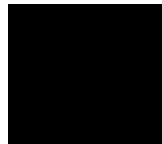
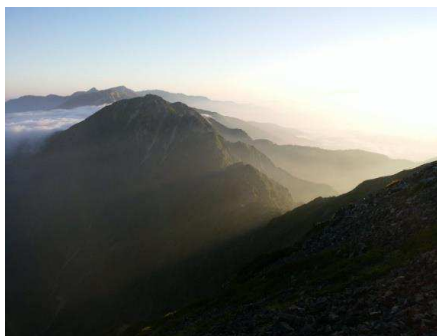
次のページからは山岳部の活動をジャンル別に紹介していきます。
各ジャンルに精通している部員にそれぞれ書いてもらいました。

Q. とりあえず縦走って何？走るの？

A. 縦走は夏季登山の定番。一つの山のピークを極める登山も、もちろん最高。縦走はそれと違い、連なる山々を尾根づたいに進み、一回の計画で複数の山の頂を一気に味わえる、これまた最高の登山スタイルです。あ、走りません。「縦歩」よりかっこいいからでしょう。たぶん。。

Q. 何日くらいかかるの？

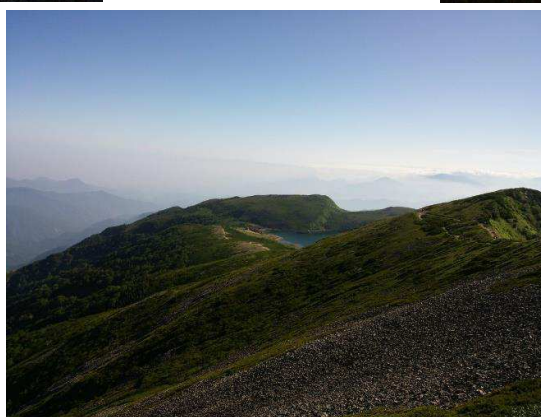
A. 縦走の場合は、短くて一泊二日、長期のものは一週間から10日ほどの計画まで様々です。自分で行きたい山域を決めて、計画をしていきます。ルート選びも大きな楽しみの一つです！



Q. 寝泊まりはどうしてるの？

A. 登山の際には基本的にテント泊と小屋泊のどちらかを選択して準備・計画を行います。山岳部ではテント泊で山行さんこうを行います。

「えーテント持ってったら荷物増えるじゃん」と思ったそのあなた。その通りです。ただ、ひとつ言わせてください。荷物が増えた分楽しさも倍増。大切なことなのでもう一度言います。荷物が増えた分楽しさも倍増。一日の疲れを共有した仲間たちと飯を食らい、語らう時間をテントという空間が最高のものにしてくれること間違いなし！



めっちゃ綺麗ですよ！ふつうのスマホで撮ったものです。無加工です。でも正直写真じゃ全然伝わってません。登った人にしか味わえない景色と感動が山にはあります。キレイごとです。でも、実際は綺麗ごとでも言い表せないような最っっ高の世界が待っています！この世に生まれて山

Q. 危険じゃないの？なんか登山ってちょっと怖いイメージ……

A. 夏山では主に、整備された登山道をつかって登山をするので心配しすぎることはありません。とはいっても、もちろん100%完璧な安全などありませんから、準備・計画段階で、隊のメンバー同士や個人個人で、ルート・危険箇所・装備・食料などに関して、入念に下調べを行います。

Q. すごくキツそうだけど結局何が楽しくて山登るの？そこに山があるから？

A. キツくないと言ったらウソになります!!キツイ思いをしてでも山を登るその理由は人それぞれです。たとえば景色！この写真たちは去年の夏合宿の時に撮ったものです。

を味わわずに死ぬのはもったいなさすぎます。。。どうですか、ちょっとは興味持ってもらえたんじゃないでしょうか？その好奇心ムダにしないで！！いっしょに山に登りましょう。きっと君だけの世界がそこに待っている！

～沢登り～

山登りと聞くと登山道を進み山頂を目指すだけと思われがちですが、それだけではありません。山の山頂を目指す手段には様々な手法があるので、その1つが“沢登り”です。

慶應義塾体育会山岳部はロッククライミングや夏の長期縦走に力を入れる一方で、その技術を活かした沢登りや雪山といったバリエーション登山も多く行っています。ここでは一般的にあまり知られていない沢登りの魅力について説明したいと思います。



沢登りはその名の通り、山の中にある沢を登ることによって山頂を目指すことを目的としています。そ

の道中、時には川の中を泳ぎ、時には大迫力の滝を登り、時には静かな泉の中で水と戯れ大自然を満喫します。そして山頂直下、沢の水源を目前としたあたりでは岩がごつごつと始め、岩登りのような要素を楽しむことができます。このように沢登りには様々な要素が織り込まれています。



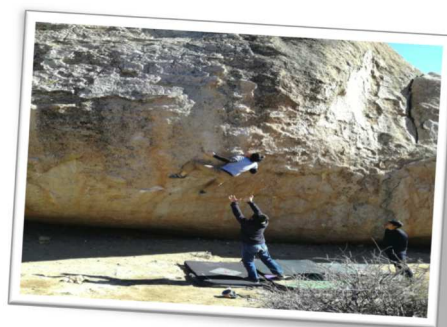
普通の学生生活では得難い素晴らしい経験をまとめて経験できてしまいますね。

この経験はきっとあなたの人生に豊かさや深みをもたらすはずです！都会の喧騒や夏の猛暑から離れて一緒に沢の中で涼みましょう！



慶應義塾体育会山岳部の強みはクライミングにあると言っても過言ではないでしょう。

私達は平日の活動にクライミングの練習を取り入れています。なぜ、クライミングの練習をするのかと言うと、クライミングの技術は、山登りにも沢登りにも色々な場面に応用できるからなのです。もちろんフリークライミングを極めたいからという人もいますが、時には山の頂きを踏むために壁を登っていかなければならない場面があります。その時にクライミングの技術がなければその山の頂きは諦めないとはいけません。つまり、**クライミングは私達が挑戦できるフィールドを広げてくれているのです。**



ここで、クライミングの活動を軽く説明します。

クライミングは主にフリークライミングとアルパインクライミングにわかれています。

フリークライミングとは自分の手足のみで登ることを目的としたクライミングのことです。一般的に、ロープ(命綱)で安全確保を取りながら、クライマー(登る人)とビレイヤー(地面でロープを確保する人)の2人1組で10~30m程度の壁を登っていく**リードクライミング**、3~5mの壁をクライミングシューズのみで登っていく**ボルダリング**を行なっています。そして、**アルパインクライミング**とは、フリークライミングの技術を駆使して山の中にある大きな壁を登りきり頂きを目指すクライミングスタイルのことです。クライミングだけでも沢山種類があるのに自分がどのスタイルがあっているかなんてやってみないとわかりません。ですが、どのスタイルも頂上から見える景色は言葉では言い表せない達成感があります。ぜひ一緒に登りましょう



冬山登山は、夏では味わえない魅力に満ち溢れています。山は白の衣装に身を包み、夏の登山道はすべて雪に覆われます。しんと静まる風景に、冷たく澄んだ空気を吸い込んで強ばる体、見上げれば抜けるような青、目前には一面の白。こんな体験をしてしまうと、日常の退屈や鬱憤も一瞬で吹き飛びます。

厳冬の地で深い雪をかきわけ、風雪の中をつき進み、一晩中音を立てるテントに過ごす……、雪山を登るには様々な困難がつきまとうこともあります。しかし、その困難を乗り越えた先にたどり着いた山頂には、一生忘れることのない喜びや達成感があることでしょう。伴う困難が大きいほど、得られる感動も大きいのかもかもしれませんね。



慶應義塾体育会山岳部では、クライミングや縦走、バリエーション登山など多岐に渡る活動の経験を生かして雪山に登ります。11月に行う雪上訓練で必要な技術をしっかりと身につけてから登るという形をとっているため、雪山経験がない人でも安心です。

新入生の皆さん！

誰も見たことのない新しい世界を見に、一緒に雪山へ登りませんか？



新入生歓迎パンフレット

慶應義塾大学體育會山岳部
監修

