

ピークの狩人へ

日本百名山実践ガイド・虎ノ巻

聖岳



●本書について

本書は、「日本百名山登山」をやりたい人、いま実行中の人のためのリアルで実践的なガイドブックである。

Part 1 では、百名山のうち 63 山をガイドする。48 回の実山行のレポートが北の山から並んでいる。

基本は、最短ルート、ラクなルート。できるだけ日帰り。マイカー登山が多い。残雪期の春山も登る。

多くの百名山ハンターがほしがっているルート情報や安全情報を案内している。実山行のレポートガイドなので即参考になるはず。

登山口へのアクセス方法や立ち寄り湯など、現地で知りたいことも具体的に明記している。

Part 2 は、残りの 37 山を登った 32 回の実山行をレポートガイド。シンプルなダイジェスト版である。とはいえラクに登るための実用情報や登頂のためのキモがつかめるだろう。

「日本百名山はこうやって登るのか!」という目からウロコの実際がわかるはず。

掲載の地図は、シンプルな概念図なので、目的の山のルート、標高差などが一目瞭然でわかるようになっている。実用に供す。



巻機山



吾妻山鎌池



利尻岳

日本百名山実践ガイド・虎ノ巻
目次

Part 1 Report Guide

日本百名山レポートガイド33ページ

21 大菩薩嶺	60	36 鹿島鍾ヶ岳	90
22 皇海山	62	37 槍ヶ岳	92
23 至仏山	64	38 穂高岳	94
24 赤城山	66	39 笠ヶ岳	96
25 浅間山	68	40 御嶽山	100
26 筑波山	70	41 北岳	102
27 丹沢山	72	42 間ノ岳	
28 天城山	74	43 鳳凰三山	106
29 高妻山	76	44 塩見岳	108
30 霧ヶ峰	78	45 聖岳	110
31 八ヶ岳	80	46 赤石岳	
32 富士山	82	47 荒川岳	
33 剱岳	84	48 光岳	114
34 立山	86	49 恵那山	
35 白馬岳	88	50 石鎚山	118

1 大雪山	12	9 磐梯山	36
2 十勝岳		10 会津駒ヶ岳	38
3 幌尻岳	16	11 巻機山	40
4 斜里岳		12 那須岳	42
5 羅臼岳		13 男体山	44
6 雌阿寒岳		14 日光白根山	46
7 利尻岳	22	15 平ヶ岳	48
8 鳥海山	24	16 谷川岳	50
9 早池峰山	26	17 両神山	52
10 大朝日岳	28	18 雲取山	54
11 吾妻山	32	19 甲武信岳	56
12 蔵王山	34	20 金峰山	58

- 本書について P2
- 日本百名山実践ガイド・マップ
- 1日に登る高さ番付 その1 P10
- 1日に登る高さ番付 その2 P150
- Topic1 百名山ハンターの事情 P130
- Topic2 登山シーズンを広げる P130
- Topic3 山は天気よければこそ P149
- Afterword P151



韓国岳

74 木曾駒ヶ岳	73 乗鞍岳	72 焼岳	71 常念岳	70 鷲羽岳	69 薬師岳	68 五竜岳
145	145	144	144	143	142	141
			水晶岳	黒部五郎岳		



石鎚山

58 燧ヶ岳	57 安達太良山	56 飯豊山	55 月山	54 岩手山	53 八幡平	52 岩木山	51 八甲田山	50 トムラウシ山	49 羊蹄山
136	136	135	135	134	134	133	133	132	132



笠ヶ岳抜戸岩

47 阿蘇山	46 霧島山	45 開聞岳	44 宮之浦岳	43 祖母山	42 九重山	41 剣山
122			128			

Part2 Report Guide Digest
日本百名山レポートガイド37ピークダイジェスト

- カバーイラスト 松井晃（まつい ひかる）

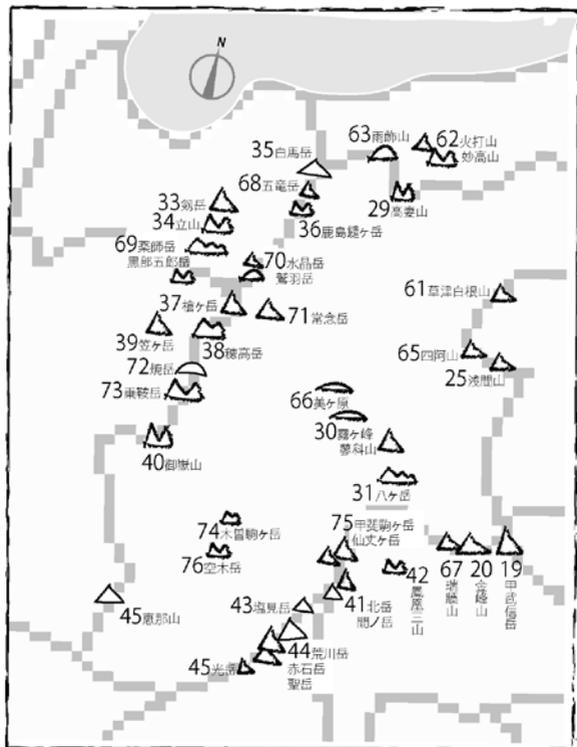
- ブックデザイン 相川裕一
- 編集 パウダーガイド編集部
- 地図 日本ルフトプラン；
- 校正 松田アカネ
- 写真・執筆・取材協力 川崎博 松倉一夫 羽根田治 高城亮 北田啓郎 伊藤裕之 渡辺賢二 児玉隆治 五味隆登 森光

80 大山	79 大台ヶ原山	78 伊吹山	77 荒島岳	76 空木岳	75 甲斐駒ヶ岳
149	148	148	147	147	146
	大峰山			仙丈ヶ岳	

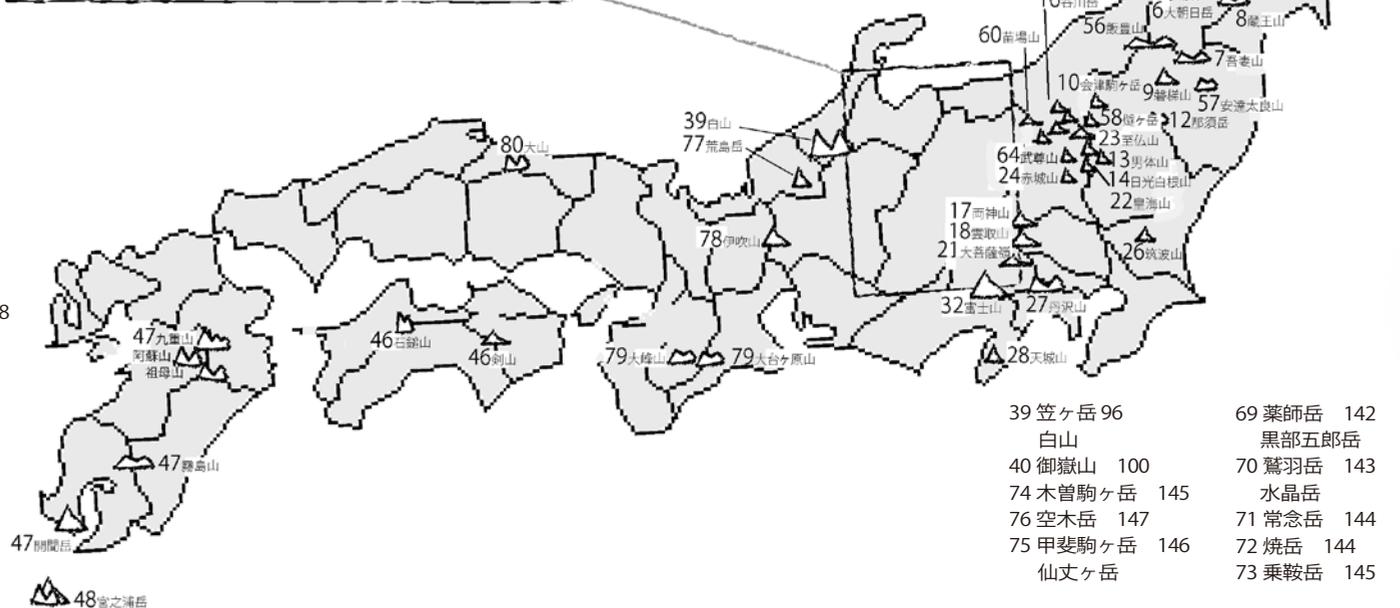
67 瑞牆山	66 美ヶ原	65 四阿山	64 武尊山	63 雨飾山	62 妙高山	61 草津白根山	60 苗場山	59 越後駒ヶ岳
141	140	140	139	139	138	138	137	137

日本百名山実践ガイド・マップ

※数字は本書の掲載番号



- 41 北岳 102
間ノ岳
- 42 鳳凰三山 106
- 43 塩見岳 108
- 44 聖岳 110
赤石岳
荒川岳
- 45 光岳 114
恵那山
- 77 荒島岳 147
- 78 伊吹山 148
- 79 大台ヶ原山 148
大峰山
- 80 大山 149
- 46 石鎚山 118
剣山
- 47 阿蘇山 122
九重山
祖母山
霧島山
開聞岳
- 48 宮之浦岳 128



- 39 笠ヶ岳 96
- 白山
- 40 御嶽山 100
- 74 木曽駒ヶ岳 145
- 76 空木岳 147
- 75 甲斐駒ヶ岳 146
- 仙丈ヶ岳
- 69 薬師岳 142
- 黒部五郎岳
- 70 鷲羽岳 143
- 水晶岳
- 71 常念岳 144
- 72 焼岳 144
- 73 乗鞍岳 145

- ※山名右の数字は掲載ページ
- 1 大雪山 12
 - 十勝岳
 - 2 幌尻岳 16
 - 斜里岳
 - 羅臼岳
 - 雌阿寒岳
 - 3 利尻岳 22
 - 49 羊蹄山 132
 - 50 トムラウシ山 132
 - 4 鳥海山 24
 - 5 早池峰山 26
 - 51 八甲田山 133
 - 52 岩木山 133
 - 53 八幡平 134
 - 54 岩手山 134
 - 55 月山 135
 - 6 大朝日岳 28
 - 56 飯豊山 135
 - 7 吾妻山 32
 - 8 蔵王山 34
 - 9 磐梯山 36
 - 10 会津駒ヶ岳 38
 - 11 巻機山 40
 - 12 那須岳 42
 - 57 安達太良山 136
 - 58 燧ヶ岳 136
 - 59 越後駒ヶ岳 137
 - 60 苗場山 137
 - 61 草津白根山 138
 - 62 妙高山 138
 - 火打山
 - 63 雨飾山 139
 - 13 男体山 44
 - 14 日光白根山 46



Part 1
日本百名山レポートガイド
63 ピーク

Part1では、百名山のうち63山をガイドする。48回の実山行のレポートが北から順番に並んでいる。

基本は、最短ルート、ラクなルート。できるだけ日帰り。マイカー登山が多い。残雪期の春山も登る。

多くの百名山ハンターがほしがっているルート情報や安全情報を案内している。実山行のレポートなので即参考になるはず。また登山口へのアクセス方法や立ち寄り湯など実は大切なことも具体的に明記。

なにかと忙しい実践派のためのリアル日本百名山ガイド。

●パート1の山

1 大雪山・十勝岳 2 幌尻岳、斜里岳、羅臼岳、雌阿寒岳 3 利尻岳 4 鳥海山
5 早池峰山 6 大朝日岳 7 吾妻山 8 蔵王山 9 磐梯山 10 会津駒ヶ岳
11 巻機山 12 那須岳 13 男体山 14 日光白根山 15 平ヶ岳 16 谷川岳 17
両神山 18 雲取山 19 甲武信岳 20 金峰山 21 大菩薩嶺 22 皇海山 23 至
仏山 24 赤城山 25 浅間山(黒斑山) 26 筑波山 27 丹沢山 28 天城山 29
高妻山 30 霧ヶ峰、蓼科山 31 八ヶ岳 32 富士山 33 剱岳 34 立山 35 白
馬岳 36 鹿島鍾ヶ岳 37 槍ヶ岳 38 穂高岳 39 笠ヶ岳、白山 40 御嶽山
41 北岳、間ノ岳 42 鳳凰三山 43 塩見岳 44 聖岳、赤石岳、荒川岳 45 光岳、
恵那山 46 石鎚山、剣山 47 阿蘇山、九重山、祖母山、霧島山、開聞岳 48
宮之浦岳

・グレードはルートの難易度を表している。★はかんたん、★★は普通、★★★はきつ
い。おおまかな目安である。

浅間山



●1日に登る高さ番付 その1 (1100m～)

本書で紹介する100山のルートで、1日にどのくらい登ったのか(高度差)を順番に並べている。高度差が2000mあっても、途中の山小屋に泊まって翌日ピークに立つのならラクだが、数字はあくまで1日に稼ぐ高さ(高度)をあらわしている。

いくつかのピークを越えていくこともあるので数値は累積高度である。距離はルート(沿面)距離。下山の行程は含まれていないが、目ざす山の登りがい(体力的な難易度)を知ることができる。

赤石岳	2000 m	12.0km (聖平小屋から山頂避難小屋)
鹿島鍾ヶ岳	1920 m	10.2km (柏原新道から爺ヶ岳経由)
光岳	1870 m	7.8km (易老渡から)
空木岳	1860 m	8.0km (池山尾根)
笠ヶ岳	1850 m	10.0km (笠新道経由)
常念岳	1850 m	15.1km (上高地から蝶ヶ岳経由)
富士山	1830 m	7.0km (須走口ルート)
槍ヶ岳	1820 m	18.0km (上高地から)
飯豊山	1770 m	9.1km (川入から)
白馬岳	1690 m	6.3km (猿倉から山頂)
鳳凰三山	1690 m	6.1km (青木鉱泉から薬師岳)
雲取山	1660 m	11km (後山林道から三条ノ湯経由)
大朝日岳	1640 m	10.7km (朝日鉱泉から鳥原山経由)
北岳	1640 m	5.6km (広河原から)
羊蹄山	1610 m	6.3km (真狩ルート)
丹沢山	1570 m	8.9km (大倉から塔ノ岳経由)
利尻岳	1530 m	6.1km (鴛泊ルート)
黒部五郎岳	1480 m	16.4km (太郎平から双六小屋)
羅臼岳	1470 m	6.5km (岩尾別温泉から)
白山	1440 m	5.7km (別当出合から基之助小屋経由)

十勝岳	1430 m	9.3km (十勝岳経由美瑛岳まで)
八ヶ岳	1430 m	9.0km (美濃戸から硫黄岳経由赤岳)
越後駒ヶ岳	1380 m	8.2km (石抱橋から道行山経由)
早池峰山	1360 m	7.0km (アイオン沢経由)
トムラウシ山	1330 m	8km (トムラウシ温泉から短縮コース)
巻機山	1280 m	5.0km (井戸尾根ルート)
甲武信岳	1260 m	13.0km (毛木平から甲武信岳、十文字峠)
高妻山	1260 m	6.5km (戸隠牧場から)
会津駒ヶ岳	1210 m	5.3km (檜枝岐から駒ノ小屋経由)
火打山	1210 m	7.8km (笹ヶ峰から)
荒島岳	1200 m	4.3km (勝原スキー場から)
男体山	1190 m	3.8km (二荒山神社から)
両神山	1180 m	4.7km (日向大谷から)
鳥海山	1150 m	6.9km (鋒立ルート)
金峰山	1100 m	5.5km (瑞牆山荘から)
恵那山	1100 m	5.8km (園原広河原から)

※P 150へ続く

・目ざす山のグレード(体力的難易度)を知るには、高度差がいちばんわかりやすい。登山家はふつうそれだけ見ているといってもいい。高さをルート距離(歩く長さ)で割れば、急坂なのかダラダラ道なのかの見当がつくはず。

・日本百名山に選ばれた山は、登山口から山頂までの標高差が500m以下から1500mを超えるものまで幅広い。高度差が1500m以上のものは山中1泊プランが適当だが、山小屋がない場合もあり日帰りしなければならない。早発ちや軽量化などしてがんばりたい。ゆっくり休まず時間をかければたいがい山は登れるものである。

・リスト中で高度差2000m近くの山は、がんばり過ぎなので、早めに山小屋利用を考えるべきだったろう。

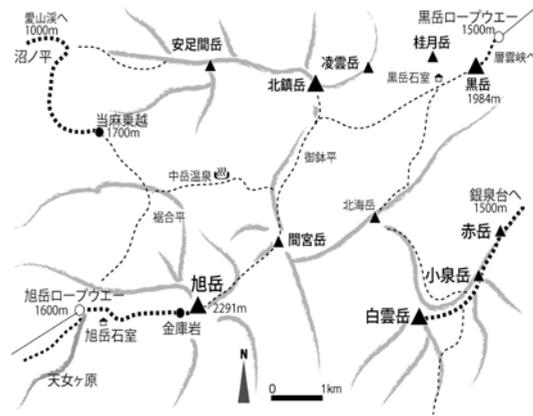
日本百名山レポートガイド 1 大雪山、十勝岳

北海道の山はどんなものか、
小手試しにぴったり。2山を継続

	グレード	標高
大雪山 (沼ノ平、旭岳、黒岳、白雲岳)	★	2291m
十勝岳・美瑛岳	★★	2077m



十勝岳の砂礫の道



●アドバイス

・最高峰の旭岳に立てば大雪山は制覇、というもありだが、もう少しあちこち歩きたい向きには旭岳から黒岳縦走がおすす。車利用の場合は回収が難なので、各登山口から大雪山上のカムイミントラをのぞくのがいい。カムイミントラは神々の遊ぶ楽園の意で、神々とはクマのことかもしれない。北海道の山歩きにはクマ除けベルは必携だ。

・十勝岳は往復登山なら標準で5〜6時間行動。終始、見晴らしのいい道に行く。とくに危険なところはない。水不足に注意。美瑛岳を周るとさらに2〜3時間プラスとなる。

●プロフィール

北海道最高峰の大雪山(旭岳)から十勝岳までの長い山脈は北海道アルプス、とは言わない。石狩山地と呼ばれている。北端にあるプラトーが大雪山で旭岳などいくつものピークの総称。大雪山は北アルプスに負けない景観と豊富な植物があつて山好きの憧れの地といえるだろう。

記録はレンタカー利用で旭岳など大雪山プラトーを四方から登り、移動して十勝岳を周回したもの。すべて日帰りできるとに険しいところはない。北海道の山入門に適している。

●行程

- 1日目 愛山溪―沼ノ平―愛山溪(行動5時間)
- 2日目 旭岳ロープウェイ―旭岳―旭岳ロープウェイ―山麓駅(行動6時間)
- 3日目 層雲峡ロープウェイ―黒岳―層雲峡ロープウェイ(行動4時間)

旭岳へ

7月2日。

下は晴れているが旭岳は雲の中。9時の旭岳ロープウェイで上がる。雪の季節に何度かきいているが天気が悪く山頂に立つことがない。高山植物は今年見ごろでツガザクラ、桜草(エゾコザクラ)などなど。観光の人が多く登山の人も。外国人が目立つ。ニセ金庫岩で天気待ちしていると青空が広がってきた。山頂からは四方をひととおり見渡すことができた。黒岳が見えた、明日登ろう。山頂一帯は背の低いシヤクナゲで満開。1時下山。3時にロープウェイ下駅で終了。上駅(姿見)からの下山道はかなり悪い。アオダイショウがいた。白樺荘は快適。客は外国人と団塊世代が多い。

黒岳へ

7月3日。

層雲峡から黒岳を目ざす。ロープウ

4日目 銀泉台―小泉岳―白雲岳―

銀泉台(行動6時間)

5日目 望岳台―十勝岳―美瑛岳―望岳台(行動9時間)

●レポート

愛山溪から沼ノ平

7月1日。

旭岳から十勝岳までトムラウシ山を経由する北南大縦走が理想的だが、車で巡る孤独なピークハンターとしては日帰りで細かく登るしかない。

千歳でトヨタの車を借りて愛山溪へ。11時スタート。沼ノ平まで上がる。2時。残雪とチングルマ。リスとカエル。山はガスで山頂部は隠れている。当麻乗越まで上がる。3時。旭岳のロープウェイが見えた。往路を戻る。4時終了。会ったのは二人だけ。ドライブ2時間で旭岳温泉へ移動。白樺荘にイン。

エー利用の人気コースで人出が多い。10時のロープウェイと登山リフトで上がる。11時スタート、急登である。1時黒岳山頂。にぎやか。ウコンウツギ、コマクサなどなど。旭岳まで見える。凌雲岳、北鎮岳、中岳、間宮岳、桂月岳、北海岳、白雲岳、烏帽子岳。大雪山プラトーと御鉢平の様子がよくわかった。偉大な火山だ。リフトは使わずロープウェイ駅まで歩いて下る。3時に層雲峡ユースホテルに入る。登山者と外国人ばかり。

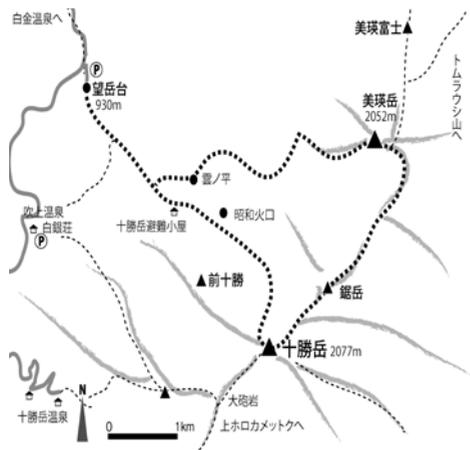
白雲岳へ

7月4日。

まわりから登山情報をあれこれ教えてもらったので、銀泉台から白雲岳を目ざすことにする。5時半、臨時登山バスの前に車が出る。7時に銀泉台着。10台くらいが入山していた。

7時スタート。赤岳、小泉岳と花が

満開のコースで人気があるようだ。白



美瑛岳のお花畑



大雪山赤岳から見るカムイミンタラ



望岳台からの十勝連山



雲岳11時。四方がよく見え大雪山の様子がわかった。シマリスがいた。1時に銀泉台に戻る。
 ドライブして富良野へ。十勝吹上温泉白銀荘イン。宮様も愛用した古い自炊宿である。
 十勝岳と美瑛岳
 7月5日。
 十勝岳へ。朝から雲が低いが予報は晴れ。望岳台7時前スタート。昨夜、百名山夫婦から教わった情報では十勝岳から美瑛岳を周遊するのがよいらしい。十勝岳まではグループやファミリー登山でにぎやか。火山礫の山であちこちに火口がある。山頂部はガスのまま10時半に2077m山頂。そのまま美瑛岳に向かう。
 砂漠地帯から徐々に草木のエリアへ変わり天候回復。美瑛岳手前では見事なお花畑が現れた。ガスが流れる山稜を歩き、1時に美瑛岳。急な悪路を下つ

●参考

- ・大雪山の各登山口へは道央道旭川ICが近い。旭岳温泉、層雲峡へはJR旭川駅からバス便がある。
- ・十勝岳望岳台へは、道央道旭川ICからが便利。JRは富良野線の美瑛駅が最寄。タクシーで30分ほど。
- ・各山の登山口に適当な駐車場がありすべて無料。登山口の宿泊施設では現地情報が入手できるので便利。道の駅などの施設も豊富なので北海道のドライブ旅行は快適といえるだろう。
- ・黒岳近くの黒岳石室を利用す

ると大雪山上の一夜が楽しめる。避難小屋だがシーズン中は管理の人がいる。りんゆう観光の経営で食と寝具は自前だが、レンタルシェラフもある。売店があるので軽食を作ることができるのでおすすめ。
 ・十勝岳避難小屋は無人、無料の施設で、自炊が前提。水は持参したほうがよい。北海道の山では沢水や雪渓の水は一度煮沸するのが決まりになっている。
 取材 2014年7月1～6日
 メンバー 単独

て雲ノ平経由4時に望岳台。変化に富んだよいルートだ。十勝山頂から下山口まで会ったのは二人だけ。北海道の山は空いている。
 明日は休養日、観光ドライブでも。

幌尻岳、斜里岳、 羅臼岳、雌阿寒岳

一度に4山登頂。
遠い山は夏休みにいっきに稼ぐのがいい

グレード

幌尻岳が★★★★、ほかは★★
標高

幌尻岳 2052m 斜里岳 1547m
羅臼岳 1661m 雌阿寒岳 1499m

幌尻岳北カール



●アドバイス 1

- ・北海道の9山を一度の旅で登りきるのはいへんなので2度3度と訪れる人が多い。
- ・4山を連続登頂するのは好天に恵まれないと難しいので余裕のある日程が必要だろう。マイカーの場合は都合で自在に対応できるので便利だが宿泊施設に予約している場合はきゅうくつになるかもしれない。道の駅が各山の近くにあるので車泊登山するには都合がよい。
- ・本州からフェリーでマイカーを運んで百名山ハントする、という人が多い。飛行機+レンタカーの人もある。ほかに百名山ツアーに参加する人も多い。費用と結果を考える必要がある。

●プロフィール

きれいな山容をもつ北の山4ピーク。どれも標高差は大きく登りがいいがある。幌尻岳は、山小屋1泊の行程。入山時の糠平川の連続徒渉がポイントになるが翌日の行程も長い。残り3山は日帰りの行程でいずれもポピュラールート、体力は必要だが困難はないはず。羅臼岳、斜里岳、雌阿寒岳の順でラクな登山になるだろう。いずれも紹介ルートが最短でいちばんラクなコースである。

●行程

- 1日目 シヤトルバス停—幌尻山荘
(行動5時間)
- 2日目 幌尻山荘—幌尻岳—幌尻山荘
—シヤトルバス停 (行動11時間)
- 3日目 清岳荘—上の二股—斜里岳—
熊見峠—清岳荘 (行動8時間)
- 4日目 登山口駐車場—極楽平—羅臼
平—羅臼岳—登山口駐車場 (行

動10時間

- 5日目 登山口駐車場—雌阿寒岳—登
山口駐車場 (行動5時間)

●レポート

7月3日。

朝いちのフライトで千歳へ。レンタカーを借り出してウトナイ湖に寄ってから日高ハイウェイに入る。厚真、鵡川とのんびり走って平取へ。二風谷のアイヌ村を見学してとよぬか山荘へ。廃校になった豊糠小中学校を施設としている。草原になった校庭がさみしい。明日のシヤトルバスで山に入るといいう2グループと単独3人が同宿。内地からフェリーでマイカー登山という人が多いようだ。
幌尻山荘へ

7月4日。

7時のシヤトルバスに全員が乗って1時間ほどで登山口。林道を2時間も歩いて額平川伝いの山道に入る。川沿

いの細い危うい道を1時間ほど行くといいよいよ幌尻登山名物の徒渉が始まる。前後の3人といっしょになって川を何度も渡り返す。ヒザ上までの深さ、ストックを頼りにするのがコツのようにだ。ほかの人は登山靴をザックに入れて徒渉用の履物に替えている。モンベルの沢靴を履いてきたのでそれで済ませるがグリップ力は優秀だ。これで山道も歩くことができる。

幌尻山荘の前で十数回目の徒渉をすませて1時過ぎに行動終了。小屋では食事は自炊、寝具もないとのこと。寝袋持参だったが小屋番の人が毛布を貸してくれた。ほくらと同じバスで来たガイドつきの数人のグループはひとり

が転倒してケガ、ヘリコプターで運ばれ敗退したと聞いた。徒渉が始まる前のヘツリのアたりらしい。

のんびりしていると、次のバス便の後発グループがやってきた。ガイドつ

き団体ツアーで十数人。たぶんここにいる二十数人の全員が百名山ハンターというのも幌尻山荘ならではのことでろう。若い人はほとんどいない。
幌尻岳登頂

7月5日。

日の出は4時前。3時には明るくなる。4時、庭先でお湯を沸かしている

と早出組がもうスタート。自分と同じに今日中に下山予定の人たち。

4時半出発。小屋前から登山道が始まる。けっこうな登りでひと汗かくと尾根上にて朝日がまぶしい。命の水を過ぎるとハイマツとカンバ帯の急登になる。これを越えようとカールの外縁にでて目ざす幌尻岳が姿をあらわす。山頂部は長く残雪とハイマツの山肌が見える。大きなカールには池や流れもあってクマもやってくるという。

圏谷をまわり込むように馬蹄形の縦走路が続いているので先行する何人か

羅臼岳



●アドバイス2

- ・幌尻岳について。往復のシャトルバスと幌尻山荘は予約が必要。入下山の糠平川の徒渉では沢靴などに履き替える人が多い。2日目の幌尻山荘からの登り下りは普通の登山道。クマ除けのベルがほしい。
- ・幌尻岳は新冠ルートから登ることもできる。林道歩きは長いが徒渉がないので天候に左右されない利点がある。
- ・斜里岳では、登りは旧道ルートを沢伝いに上がるので増水時は無理をしないこと。

滝が続く。北海道の山らしい登山といえるだろう。標高差は800mほどでたいしたことはないはず。

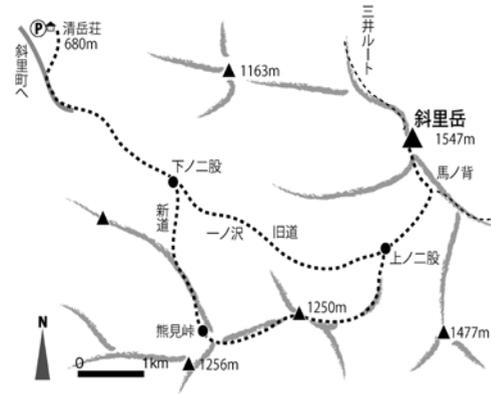
目印の赤布を追っていく。流れが小さくなって水量が落ちると、いつのまにか山道に変わってハイマツとハンノキのトンネルを行く。小さな雪渓を急登すると馬ノ背で、8時。斜里岳の山頂が見える。高山植物も豊富だ。山頂手前に斜里神社奥宮のちいさい社がある。9時前に山頂。好天で展望がよい。人気山なのでヒトも少なくない。幌尻岳でいっしょだった人とまた会う。広い裾野の先に青い海が見えて気持ちがいい。羅臼岳など知床連山、国後島も見える。

山頂からは上ノ二股まで往路を下り、そこから熊見峠までトラバースする。モーレッツな急坂を下ると下ノ二股で一ノ沢に降り立つことができる。さらに往路を下って11時終了。

羅臼岳の登山口は岩尾別温泉地の涯ホテルの脇から少し登った木下小屋。ここに登山届ボックスもある。東京よりも30分ほど日の出が早いようだ。4時にスタート。

カツラの大木が目だつ雑木の森を行く。歩きやすいきれいな道で極楽平までは緩いが長い登りが続く。途中で何か所か羅臼山頂が見えるが、遠い。標高差も大きいのが水平距離も長いのがこのルート。

極楽平を過ぎると急坂に変わってひと登りすると雪渓が現れる。この雪渓



夜明けの斜里岳



の姿も見える。お花畑が素晴らしい。アポイに続く日高の山並みが見える。新冠口からの登山道を合わせるとすぐに山頂。8時半。

下りは同じ道に戻る。11時半に幌尻山荘着。5時のシャトルバスには充分間に合うはず。登りよりも気楽な気分がガンガンと徒渉を繰り返しながら林道終点まで下る。仲よくなった数人といっしょに長い林道歩き。4時にはバス停に戻ることができた。

とよぬか山荘に6時に戻り、沙流川温泉ひだか高原荘に寄って、近くの日高樹林ロード道の駅に車泊。明日は道東の清里、斜里、札弦まで移動の予定。7月6日。

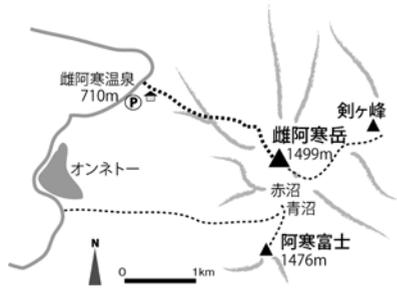
移動日。日高から日勝峠を越えて音更、上士幌、足寄、阿寒オンネットとロードトリップ。さらに摩周国道で弟子屈、札弦、パラスランド道の駅にイン。ジャガイモ畑の向こうに斜里岳を

望む景色のよいところ。道の駅には温泉やランドリーもあってけっこうにぎやか。

今回は、幌尻岳の山小屋以外は宿の予約をしなかった。天気と相談して自由に移動して山を選ぶことができるし、早朝に登山口から歩き出すことができるなど、車泊登山のメリットを感じる。単独行の場合はなおさらだろう。

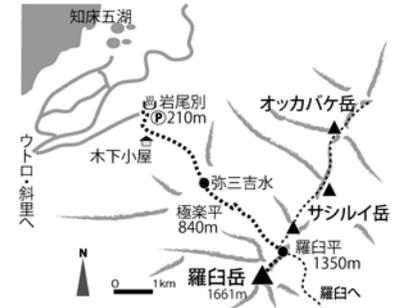
斜里岳登山
7月7日。

4時、曙光を浴びる斜里岳に向かってドライブ。清岳荘駐車場にはもう数台の車が停まっていた。スタート5時。しばらくトラバース道を行き林道終点から沢に下る。ここから旧登山道といわれる沢道を登る。一ノ沢川源流で、徒渉の連続、二十数回あるだろうか。増水していなければ飛び石伝いに渡ることができると、運がよければ靴を濡らすことはないだろう。小滝やナメ



●アドバイス3

・羅臼岳は行程が長いが普通の登山道を登り下りする。初夏には雪渓が2か所あり軽アイゼンがほしいと思う人もいるかもしれない。羅臼町や知床峠からの登山ルートがあるが難路である。紹介の斜里町からのルートがいちばんラク。
 ・雌阿寒岳はファミリー登山で登る人も比較的容易な山。火山規制がある場合は7合目あたりで通行止めになることがある。余裕があれば雄阿寒岳に登るのもよい。雌阿寒と雄阿寒は離れていて別々の山である。雌阿寒の方が高い。



は麓からもよく見える。陽気がいいので雪は軟らかくてそのまま直登できる。数人が先を行き、後ろからも何人が登ってくる。
 雪渓を登り切るとお花畑の広がる羅臼平。主稜線上の交差点で羅臼口からの登山道も合流する。ハイマツの海が一面に広がっている。羅臼岳頂上部は大岩が重なる岩峰のように見える。
 しばらくハイマツのトンネルを歩き、そのあと小さいが急な雪渓が現れる。雪が切れると岩場の急登に変わるがこれが最後の登りで、元氣おばさんにおおられながら9時山頂に到着。にぎやかな頂上。硫黄岳に続く知床の山が重なる。右も左も海。国後島が近い。
 下山は登り道どおり。まだまだ何人が登ってくる。昼には下山。露天でひと風呂浴びて再び移動開始。雌阿寒岳に向かう。どこまでもまっすぐなローカル道を行く。斜光線を浴びた雌

阿寒がきれい。雌阿寒岳の登山口近くには立派な公共駐車場がある。
 雌阿寒岳
 7月9日。
 5時前にスタート。遙か遠くに雌阿寒岳の山頂が見えるようだ。このあたりのアカエゾマツの純林は名物だという。3合目からは低木帯に変わり4合目でハイマツと火山砂礫の道となって視界がひらける。
 5合目へはトラバースして隣の尾根に移りハイマツのトンネルを進む。6合目からは樹海の中のオンネトーを見おろすことができる。あとは外輪の9合目が見えるので火山砂と溶岩の裸地帯をひたすら登っていく。火山性の高山植物も多いので楽しめる。9合目で火口外輪に出る。巨大な噴火口があった音を出して白煙が上がっている。
 何度もの噴火で火口内は複雑な形状をしていて、火口外輪の外側にも月の

砂漠のような大きなクレイターがあった噴煙が上がっている。
 最近もそうだが、深田久弥氏が1959年に登ったときも爆発があった雌阿寒岳には登れず雄阿寒岳のほうに転進したという。この山はちよくちよく噴火するようだ。
 山頂7時半。駐車場の案内には頂上まで2時間とあったが若者向けのタイムだろう。標高差は800mほどだから3時間はかかると思ったほうがよい。阿寒湖と雌阿寒岳が見える。後続がだんだん登ってくるようになる。地元の百名山ハンターと立ち話したが、山頂北東の大皿火口では昔は硫黄を採っていたそう。
 30分ほどで山頂を辞して往路に戻る。下りも2時間かかった。10時終了。どこでも行ける時間だが、さて。足寄に下り、ランチラーメン。明日はトムラウシか、天気が悪いようなら樽前山

●参考

・とよぬか山荘シャトルバス停へは、道央日高道日高ICから国道235号経由。日高本線富川からバスで振内。さらに振内タクシー利用。
 ・とよぬか山荘からのシャトルバスと幌尻山荘は予約が必要。とよぬか山荘ホームページで詳細。立ち寄り湯は、日高国際スキー場隣接のひだか高原荘が便利。ここに前泊後泊する人も多い。
 ・斜里岳清岳荘へは、道東道足寄ICから国道241号経由。最寄駅は釧路本線清里町駅、さらにタクシー利用。斜里岳麓には道の駅パパスランドさつぷるがあり温泉やコインランドリーがある。

・羅臼岳登山口の岩尾別温泉の登山口へは、道東道足寄ICから国道241号経由。駐車場は数台のみ。むかひの地の涯ホテルの駐車場は利用できない。最寄駅は釧路本線知床斜里駅で斜里バス利用。駐車場横に無料の露天風呂があるがブヨ、蚊が多い。海辺沿いの国道に道の駅があるが騒がしい。
 ・雌阿寒温泉へは、道東道足寄ICから国道241号経由。最寄駅は根室本線釧路駅で阿寒バスの便がある。公共の広い駐車場がある。野中温泉で立寄り湯ができる。取材 2016年7月3～9日
 メンバー 単独



鴛泊からの利尻岳。登りルートがわかる



Part 1
Report
Guide

日本百名山レポートガイド **3**
利尻岳

標高差 1500m。日帰り限定なので早立ち

グレード ★★
積雪期は★★★
標高 1721m

●アドバイス

- ・道はよく整備されていて技術的に難しいところはなく体力と気合で登って下りてくる山である。朝早くスタートするのがキモ。
- ・ハイシーズンは大混雑する。季節をずらして登るとよい。5月の春山も悪くない。6月には登山道の残雪も消える。
- ・沓形からの道もあるが短くて急。混雑を避けるサブルートになる。

東面から見た利尻岳



利尻岳南稜はクライミングルート



●プロフィール

遠い北の山だがあの美しい山の頂にはどうしても立ちたい。山好きならだれも思うことだろう。最南の屋久島宮之浦岳もそうだが海を見下ろす島の山にはロマンがある。

利尻岳登頂の行程はシンプルで、鴛泊側の野営場登山口から山頂を往復するもの。標高差は1500m。日帰り基本、山中泊はできない。頂上直下は急登で山頂はまわりが絶壁となっているので注意。記録は4月の山スキーのもの。

●行程

鴛泊野営場―長官山―利尻岳―野営場

(行動9時間)

●レポート

4月20日。

利尻島を何度か訪ねているが山頂に立ったのは3回。悪天の日はまだともに歩くこともできない。島の山は天気が

読めない。

前日の予報と違い朝から青空が広がる。8時過ぎに利尻富士温泉前で4人チームが集合。スノーモービルにのせてもらいベース500mまで。

9時にスタート。旧火口のひらめ平から長官山尾根へ。先行しているのはローカルの渡辺アルベンガイドのグループ。長官山下でアイゼンをつけてトラバース、利尻岳避難小屋11時。みんなバラバラに登って山頂1時。渡辺ガイドチームのステップを使ってラクに登ることができた。昨日山頂から下った数本のシユプールがあった。

頂上でのんびりしてから1600m 9合目まで下る。デポしたスキーを拾って、北面の豊漁沢源頭を滑る。ガリガリしていたがカリカリではなく無難に滑ることができた。

避難小屋まで下ると急に風が強くなってきた。なんだ、この変わり様は。

昨年滑った夏道側の沢を下って、ひらめ平経由ベースへ戻る。森を抜けて林道を下り4時終了。利尻富士温泉でなごむ。

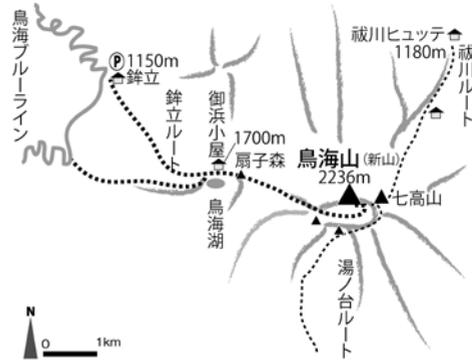
●参考

- ・島へは札幌から飛行機、稚内からフェリーで入ることができる。マイカーの持ち込みも可能だが単独行だと割高になる。島内にレンタカーがあり観光もできるが、利尻登頂のみなら宿に頼んで送迎してもらうのがおすすめ。マルゼン旅館、レラモシリなどがリーズナブル。
- ・フェリーや飛行機は悪天の日欠航することがある。予報を確認して日程にも余裕を持って入

島したい。

- ・長官山の先の利尻岳避難小屋は緊急時利用のためのもので宿泊はできない。また利尻岳では携帯トイレの利用が推奨されている。
- ・温泉は鴛泊の町営の利尻富士温泉がよい。コインランドリーもある。

取材 2014年4月17～21日
メンバー ヒロユキ、ボン山、ヨシリン



にかほ市から見た鳥海山



●参考

・ 鉾立登山口へは、日本海東北道酒田みなとICから国道7号経由鳥海ブルーライン鉾立駐車場。シーズン中は羽越本線象潟駅から鳥海登山バスがでている（にかほ市観光協会管轄）。また遊佐駅、吹浦駅から乗合タクシーの便がある（酒田第一タクシー運行）。

・ 鉾立以外の祓川（矢島口）コース、南の滝の小屋（湯ノ台口）コースにも登山者駐車場がある。

取材 2015年5月3日
メンバー 松倉 羽根田 伊藤記

Part 1
Report
Guide

日本百名山レポートガイド 4
鳥海山

海を見下ろす独立峰。鉾立ルートが安心。
春の残雪登山もよい

グレード ★★
積雪期は★★★
標高 2236m

●アドバイス

・ 鳥海山は四方から登り道があり、名称もバラバラで複雑だが、かんたんに言うと、鉾立（吹浦口、象潟口）コースのほか、北側の祓川（矢島口）コース、南の滝の小屋（湯ノ台口）コースがある。標高差は1100mほどでどれも同じくらい。祓川コース、滝の小屋コースはルート距離が短いので急坂が続く。3ルートのどれを選ぶかは好みになるが、鉾立ルートが入山しやすくして登りやすいだろう。いずれにしても早朝スタートをすすめる。

●プロフィール

秋田と山形の県境にそびえる優美で大きな山。日本海を見下ろす花の山でもありスキー名山としても有数。

スタンダードコースは、鳥海ブルーラインの最高地点にある鉾立駐車場から鳥海湖脇を経由して主峰の新山山頂に至るもの。標高差は1100mほどでルート距離6km以上と長いので緩い登りが続く。最高峰新山直下は急登となる。日帰り登山がふつう。

記録は、ゴールデンウィークの残雪期のもので夏道どおり辿っている。スキーでもスノーシューで歩いてもグリードや時間はそれほどかわらない。深田先生は4月の半ばに吹浦からスキーで登っている。海拔0mからほぼブルーライン沿いに上がり鉾立ルートを辿ったと『日本百名山』にはある。

●行程

鉾立登山口―御浜小屋（鳥海湖脇）―

鉾立登山口（行動9時間）

●レポート

5月3日。

バックカントリースタッフ3人組のゴールデンウィークの山行。前日、早朝に東京を出てうるわしの栗駒山へスキー登山。山を下って東北道から山形道にまわり月山道の駅で仮泊。

県境を越えて秋田へ。鳥海ブルーラインのゲートは春先は8時に開く。海辺から高差1100mほどをドライブして上がることになる。鉾立駐車場はスキーヤーや登山者、観光の人でにぎやかだ。9時過ぎにスタート。山頂を目ざすにはいかなものかという時間。スキーをかついで夏道伝いに上がる。しばらくしてスキーシールで登高。ササが出ているところがあつて一、二度スキーを脱ぐ場面も。雪融けが半月ほど早いらしい。

御浜小屋9時過ぎ。鳥海湖の斜面で

滑っている人も多い。扇子森を越えたところから七五三掛（しめかけ）までは夏道、スキーをザックにつけて登る。

七五三掛から千蛇谷へのトラバースは急斜面を水平に横切る。火口底の雪渓をジグザグと登って、七高山と新山の鞍部に上がる。最後の急坂を登って下山の人と入れ違うように山頂に立つ。2時。山頂は2度目。鳥海山はルートが何本かあるが、好天に恵まれて山頂に立てればラッキーと言えるだろう。スキーなら祓川ルートがいちばん素直な登り下りになるかもしれないが、鉾立側は日本海が見えるのがいい。だれもいなくなったピーク直下から滑走。往路を戻る。ササの鳥が出ていたのでスキーを脱がずに滑れるラインを選ぶのに頭を使う。4時半終了、クローズの5時直前にゲイト通過。

象潟の道の駅で夕日を眺める。さて明日はどこかの山へ行こうか。



Part 1 Report Guide

日本百名山レポートガイド 5 早池峰山

みちのくの遠い山。南面がラク、北面はマイカー規制なし

グレード ★★★
積雪期は★★★★
標高 1917m

●アドバイス
・紹介の早池峰北面の門馬（握り沢）コースは、国道106号から林道を走り握り沢登山口駐車場からピストンする。早池峰山の北面は夏でもすいている。標高差1250mくらいならどうってことないという人に。
・早池峰山を最短でハントするのなら南面の河原坊の駐車場からピストンする。下山路は小田越に下る周回コースが面白い。早池峰山の南面側は混雑気味で夏季には岳から登山口までマイカー規制がある。

鳥海山山頂



山頂まぢか



●プロフィール
遠野物語にでてくる花の山。東西に長い大きな山だ。岩手の山だから岩手山、八幡平、秋田駒ヶ岳などと連続した山旅が楽しめるだろう。
早池峰山のスタンダードは遠野の岳側から登り下りするもので河原坊から登ると標高差850m、もうれつに急だが往復5〜6時間の行程。花を愛でながらの山登りだ。レポートは、北面の門馬側からの積雪期のもの。スキーで登っているが夏でもこちらの方が静かでマイカー登山向き。
●行程
門馬握り沢登山口→早池峰山→握り沢登山口（行動9時間）
●レポート
3月11日。
前日東北道をひた走りして区界道の駅まで。明るくなるころ門馬口の除雪終点へ。民家のすぐ先だった。

6時半スタート。ここからひたすら林道に行く。1時間半歩いて握り沢登山口。無雪期はここまで車が入るから山頂まで4時間ほどで行けるはず。標高差は1250mある。
今日はスキーなので樹林帯の登りをさけてアイオン沢に入る。堰堤をいくつか越えて沢源頭へ。堅い雪にうっすらと新雪が積もって登りにくいのでスキーからアイゼンに替える。
急な低木帯を過ぎて蛇紋岩の大岩が点在する稜線部に出る。冬型が戻ったらしく山頂部はガスの中で小雪が舞う。寒い風がさほどないのでラク。
1時に山頂。写真を撮って速攻で往路を下山。広くて迷いやすい地形に見える。GPSが役にたつ。
アイオン沢源頭を滑ってから林道に入る。棒立ち滑降1時間で車に戻る。ことができた。3時半終了。百名山のひとつだが今日はだれにも会わなかった。

●参考
・門馬（御山川）握り沢登山口へは、東北道盛岡南ICから国道106号経由で1時間半ほど。JR山田線平津戸駅が最寄駅。公共交通利用の場合は早池峰山南面コースを選ぶほうがべんり。
・深田久弥氏は作家であり登山家だが、スキーの名手としても知られている。日本百名山の中には四阿山などいくつかスキーで登ったという記事が見られる。氏は富士山スキー史の黎明期にも記録を残していて富士山頂上滑降のパイオニアのひとり、というよりも冬季初滑降の記録保持者となっている。そのスキーの手腕は、弟子（スキーの）小林秀雄のエッセイでも明らかである。師弟のスキーへの熱中ぶりは小林秀雄の『カヤの平』でうかがうことができる。スキー登山は当時の登山界ではいまより花形だったから深田氏は時代の先端を進んでいたと思われる。深田氏が富士山剣ヶ峰から滑り下りたのは昭和14年3月2日のこと。
取材 2016年3月11日
メンバー 単独

盛岡に下り紫波のラフランス温泉に寄る。せっかくだから明日は船形山へ登ろう。



大朝日小屋のお花畑

Part 1
Report
Guide

日本百名山レポートガイド 6

大朝日岳

近い道はなく 飯豊山とともに難関のひとつ

グレード ★★
標高 1871m

●プロフィール

大きな山脈でいくつものピークが連なっているが大朝日岳はその最高峰。ここでは朝日鉱泉（朝日ナチュラリストの家）からの周回コースを選択。山頂下の大朝日小屋に1泊して夏山を楽しむ。マイカー登山の場合は古寺鉱泉から大朝日岳を往復するのが最短で人氣。

●行程

1日目 朝日鉱泉（ナチュラリストの家）—鳥原山—小朝日岳—大朝日小屋（行動8時間）
2日目 大朝日小屋—大朝日岳—朝日鉱泉（行動5時間）

●レポート

大朝日小屋へ

8月7日。

前日の早朝東京を出て北へ。磐梯熱海ICで高速道路を降りて母成ラインで裏磐梯へ。磐梯山や吾妻の山を見な

がら檜原峠を越えて米沢。赤湯の元湯で200円の立ち寄り湯。

まだ日が高いので白鷹道の駅へ。さらに最上川源流をさかのぼってどんづまりの朝日鉱泉まで狭くて長い林道をドライブ。夕方到着。ここには一軒宿の朝日鉱泉ナチュラリストの家がある。パーキングには数台の車があって人はいない。車泊する（東京から寄り道なしなら、朝日鉱泉へは山形道寒河江スマートICが近い）。

よく眠れた。明け方スタート。5時前。朝日川を吊り橋でわたって鳥原山への急坂に行く。はるか遠くに大朝日の三角ピークが見える。肩にある山小屋が点のよう。名物のブナ森は大木ぞろいできれいだ。いったん右手の金山沢に下つと成りの尾根に乗りかえる。鳥原小屋を経由するためらしい。尾根の頭は広い湿原になっていて小屋はその脇にある。快適そうだ。

緩い坂路を上ると鳥原山。ササの中に三角点があった。その先に好展望台があり、正面に迫る小朝日、その先に大朝日が続いているのがわかる。ここからも遠くに見える。

ここまで4時間以上かかっている。小屋泊まりの荷もあっていつもよりバックが重い。スローペースだが今日は大朝日小屋までなので急ぐこともない。鳥原小屋まではひとり後続はないように見えたが、ひとりふたり登ってきてあっさり抜かれた。

小朝日の登りはきつそうに見えたがそれほどのもなく2時間はかからずに山頂。古寺鉱泉から上がってくる人が見える。古寺鉱泉からのルートは日帰りピストンするのもラクだし人気が高いようだ。今回自分はいえ、せつかくの夏山なので1泊して朝晩の山の雰囲気味わいたい、のココロである。

小朝日からは150mほど下つてから登り返しになる。コルから振り返る小朝日は立派。大朝日がようやく近づいてきて大朝日小屋もはっきりわかる。快適な尾根道を行くと銀明水。水を目いっぱいゲットしてからお花畑の坂路を登って1時間はかからずに大朝日小屋着。8時間の行程だった。

管理人がいてチェックイン。素泊まり1500円。まだ日が高いので山頂を往復する。遠くの山はかすんでいて、今日歩いてきた全ルートがよく見える。月山が近く残雪も見える。

小屋に戻って庭先でのんびりする。日本百名山のひとつとあってけっこう賑やか。夕焼けを期待していたがガスが湧いてきてしまった。なんだか今日は山も暑すぎるようなのだ。

大朝日岳

8月8日。

朝日連峰にはテント場はないよう



朝日の山頂



大朝日小屋



●アドバイス

- ・最短コースは北面の古寺鉱泉からのピストンで。標高差は1200m。紹介ルートは南面の朝日鉱泉からのもので標高差1350mで避難小屋1泊コース。どちらも健脚日帰り可能。
- ・紹介の朝日鉱泉からの場合は行動時間が長いので大朝日小屋に1泊するのがよい。大朝日小屋は基本的に避難小屋で食事、寝具の類は自前である。
- ・朝日鉱泉からの日帰りは、紹介の下山ルートの尾根をピストンするのがよい。

●参考1

・朝日岳のように大きな山塊でいくつもピークがある場合、百名山ハンターとしては、山域の最高峰を登ってよし、とするのがふつうだろう。大朝日岳に登ったから朝日連峰を極めたわけではないのももちろんである。ほかにも大雪山、八甲田山、飯豊山など大きな山域の山はたくさんある。山域の最高峰を登るのはわかりやすい目標にちがいない。私見では、百名山登山は、山域の代表選手を選んで登ってコレクションするゲームのようなものだと思う。丹沢山のように最高峰が別にある山、浅間山、大山など、規制で最高峰に立ってない山もある。山頂近くまで車やリフトで上がる乗りもの登山についても異論があったりする。百名山登山ゲームの決まったルールはないので自分流のきまりでチャレンジする、それでよいのではない。

●参考2

・朝日鉱泉の最寄のICは山形道の寒河江。下道で米沢から白鷹町経由もある。朝日鉱泉までのアプローチでは長い林道ドライブがある。細道なので注意。朝日鉱泉のナチュラルリスト山の家の先に登山者駐車場があり10台ほど収容できる。JR最寄駅は左沢線の左沢駅。シーズンには登山バスがある。詳細は朝日ナチュラルリストの家のホームページで。

・朝日ナチュラルリストの家で立ち寄り湯ができるが麓に下っても五百川温泉などがある。北面の場合は古寺鉱泉や大井沢温泉、月山温泉など豊富
・ルート上には朝日小屋と鳥原山小屋がある。前泊地や行程によって選択できる。避難小屋なので食事、寝具持参のこと。ハイシーズンは管理の人がいる。
取材 2016年8月7～8
メンバー 単独

うだが自分なら12時間以上かかるのではないかと。
山の上で朝晩を過ごすのは楽しい。なにもあわてて山を歩くこともない。

縦走する人は避難小屋利用だという。暗いうちから行動開始の人もいる。明るくなるころ、4時半スタート。山頂5時で日の出にびったり。好天で四方の山が見える。
月山、鳥海が並んでいる。海が見える。ご来光は船形山から上がってきた。飯豊山が近く、蔵王、磐梯山や吾妻山もはっきりしている。北の方にはなんだか岩手山らしき山が見えたがきつとそうだろう。
長い下りに入る。山頂からスタート地点の朝日鉱泉も見える。意外と近く感じる。朝日川まで2時間半ほどで降り立つことができた。標識にはさらに2時間半かかるとあって驚いたが、実際そのくらいの時間が必要だった。川沿いの道はへつりや高巻き登り返しが多い。
結局昼までかかり下山に6時間ほど。この周回ルートは日帰りもできそ

吾妻山

東西に広い山並み。西吾妻山が最高峰、東の代表一切経山に登る

グレード ★
標高 2035m
(西吾妻山)

●アドバイス

・最高峰の西吾妻山の登り方は「参考」の項参照。
・吾妻山縦走は、東の浄土平を起点にして一切経山から西吾妻山、天元台まで歩く。行動は12時間ほど。途上の避難小屋明月荘を利用して1泊できる。公共交通利用の場合はおすすめ。

●プロフィール

福島町の町から眺める吾妻連山は高く、大きい。見るからに生きている火山だと思わせる表情と色がある。福島から見えるのは東吾妻。吾妻連山の最高峰は西吾妻山だから、東から西へと縦走するのが本格的だろう。レポートは東吾妻の一切経山1949mに登る。周回ハイキング。

西吾妻山単座登頂は、米沢の天元台スキー場が裏磐梯のグランデコススキー場からロープウェイ、ゴンドラ利用でピストンするのが早い。どちらも標高差700mほどのラクな登山である。深田先生は『日本百名山』では白布高湯からスキーで頂上を踏んでいる。

●行程

浄土平駐車場—一切経山—鎌沼—浄土平（行動5時間）

●レポート

10月18日。

朝5時に東京を出て東北道。北上するほどにいい天気。二本松ICから土湯峠、吾妻スカイラインで兔平。浄土平は観光の車でいっぱい。混雑しているときはこちらがいい。一切経山には初雪が少々、激しく上がる白煙は噴き出している小富士は割愛して昼前にスタート。

浄土平から遊歩道のような道を進むとすぐに緩い坂路になる。小石ゴロゴロの道を一段上がると酸ヶ平。避難小屋がある。ガレ場の急坂をジグザグと行く。昨日の雪が道の脇に残っていた。尾根筋を辿り勾配が緩くなると一切経山山頂。広い頂で四方の眺めがよい。吾妻連山の全体が分かる。眼下の五色沼が青い。ちなみに東吾妻の最高峰は東吾妻山で向かいに見えるはず。

往路を下って時間があるので鎌沼を見に行く。木道のある高層湿原で尾瀬

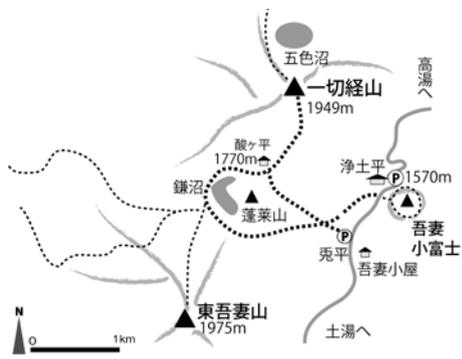
のよう。シラタマノキがあちこちにあって目立つ。姥ヶ原から蓬萊山の南側の周遊路を選んで浄土平に戻る。5時間ほどのハイキング。50人以上のハイカーに出会ったと思う。高湯へ

移動。奥州三高湯というのがあって、蔵王高湯、信夫高湯、白布高湯のこと。ここは信夫高湯で古くからの湯治場。明日は土湯峠を越えて裏磐梯へ、磐梯山に登ろう。

ドラ利用で西大巔經由西吾妻に登るもの。登り3時間、下り2時間ほど。百名山ハンター向き。
・古くから吾妻山は山スキーのメッカとなっている。東吾妻エリアの紹介ルートはそのままスキーで辿ることができる。春先にスカイラインがあくとスキーヤーが集中する。西吾妻、西大巔、中大巔は真冬でもスキーでアプローチでき人気が高い。取材 2013年10月18日
メンバー ケイ 太郎 伊藤

●参考

・浄土平へは、東北道福島西ICから磐梯吾妻スカイライン利用。最寄駅は東北新幹線福島駅、福島交通のバス便がある。浄土平には大きな駐車場がある。混雑のときは500mほど南の兔平の駐車場を利用できる。無料。
・宿泊施設は磐梯吾妻スカイラインの北側の高湯が南側の土湯に多い。立ち寄り湯は土湯の共同温泉中の湯、高湯のあったか湯が有名。
・最高峰西吾妻山の最短コースは、グランデコススキー場のゴン



鎌沼

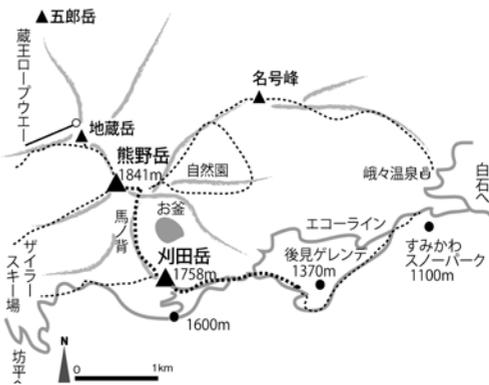


スカイラインからの一切経山





キャットで上がる



刈田岳からお釜と熊野岳



●参考

・すみかわスノーパークへは、東北道白石ICから1時間ほどのドライブ。最寄駅は東北新幹線白石蔵王駅。またJR仙台駅東口と遠刈田温泉からの送迎バスが利用できる。詳細はスノーパークホームページで。
 ・宮城蔵王側のスキー場はふたつあり低いところにある規模の大きいのが宮城蔵王えぼし、高いところにある小さなスキー場がすみかわスノーパークである。雪上車はすみかわスノーパークが運行している。

取材 2016年2月28日
 メンバー 羽根田 松倉 伊藤記

下りはスカイラインをショートカットするが結局キャット道を下るのが早い。キャット道を辿る分には問題ないだろうがトレースがないと茫漠とした地形なので迷うかもしれない。あまり甘くない方がいい。4時過ぎにゲレンデにもどり下山報告。
 マイナーなすみかわ(澄川)のスキー場だが、樹氷めぐりは人気のようだ。現場のスタッフも親切。

Part 1
 Report
 Guide

日本百名山レポートガイド 8
 蔵王山

観光地だが山に変わりはない。
 乗り物登山で稼ぐ

グレード ★
 積雪期は★★
 標高 1841m

●アドバイス

・夏は観光バスがやってきて、がっかり登頂の山になる。冬季はエコラインが閉鎖されるので静かな山にかわる。宮城蔵王のすみかわスノーパークからの雪上車は刈田岳近くまで行く。近辺はスキーカスノーシューで歩くことができる。

・春夏秋の場合、マイカー登山ならエコラインの刈田岳駐車場から熊野岳往復がかんたん。歩きたいという人は、山形側の坊平からザイラススキー場経由山頂往復がいい。老舗の蔵王スキー場のロープウエーを利用して山上に行くこともできるが混雑する。

●プロフィール

蔵王エコライン(県道12号)で山頂まで上がるとほとんど歩くことなく刈田岳1758mに達することができる。さらにお釜を見下ろしながら火口縁の馬ノ背をわずかに歩けば最高峰の熊野岳1841m。乗り物利用でアプローチはラクになったが山の景観に昔も今もなく青い水面を見せる火山の偉容に接することができる。とはいえ観光客といっしょの行動は避けようがない。

記録は、積雪期のもので、宮城蔵王側のすみかわスノーパークから雪上車(キャット)に乗りスキーで周辺を巡った。

●行程

刈田岳山頂駐車場下→刈田岳→宮城蔵王スキー場(行動3時間)

●レポート

2月28日。

友人宅に5時に集合して東北道へ。去年大雪で途上でUターンした蔵王スキーの再トライ。今年は何んのこともなく9時過ぎには白石に到着。すみかわ(澄川)スノーパークのゲレンデで足慣らし。蔵王山がときどき顔を出すので1時のキャットを予約する。4時までには戻って、とパトロールが言う。少々忙しいが、バックカントリリーチムとしては刈田岳まで登るつもりだ。
 1時、3台のキャットが出動。大型の立派な雪上車で、樹氷めぐりの人が大部分。ガイドつきで長くつを借りて樹氷原を散策するツアーだ。スキー客はほかにいなかった。日曜日とあって雪山登山の人が何人か下ってくる。きつと百名山ハンターだろう。エコライン上1550m付近で降りてもらおう。ガイドレスなので片道料金3000円。
 キャットに手を振ってからスカイラ

インを登りだすがもう2時過ぎ。シユカブラの山頂を目標してピッチを上げる。充分に厳冬の雪山のムード。こんなところで吹雪かれたらあつという間に遭難するだろう。

わずかな登高で3時刈田岳山頂。風もなく寒さはあまり感じない。山形の盆地が低く見え、お釜も外縁もはっきり見通せる。冬は好天日に恵まれることはあまりないという。ラッキーな日に登ることができた。

磐梯山

会津の黄金山。最短はゴールドラインの
八方台からピストン。容易な登山

グレード ★
積雪期は★★
標高 1816m



●アドバイス
・八方台コースと裏磐梯スキー場からのルートは中ノ湯で合流する。積雪期はゴールドラインが通行止めになるので八方台へは入れない。
・百名山の西吾妻山が裏磐梯エリアから近い。デコ平(グランデコススキー場)から吾妻連峰最高峰の西吾妻山に立つことができる。グランデコススキー場パノラマゴンドラを利用すると西大嶺経由標高差600mほどの登りでピストンできる。

3月の磐梯山山頂



5月の磐梯山



●プロフィール
会津のお宝山で南面からのきれいな山容と北面の爆裂火口との落差がすごい。山腹に貼りつくようにスキー場がいくつもあるのも特徴。
ピークハントは、磐梯ゴールドラインの八方台駐車場スタートで往復するのがかんたん。標高差600mほどのラクな登山である。南面の猪苗代側登山ルートは2本あり、翁島登山口駐車場か猪苗代スキー場から登るが長い。スキー場のリフトが稼働している積雪期の方が登りはぜんぜんラク。
記録は春期、北面の裏磐梯スキー場から標高差700mを往復したものでスキー利用。ふつうの冬山登山。夏も同じルートを辿ることができるのでおすすめ。
●行程
裏磐梯スキー場—中ノ湯—磐梯山—裏磐梯スキー場(行動5時間)

●レポート
3月23日。
今日も春の好天。きのうはグランデコススキー場から西大嶺、西吾妻に登って二十日平に下る山スキールートを滑った。
今朝は裏磐梯スキー場。ときどき磐梯山頂上が見える。スキー場トップからシールをつけて銅沼畔から中ノ湯へ上がる。廃業しているようだ。トレイルを発見。ほくらよりも早出の先行グループがいるらしい。爆裂火口の縁に夏道がついているようだ。そこを登る。1500mあたりで山スキーヤーの4人に追いつく。
やせ尾根のトラバースをすぎると頂上下の平地、避難小屋からシユカブラの斜面をつめ、頂上直下でスキーをデポ。頂上12時半着。
山頂には千葉からきたという中年の山屋さんが4人いて、トン汁を作っていた。猪苗代側から登ってきたという。ま冬模様の頂上で酒盛りとは。すすめられるままお酒と汁をご馳走になって、すぐ下る。さらにふたりほどスキーで登ってくる。往路を戻る。けっこう楽しめる滑降で、あつという間にスキー場に戻ってしまった。2時に終了。

●参考
・裏磐梯スキー場へは、磐越道猪苗代磐梯高原ICから40分ほど。最寄駅は磐越西線猪苗代駅。
・裏磐梯の宿泊施設はたくさんあるが、裏磐梯スキー場と同系の裏磐梯高原ホテルが最寄。猪苗代駅の送迎あり。最寄の道の駅は裏磐梯。立ち寄り湯は、ラビスパ裏磐梯、休暇村裏磐梯などがおすすめ。
・南面の猪苗代側登山口は翁島登山口駐車場か猪苗代スキー場からスタートするが標高差は1100mほどあり登りがいいがある。
取材 2007年3月23日
メンバー 黒川 伊藤記

南会津の秀峰、檜枝岐からワンプッシュで
イタダキ

グレード ★★★
積雪期は★★★
標高 2133m

●アドバイス

・夏から秋が登山適期。残雪期（春山）は森を登り尾根伝いに山頂に立つので危険はない。春山登山の自信があれば楽しめるだろう。
・歩きたい人は駒ヶ岳山頂から中門岳を往復するとよい。檜枝岐三山の戸沢岳、三岩岳への登山道はないので注意。
・会津駒ヶ岳から継続登頂するのなら燧ヶ岳がベスト。檜枝岐村から御池の駐車場に入り、燧ヶ岳北面ルートを往復する。標高差 800 m ほどのラクな登山。また平ヶ岳の鷹ノ巣登山口も近い。

●プロフィール

秘峰といわれた南会津の駒ヶ岳もいまや日帰りでもピストンできる。標高差は 1200 m でルート距離は 6 km ほどなので往復 8 時間ほどか。ふつうの登山といえるだろう。

駒ノ小屋は完全予約制で快適に過ごせる（食事なしなので自炊。酒、即席食など売店にあり）。日帰り可能な山だが、のんびりと山の夕景、朝焼けを眺める時間をもつのもよいだろう。

会津駒ヶ岳一帯は春山、春スキーのパラダイスで 4 月、5 月は登山者としてスキーヤーであふれる。レポートはゴールデンウィークのもの。

●行程

滝沢登山口→駒ノ小屋→会津駒ヶ岳→滝沢登山口（行動 7 時間）

●レポート

5 月 3 日。

前夜に夜行で檜枝岐村入り。アルザ

温泉館駐車場で仮眠して滝沢登山口前のすぎのやで 8 時全員集合。

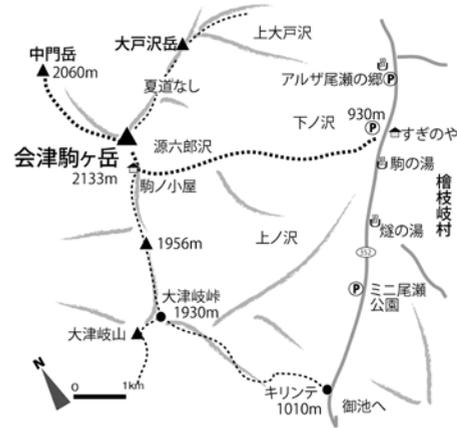
標高 1670 m の旧アンテナ台地までスキーを背負って上がる。ここまでは樹林帯の急登だがあとは尾根伝いの緩い登り。シール登高で昼に駒ノ小屋着のんびりしてから駒ヶ岳山頂 1 時。午後は中門岳へ。御神楽沢を 300 m ほど大滑走して、1850 m から無名小沢を 1 時間ほど登りかえす。天気は急変して山頂に戻るころは霧雨で視界なし。4 時半終了、小屋でのんびりする。小屋は定員いっぱいだが快適。夜半は小雨強風。

5 月 4 日。

ゆっくり起きてのんびり朝飯。低気圧が抜けたようだ。小屋の前で風が収まり暖かくなるのを待つ。上がってくる人や下る人が交差してにぎやか。10 時には無風快晴になる。駒山頂から源六郎沢をひと滑りして戸沢岳へトラ

5 月 5 日。

くもり空だが予定どおり燧ヶ岳登山。8 時過ぎに御池へ向かう。9 時スタート。2150 m まで登ると視界が悪くなる。山頂部はガスの中なのできらめて昼すぎ滑走開始。春のザラメ雪を滑って 1 時前終了。駒の湯で休み、湯ノ花温泉下の食事処に寄って帰京。



駒ノ小屋



駒ノ小屋から駒ヶ岳山頂



●参考

・檜枝岐村へは、東北道西那須野 IC から国道 352 号経由で 2 時間以上。公共交通は東武会津鬼怒川線の会津高原尾瀬口駅から会津バス 70 分で会津駒ヶ岳滝沢登山口。
・国道脇の滝沢登山口駐車場（すぎのや前）はせまい。檜枝岐スキー場前の尾瀬の郷アルザ温泉館に広い駐車場がある。登山口まではわずかな距離。
・檜枝岐の立ち寄り温泉は、アルザ温泉館、燧の湯、駒の湯がありどれも快適。檜枝岐村には旅館、民宿などがたくさんある。
取材 2014 年 5 月 3 ~ 5 日
メンバー 北田、古川 竹田 森光 伊藤記

日本百名山レポートガイド 11 巻機山

南魚沼の名峰。
たっぷり1日かかるが早出、日帰りの山

グレード ★★
積雪期は★★★
標高 1967m

巻機山山頂



●アドバイス

- ・巻機山避難小屋はしっかりした造り
できれい。これを利用するプランもよ
い。
- ・周回コースとしては割引岳から割引
沢へ下る道があるが沢下りもあって危
険な道である。
- ・近隣の百名山は越後駒ヶ
岳、谷川岳、平ヶ岳、苗場山などがある。

井戸尾根からニセ巻機



できる陽気で360度よく見える。谷川連山に上州側からの滝雲が湧いてくる。

2時過ぎに滑り出す。よく滑るがぐさぐさの新雪。ニセ巻機に少し登り返して井戸尾根はきれいな斜面を選んで下る。滝雲が近づいてきたのか冷たい風が吹き下ろしてきた。井戸の壁も雪が多くスムーズに下って4時終了。頂上でのんびりしすぎたかも。

●参考

- ・巻機山登山口(桜坂駐車場)へは、関越道塩沢石打ICから国道291号經由清水へ。1時間かからない。上越線六日町駅から清水への南越後バス便がある。
 - ・清水集落には雲天、上田屋などソバ・山菜民宿がある。立ち寄り湯は湯沢の駒子の湯と山の湯が有名。
- 取材 2012年4月23日
メンバー 伊藤ヒロユキ 伊藤フミヒロ記

湯沢の駒子の湯に寄って越後ラーメンもいただき帰京。関越道はがらがらだった。

深田先生はスキーの名人だが清水によくやってきて練習したと『日本百名山』にはある。巻機山に登ったのは4月8日のことだが昭和11年の話。巻機山の春スキーは4月がベストというのは今も昔もかわらない。ポーターを連れての山スキーだったという。

●プロフィール

巻機山は、平ヶ岳、谷川岳とともに上越国境のビッグ3。大きな山体は南魚沼の里からよく見える。清水集落から井戸尾根コースを往復するのが最短。標高差は1350mで直線距離は4km、ルート(沿面)距離は6kmほどになる。たっぷりの1日コースなので早出でピストンしたい。ルートの上にはニセ巻機山の避難小屋しかない。記録は4月の山スキーのもの。

●行程

清水巻機山登山口(桜坂標高720m)
駐車場―ニセ巻機山(前山)―巻機山―登山口(行動9時間)

●レポート

4月23日。
巻機山は『山スキー百名山』(日本百名山とは別の本)のなかでもベスト5に入る名山。
明日は北の方だけ天気がいい、とH

さんからメール。速攻で出かけることにする。新潟のどこへ。巻機山が匂と
いうことできまり。このあいだ利根川
源流の武尊山から360度見渡したの
で、対岸にあたる巻機山からのパノラ
マを見たいとHさん。

巻機山は、いつだったか別のHさんとスノーボードで行って悪天でニセ巻機で敗退した覚えがある。夏に米子沢を登って相棒が不調でビバークしたこともあった。

6時に清水の駐車場は満杯状態。な
んとか車を置いて7時スタート。ス
キーやボード、登山の人などが続々と
登っていく。

予定どおり残雪はたっぷり、予報ど
おりにピーカンで風もなく暑い。井戸
尾根の急登をがんばって11時半にニセ
巻機。本峰がようやく見える。ここ
からは緩い登りで12時半に巻機山頂。
1350mほどの登り。山頂は昼寝が

ロープウエー利用で容易な日帰り登山

グレード ★
積雪期は★★
標高 1917m

●アドバイス

・那須連山をしっかりと歩きたい向きには、南側の那須ロープウエーを利用して茶臼岳から北へ縦走、三本槍から赤面山に下るなど選択肢がある。

・東北道沿いの安達太良山、吾妻連峰などは継続登山しやすい山。男体山、会津駒ヶ岳、磐梯山も近隣の百名山である。



上 清水平から三本槍岳
中 冬の那須連山（中ノ大倉尾根から）
下 秋の那須連山（中ノ大倉尾根から）



●プロフィール

東北道から見る那須連山は緩い裾野を広げて穏やか、南北10km以上にわたる大きな活火山だ。その内容は複数のピークからなりたっている。スキー場がいくつかあってロープウエーやゴンドラがかかる。

最高峰の三本槍岳に登る最短ルートは、北側のマウントジーンズのゴンドラ利用で中ノ大倉尾根から。効率のよい日帰り登山。標高差は500mほどだからラクな山登りである。記録は、秋のモミジ狩りで名物のゴヨウツツジを見る。

●行程

那須ゴンドラ（マウントジーンズスキー場）―中ノ大倉尾根―那須三本槍岳―那須ゴンドラ（行動6時間）

●レポート

10月17日。

昨日は皇海山に登った。皇海橋から

不動沢経由の裏道最短コース。マイカー利用なので那須山も、と欲ばる。今回は犬連れ。

東北道那須高原スマートICからマウントジーンズスキー場へ。松倉・町田組と合流。ふたりともプロ写真家。紅葉の那須山の撮影が目的だ。

9時の那須ゴンドラで上がる。犬連れに優しいゴンドラで大用のチケットがある。大人往復1600円、犬800円。

ゴンドラトップの展望台から紅葉まつ盛りの連山を眺める。ここから稜線の奥にある三本槍岳は見えない。遊歩道があって散策の人も多い。

中ノ大倉尾根を辿る。歩きやすい道が緩い勾配で続く。段差の小さい階段を行き、ジグザグで急坂を越えると清水平。ササ原で見晴らしのよいところ、茶臼岳、朝日岳からの道が合わさる。道脇の展望台のような大岩が上がっ

てみる（スダレ山）。向かいに目ざす三本槍が見えた。名前のような尖った山ではない。丸い帽子のような山谷で、古い時代、山頂に三本の槍を立てたのが山名の由来とか。

ササ原を少し下って急登を上がると三本槍岳山頂。標高1917m。ちょうど12時。見晴らしのよい山頂には10

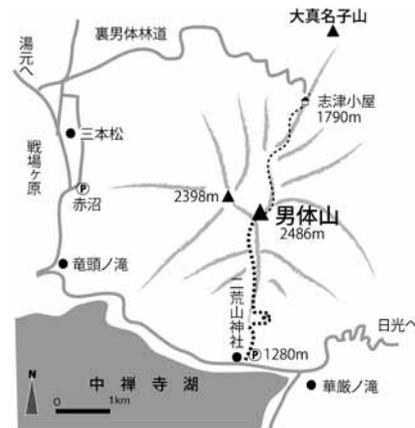
●参考

- ・マウントジーンズスキー場へは東北道那須高原スマートICが近い。最寄駅は東北本線黒田原。
 - ・那須高原はリゾートエリアなので宿泊施設など豊富。日帰り温泉は、鹿ノ湯のほか、金ちゃん温泉、さくらの湯が有名。
 - ・紹介ルートは積雪期に山スキーでも辿ることのできる人気コース。冬期は晴天日が多く楽しめるが風も強い。
- 取材 2008年10月17日
メンバー 松倉 町田 伊藤記

日光火山ファミリーの父。
標高差 1200m の短距離・急坂をいっきに登る

グレード ★★
標高 2486m

男体山山頂



●アドバイス

- ・ルートは、紹介のものがよい。日光二荒山神社の階段から登るもので、山頂の奥宮を目ざす。参拝料（入山料）として500円が必要。登山ルートは社森をぬけいったん林道にでてからモーレツな急坂を登る。勾配が落ちると山頂部。下山は往路を戻る。
- ・ほかに三本松から北面の林道を車で辿り志津小屋から登る裏口ルートもあるが、細い林道ドライブがありおすすめできない。

三本松からの男体山



小太郎山からの男体山と中禅寺湖



- プロフィール
日光にはお椀をふせたような山がいくつも並んでいる。盟主が男体山。ほかに女峰山、太郎山などがファミリー。中禅寺湖畔からいきなりそびえる男体山は標高差1200mで直線的な急坂が続く。とにかく頑張れば山頂に立つことができる、というタイプの山。
山頂は広く、古い火口を眼下にすることができ。二荒山神社が登山口と山頂にあり信仰の山である。
- 行程
二荒山神社―男体山奥宮―二荒山神社（行動7時間）
- レポート
10月9日。
前日スタート。清滝IC近くのやしおの湯に寄って暗くなるころ二荒山社中宮へ。登山者駐車場には遠方ナンバーの車が多く百名山おじさんがいて少し話す。今回は犬も連れてきた。

翌朝、好天のようだが男体山山頂部はガスの中、神社の登山ゲートは朝6時に開く。7時に社務所で500円を支払いお守りももらい記帳（入山届け）。犬連れは問題ないそう。
大雨でガリ1状になった危うい登山道を上がる。3合目から4合目はなぜか林道歩き。4合目からの登山道は悪場で大岩がごろごろする難状地形。9合目からは傾斜が落ちて真新しい火山礫が広がるスコリア帯になって大展望が開ける。
好天だが遠望は白根山あたり、日光周辺の間々まで。それでも燧ヶ岳が見えるようだ。人気山なので50人くらいが登ってきたのではないだろうか。週末だとこの3倍か4倍か。山頂広場はにぎやか。空身同然の若者グループが上がってきて「やったー、2時間切った」と叫んでいた。
気持ちのよい山頂に1時間も滞在。

12時に往路の表参道を戻る。2時過ぎ終了。湯元の湯の家（硫黄泉）に寄ってから光徳の駐車場へ。
明日は犬（太郎）と太郎山へ登るつもり。太郎の登った百名山、思いつくまま。赤岳、霧ヶ峰、金峰山、甲武信岳、大菩薩、富士山、天城万三郎、那須三本槍、浅間黒斑山、皇海山、雲取山、丹沢山蛭ヶ岳、それに男体山。

●参考

- ・日光へは日光宇都宮道清滝ICからいろは坂を上る。二荒山神社境内に登山者駐車場がある。ほかに三本松、赤沼、光徳、湯元の駐車場が利用可。電車利用は、JR日光駅、東武日光駅から東武バスで二荒山神社前バス停で降りる。所要1時間ほど。
 - ・立ち寄り温泉は湯元のホテル、旅館の一部が対応しているが清滝のやしおの湯が公共で大きい。
 - ・冬期以外は金精峠が開いているので日光白根、尾瀬の至仏山、燧ヶ岳、武尊山、皇海山などに向かうこともできる。
- 取材 2014年10月9～10日
メンバー 太郎 伊藤記

日光白根山

最短ルートは、ロープウエー利用で
標高 2000m まで上がる。容易な登山

グレード ★
標高 2578m



ロープウエー駅から見上げる白根山

●アドバイス

- ・白根山頂から弥陀ヶ池への下りは草付きのガリー(溝)の急坂なので注意したい。
- ・最短の日光白根山ロープウエー利用のコースのほかに、日光湯元から前白根山を越えていくルート、金精道路の菅沼湖畔から菅沼新道経由のルートがある。それぞれ山頂まで4~5時間の行程。菅沼湖畔の登山者駐車場からは標高差850mほどなのでゴンドラは嫌いだという人やマイカー登山者に向いている。
- ・日光白根山の近辺の百名山としては、男体山、至仏山、皇海山、武尊山などがある。車移動なら効率よくピークハントができるだろう。

白根山頂から男体山、太郎山など日光連山



- プロフィール
日本百名山の白根山(白峰山)は三つある。南アルプス白峰三山の北岳、草津の白根山、日光の白根山。加賀白山も白峰と呼ばれているようだ。さて日光白根山は山頂部に複数の岩頭をもつ荒々しい火山だ。標高はおとなりの男体山2486mを100m近く超えているが登山自体はラク。
標高2000mまで上がる日光白根山ロープウエー(実際はゴンドラ)を利用すれば短い時間でピークハントを済ませることができる。とはいえ、たいへん高い山なので気を引き締めていこう。
- 行程
日光白根山ロープウエー(丸沼ゴンドラ)―日光白根山―日光白根山ロープウエー(行動5時間)
- レポート
11月3日。

尾瀬片品の宿を7時半に出発。8時過ぎに丸沼高原に到着。空にはウロコ雲が広がっているが、上空は風が強いようでどんどん流れていく。標高2000mのロープウエー山頂駅。
8時半に山頂駅を出発。シラビソの森を抜け、カンバの森に入ると、樹間越しに、燧ヶ岳や至仏山、上州武尊がのぞく。冠雪した富士山も印象的だ。
森林限界を抜けると、山頂は近い。ガラ場の急斜面をジグザグでひと登りすると南峰。社のあるピークから小さく下り、登り返すと山頂に到着。関東以北の最高峰だけに展望は抜群。
下山は弥陀ヶ池へと下っていく。山頂直下は、数日前に降った雪が凍っていたため、雪のついていない岩場を広いながら行く。30分ほどで弥陀ヶ池に到着。池に日光白根山の山容が映え絵になる。
弥陀ヶ池からは座禪山へと登り、火

口を見てからシラビソの森を一気に下っていく。七色平の分岐からゆるやかに進むと、六地藏に到着。ここからゆるやかに登ればロープウエーの山頂駅。
眼前には午後の日射しを受け、真っ青に晴れ渡った空にくっきりと日光白根山が屹立していた。
下山後は、山麓の紅葉を愛でつつ、国道沿いのお店で山のキノコをお土産に購入し、帰途につく。

●参考

- ・日光白根山ロープウエー(丸沼ゴンドラ)へは関越道沼田ICから国道120号経由で1時間半ほど。日光エリアからは金精道路を利用すると近い。最寄鉄道駅は上越線沼田駅。
 - ・日光白根山ロープウエー付属のセンターハウスに座禪温泉があり立ち寄りできる。白根温泉薬師之湯、鎌田の寄居山温泉ほっこり湯も近くて手頃。
- 取材 2007年11月3日
メンバー 伊藤 松倉記

日本百名山レポートガイド 15 平ヶ岳

難関といわれているが、
中ノ岐登山口からなら楽勝の日帰り

グレード ★
積雪期は★★★
標高 2141m

平ヶ岳山頂



●プロフィール
新潟と群馬の境、奥まったところにある山で山頂は高層湿原となっている。特徴ある山容は近隣の山からよく目立つ。アクセスがわるく山道も長くて百名山では難関のひとつとされている。尾瀬に近いが尾瀬側からの登山道はない。

スタンダードな夏道は奥利根シルバラインの平ヶ岳登山口（鷹ノ巣）からのもので、往復10時間以上、マイカー登山向きといえる。最短のコースは、中ノ岐登山口からのもので往復6時間ほど。マイクロバスを利用して登山口に入る。前者は若者向き、後者は中高年向き。中ノ岐登山口の難易グレートは★だがマイクロバスの時間にあわせるのでせわしい。

レポートは、残雪期のもので尾瀬の山ノ鼻から往復したもの。春山登山者や山スキーヤーの定番ルート。

●行程
鳩待峠―山ノ鼻―大白沢山―平ヶ岳―山ノ鼻―鳩待峠（行動2日間）

●レポート
4月26日。
戸倉の大駐車場着6時半、7時のマイクロバスで鳩待峠へ。
至仏山へ登山家やスキーヤーが続々と登っていくのを横目で見て山ノ鼻へ滑走。天気がよく朝から軟らかい雪になっている。猫又川をさかのぼる。地形図の右俣、左俣の分岐まではわずか。フタマタ沢をのんびり詰める。1690mの平まで上がる。タンネの森の中に夢のような空き地があった。ここにツエルトを張る。今日は雪質も粘っこく一度もシールを使うことはなかった。あたりをスキーで散策。
4月27日。
6時前、シールを貼ってスタートする。鳩待峠発4時半の最終バスには間に合わせた。



大白沢山から平ヶ岳



●アドバイス

・鷹ノ巣登山口へは、関越道小出ICか、東北道西那須野ICから檜枝岐経由で、奥只見シルバーライン利用。東京からだと時間の差はあまりない。鷹ノ巣ルートは登りが7時間、下りが5時間が標準タイムとなっているが人による。

・最短コースの中ノ岐登山口へは、奥只見シルバーライン沿いの銀山平（銀山平温泉）からマイクロバス。乗車は銀山平温泉の宿に宿泊することが条件。2時間以上のドライブで登山口着。帰りまで待ってくれる。鷹ノ巣コースの行動時間は登り4時間、下り3時間ほど。かつて皇太子殿下が利用したルートでプリンスコースとも言われている。

・尾瀬山ノ鼻からの往復ルートは山スキーを駆使すれば日帰りできる。スノーシュー利用でも可能だが山中泊の用意があるほうが安心。危険なところはないがルートファインディングが必要。

●参考

・鳩待峠駐車場へは、関越道沼田ICから国道120号経由で1時間半ほど。例年4月中旬に津奈木橋の通行止めが解除される。上越新幹線上毛高原駅から関越交通バスで戸倉へ。シャトルバスかタクシーで鳩待峠。

・鳩待峠と山ノ鼻に山小屋がある。立ち寄り湯は、戸倉の尾瀬ぶらり館、鎌田の寄居山温泉ほっこり湯、道の駅白沢の望郷の湯。

・5月連休ころの山ノ鼻から平ヶ岳往復にはスキー、スノーシューが必要。夏道はないので無雪期は通行不可。
取材 2015年4月26～27日
メンバー 単独

朝日の差し込む森の中を上がる。1821mの主稜線ピークまで登るとあたりが見渡せる。ずっと先に平ヶ岳が見える。小さな起伏をこえてしばらく行くと先行するスキーヤーが見えた。白沢山まで達すると山頂には小さなテントがひとつ。持ち主と立ち話する。もう平ヶ岳へ登ってきたという。

平ヶ岳への最後の登りは見るだけだ。たいへんそうだが実際は150mほどの高さでたいしたことはない。9時半山頂。ぐるりと好展望で巻機山と越後駒ヶ岳などが見える。

山頂で先行スキーヤーと立ち話。朝の3時に山ノ鼻を出てきたそう。日帰りで充分らしい。

山頂でのんびりしてからシールを外して下山。往路どおりに下る。春のザラメの快適滑降となる。3時半鳩待峠着。

日本百名山レポートガイド 16 谷川岳

乗り物登山の老舗。
ロープウエー利用で天神尾根

グレード ★
標高 1977m
(オキの耳)

Part 1
Report
Guide



天神峠から見る天神尾根と谷川岳 (1月)



●アドバイス

・天神尾根の登り下りは急坂があるがとくに危険なところはない。下山に西黒尾根を使う場合は小さな岩場もでてくる。標高差はロープウエー山麓駅まで1200mあるので長くかんじるかもしれない。
・近隣の百名山は苗場山。上越国境を越えた赤湯かかぐらスキー場(和田小屋)からピストンするのがスタンダード。車なら国道17号で三峰峠越えして登山口までは近い。苗場山は新潟・長野県境の山である。

西黒尾根を下る



●参考

・谷川岳ロープウエーへは関越道水上ICから1時間かからない。大きな屋内駐車場がある。上越線水上駅、上越新幹線上毛高原駅からバス便がある。最寄の上越線土合駅からは歩いていける。
・立ち寄り温泉施設は谷川温泉の湯テルメ谷川、水上温泉はずれにある鈴森の湯、後閑の月夜野温泉三峰の湯などがある。
・谷川岳は山スキーの山として有名。天神尾根往復は春スキーの定番である。ほかにルートが多数ある。
取材 2008年10月9～10日
メンバー 町田、松倉、伊藤記

中に、連れの写真家ふたりは星空撮影。10月10日。
素晴らしい日の出を山頂(トマの耳)から撮影。いったん小屋にもどり荷物をまとめて、秋空の下、西黒尾根を下る。西黒尾根は谷川岳の岩壁を望むきれいな尾根。人も少ない。一部岩場もあるが一般登山道の範囲内。下部は美しいブナ森を下る。ロープウエー山麓駅に11時に帰着。湯アルメ谷川でさっぱりして帰京。

●プロフィール

上越国境の山で谷川岳のツインピークはよく目立つ。形のいい山だ。豪雪山らしい険しい地形と植相は2000m満たない山とは思えない。最高地点のオキの耳へは谷川岳ロープウエーから標高差で650m、直線距離で2.5km、ルート(沿面)距離でも3km余だからわずか、日帰りがふつうだ。この天神尾根往復が最短ルートで道はしっかりしているので恐れるようなところは少ない。

記録はロープウエー駅から天神尾根を登ったもの。肩ノ小屋で1泊して西黒尾根を下っている。好ルートなのでおすすめ。

●行程

谷川岳ロープウエー山頂駅(天神平)
―肩ノ小屋―谷川岳―西黒尾根―
ロープウエー駐車場

●レポート

10月9日。
関越道を北上。同行はMさんとMさん。ロープウエー駅の駐車場に車を置いて1時のロープウエーで天神平に上がる。天気はよい。紅葉も最高。山麓駅から天神平まで標高差500m以上なのでラクである。乗り物登山をさらう人もいるが、あるものは利用して効率よく登るのもテクニックのうちか。

ついでに、ピストン登山はつまらないという人もいるが安全登山上では正解だ。とくに一人登山が多いのが百名山ハンター、下山時様子を知った道を選ぶのは賢い選択といえる。

天神尾根をゆっくり登る。展望のいい尾根であちこち眺めながら2時間ほど、4時に肩ノ小屋。基本的に避難小屋なので自前の装備が必要。素晴らしい夕景に出あうことができた。自前の食事を楽しんで7時ころには就寝。夜

日向大谷からのピストンが難儀なしで安心。
岩場好きには八丁尾根コース

グレード ★
標高 1723m



山頂から八丁尾根を見る



●アドバイス

- ・両神山は遭難や事故が多い山として有名。紹介の日向大谷のルートはとくに危険なところはない。
- ・八丁尾根コースは林道ドライブで西面の落合橋から八丁峠に上がる。八丁尾根コースよりさらに短いルートがあり、落合橋から西尾根を直登するもの。2時間ほどで最高峰の剣ヶ峰に達するが通行止めの標識があつてバリエーションルートである。
- ・白井差口の登山道は私道で予約制、有料。

両神社の大口真神



●プロフィール

秩父エリアの山で、長野と群馬の県境に近いが埼玉県の山である。見る方角で山頂部はギザギザののこぎりのように見える。実際に最高峰の剣ヶ峰から東岳、西岳までは凸凹の岩稜である。最短コースはその凸凹の八丁尾根コースだが岩場とクサリが好きな人向き。一般にはレポートの日向大谷口をすめる。標高差は1100mで直線距離で4kmほどだから百名山としてはふつう。ちょっと登りがいいのあるハイキング山である。

●行程

日向大谷登山口―清滝小屋―両神山―日向大谷の登山口（行動8時間）

●レポート

9月13日。
両神山は百名山に選ばれていなかったら登ることのない山だっただろう。『日本百名山』はそんな機会を与えて

くれるガイドでもあるな、と思った。二度登ることのない山だから一期一会というにふさわしい。ほかにもいくつかそんな山がある。

前日は、正丸峠を抜けて秩父に入り三峰神社に上がり妙法ヶ岳にハイキング。オオカミの狛犬がいくつもあつた。今回の目的の山、両神山がよく見えた。道の駅両神温泉薬師湯に寄ってから日向大谷の登山口へやってきた。10台ほどのせまいスペースで、となりの車のおじさんと話をする。やっぱり百名山ハンターだった。

明け方、となりのおじさんがそそくさと出発したようだ。つられて6時にスタート。深い森の中、谷沿いの道を登る。急登と滑りやすい道が現れる。展望もなく、なんとも渋い山道が続く。清滝小屋まで2時間ほど。風景にも変化はない。小屋は休業中だった。小屋裏からは植林帯の急坂をジグザグに上

がつて高度を稼ぐ。

もうすぐ山頂かな、というところに両神社と御嶽神社があつて地図にも社マークが二つ並んでいる。どちらにもオオカミの狛犬があつた。オオカミは大口真神という神様だったという。

10時半に山頂。360度見わたせるが遠くの山は雲の中。山頂には数人の登山家があつた。往路を戻って2時終了。この日50人くらいが頂上に立ったのではないか。再び道の駅薬師湯に寄って往路を帰京。

●参考

- ・日向大谷登山口へは圏央道狭山日高ICから国道299号経由で2時間ほど。鉄道利用の場合は西武池袋線三峰口駅から小鹿野町営バスで日向大谷。
 - ・清滝小屋は休業中。日向大谷の登山口には山肌へばりつくように民宿両神山荘があつて利用できる。立ち寄り湯や休憩は、道の駅両神温泉薬師湯がいい。
- 取材 2014年9月13日
メンバー 単独

日帰り登山なら三峰神社からか
三条ノ湯コース

グレード ★★
標高 2017m



●アドバイス

・三条ノ湯コースの場合、三条ノ湯から雲取山までは高差 900m ほどの楽しい山道だが、その前に後山林道（沿面距離 6 km ほど）を歩く。総標高差は 1300m ほど。林道ゲート（片倉橋）は標高 650 m 付近にあり十数台駐車できる。国道のお祭りバス停から後山林道ゲートまでは 2km でダート道である。
・三峰神社からのルートは、霧藻ヶ峰、白岩山、雲取山荘、雲取山と稜線を辿る。標高差は 900m だがルート距離は 10km ほどある。標準タイムは、登り 5 時間、下り 4 時間のようなのだが人による。

右 温泉のある小屋、三条ノ湯
左 2 点 雲取山山頂



●プロフィール

奥秩父・奥多摩エリアの中心にあり四方から登山道が延びている。関東山地の代表、東京都の最高峰でもありいつもハイカーでにぎわう。

マイカー利用で山頂日帰り往復するなら、三峰神社から、あるいは三条ノ湯からが可能。どちらも長いが三峰からの方がわずかに短いだろう。ここでは後者を紹介。

ほかにスタンダードコースは三峰から三条ノ湯から山頂を経由して青梅街道鴨沢へ抜ける 1 泊 2 日。頂上下には雲取山荘があり通年営業している。

●行程

後山林道―三条ノ湯―雲取山―後山林道（行動 10 時間）

●レポート

6 月 7 日。
超有名山だが初めて。三条ノ湯からの往復ルートを選ぶ。青梅街道（国道

411 号）を走りお祭りバス停から後山林道に入る。三条ノ湯の下まで車で行けるのかと思っていたがゲートで通行止め、事前調査があまかった。駐車スペースがあつて数台の車。

遅いスタートで 10 時に歩き出す。新緑に囲まれたきれいな道だ。6 km ほどで 2 時間はかからずに三条沢出合。ここから山道となる。三条ノ湯まで 30 分ほど。昼の小屋はヒマなようだった。

このあたり三条沢の広葉樹は山梨の森 100 選、という看板があつた。

12 時、三条ノ湯の小屋から水無尾根の腹を登る。歩きやすくてラクな道。何種類かの色のちがう山ツツジが咲いていて新緑とミックスされて美しい。

ひと登りした後は緩い勾配にかわり尾根の腹をまくトラバース道となる。下り登山者数人と会う。時間が遅いせい。

三条タルミ 2 時。のんびりした平で奥多摩から奥秩父に続く主稜線にあた

る。右に折れて急坂をジグザグと登る。山頂が見えるようだ。最後の急登をがんばると頂上避難小屋、そのさがピークだった。3 時半。登山者が三々五々、あたりを眺めている。

4 時に往路を戻る。冬なら暗くなる時間だがまだまだ明るい。三条ノ湯は温泉小屋、つぎは泊まってみたいなと思いつながら通過。林道に出て急ぎ足で下る。車には 8 時。ヘッドランプはぎりぎり不要だった。新緑の写真が撮れた。超有名山だが一期一会の山となるかもしれない。

●参考

・後山林道へは、圏央道青梅 IC から国道 411 号経由で 1 時間半ほど。鉄道利用の場合は青梅線奥多摩駅からお祭りバス停へ西東京バス便がある。
・ルート沿いの山小屋は三条ノ湯。雲取山荘は山頂から北に離れている。立ち寄り湯は、青梅街道沿いの奥多摩温泉もえぎの湯が有名。
取材 2008 年 6 月 7 日
メンバー 太郎 伊藤記

最短ルートは毛木平から千曲川源流コース往復。
マイカー登山に向いている

グレード ★★
標高 2475m



- アドバイス
- ・毛木平から千曲川源流を行き単純に甲武信岳を往復するプランなら6〜7時間の行動時間。
- ・千曲川源流の道は、溪流沿いを辿り主稜線に上がって山頂。危険なところはない。十文字峠への道は深い森とピークを歩く静かな山道である。途上に甲武信小屋と十文字小屋があるので安心。
- ・金峰山から国師岳、甲武信岳、雁坂峠と秩父主脈を縦走するのは本格派向きのルート。雲取山まで継続することができ3山ゲットが可。瑞牆山も登ると4山連続登山となる。



●プロフィール
奥秩父の盟主と言われている。山頂は名前のとおり3国境となっている。頂上からの水流は、千曲川、荒川、富士川と三方に下る。

大池峠か雁坂峠に車を置いて稜線縦走してこの山にたどり着くことができが長い。また山梨側から西沢渓谷、長野県側から千曲川源流の道がある。

ここでは最短の千曲川源流の道をすすめる。マイカー登山に向いている。登山口は信濃川上村の毛木平で、山頂まで標高差1000m、ルート距離は8kmほど。山頂までふつう4〜5時間というところ。レポートでは山頂からさらに十文字峠を経由して登山口へ周回している。

●行程
毛木平登山者駐車場―甲武信岳―十文字峠―毛木平駐車場(行動 11時間)

●参考
・毛木平登山者駐車場へは、中央道須玉ICから国道141号経由で2時間ほど。最寄駅は小海線信濃川上駅。川上村営バスが梓山まで運行している。

・紹介ルート沿いには十文字小屋がある。甲武信小屋は山頂南にあり少し離れている。どちらも営業小屋。立ち寄り湯は、信濃川上村のヘルシーパーク、清里のアクアリゾート(天女の湯)など。

取材 2008年6月15日
メンバー 太郎 伊藤記

●レポート
6月15日。
甲武信岳へ登ろう。中央道を須玉ICで降りて清里、野辺山と走って信濃川上村最奥の毛木平1460mへ。登山者駐車場はほほいっばい。日の出は4時半だからすっかり明るい。5時半ころ歩き出す。

千曲川源流の沢沿いの道を行く。新緑と溪流の美しいプロムナード。ナメ滝や大滝がいくつも現れる。山腹からは白糸の滝があちこちにかかる。溪流が細くなった先に千曲川源流標識がある。8時半。

ここから稜線までは厳しいジグザグの急坂。ひと汗かいて主稜線に達する。奥秩父主脈を貫く幹道。よく歩かれた道を30分ほどがんばると甲武信山頂、10時30分。20人くらいの登山者がいてにぎやか。

中には3国境ハンターもいるのかも

しれない。周囲の山々は霞んでいるがひととおり見渡せる。ぼんやりと富士山も浮かんでいる。時間があるので周回コースを選ぶ。

三宝山から武信白岩山、大山と、森と花崗岩の楽しい道を縦走。大山山頂の石楠花は陽光を浴びて見事だった。

十文字小屋の石楠花は鹿よけのネットに囲まれていてあんまりきれいには見えなかった。十文字峠から毛木平まで1時間半の下り。4時半着。毛木平に右はやまみち、左は三峰という石塔があった。

最短は大弛峠からのピストン。
瑞牆山とセットなら紹介ルートがよい

グレード ★★
標高 2599m



●アドバイス

- ・瑞牆山荘前の登山者駐車場から金峰山頂までは標高差1000m以上。ルート距離は6kmほど。たっぷりの1日コースとなる。標高が上がると森林限界上の稜線歩きとなる。危険なところはないが悪天の日では行動できない。
- ・最短の大弛峠コースは、峠の登山者駐車場からスタート、朝日岳、鉄山とピークを縦走する。累積標高は400mほどある。峠へは、中央道勝沼ICから大弛林道経由。シーズン中は登山バスがある。大弛小屋ホームページ参照。
- ・金峰山へは、北側の川上村の廻り目平からの道もある。往復8時間ほど。マイカーなら甲武信岳千曲川源流コースとセットで登るのもよい。

五丈岩広場から山頂を見る



クリスタルラインから見上げる金峰山



- プロフィール
奥秩父を代表する名峰で大きい。山頂下の五丈岩が目印になりあちこちから同定できる。
最短コースは山頂東側4kmの大弛峠からピストンするもので片道2時間ほど。またこの山は瑞牆山が近いのでセットで登る人が多い。その場合は、西側からのルートを選び瑞牆山荘か富士見平小屋に1泊するとよい。瑞牆山荘そばに立派な登山者駐車場がある。
ここでは瑞牆山荘から往復する後者のルートをレポート。金峰山は標高も高く岩場もある中級山岳に属する山なので甘くみないこと。
- 行程
瑞牆山荘登山者駐車場―富士見平小屋―大日岩―金峰山―瑞牆山荘駐車場(行動10時間)
- レポート
10月20日。

中央道を走って須玉ICへ。天気は絶好。増富温泉から本谷川沿いの道を行く。クリスタルラインという道。瑞牆山荘の前に広い登山者駐車場がある。準備して9時半ころスタート。ちよつと遅い時間になってしまった。カラマツ林を行きひと登りして尾根に上がる。瑞牆山が見える。岩塔が並ぶ険しい山容だ。雑木林は紅葉が始まっている。すぐに富士見平。瑞牆山への道をつけて小屋裏から再び急坂。飯森山の山腹を緩い道でトラバースすると大日小屋の平。小屋は森の中に隠れるようにあった。避難小屋のようだ。眼前にそびえるのが大日岩。大きな岩山だ。安全そうなルートで登ってみる。素晴らしい展望。目ざす金峰山がよく見える。
森林限界を過ぎて細い稜線を行くようになる。千代ノ吹上を過ぎると灌木に雪や氷がついている。五丈岩の広場

に出る。遠くから見ると小さな尖塔だが見えたら近づく。山頂が見えて10人くらいの登山者。ひと登りして頂上に立つ。3時前。初登頂。富士山が白くくつきりと見える。南アルプス、八ヶ岳、北アルプスと絶好の展望だ。前日の雪が残っていて風が強い。日が傾いてきた。急いで下山。すばらしい夕焼けだ。撮影もそこそこ急ぎ足で下る。またたく間に暗くなって、富士見平小屋からはヘッドランプをつける。6時帰着。

●参考

- ・瑞牆山荘登山者駐車場へは、中央道須玉ICから増富・葦崎線で1時間ほど。最寄駅は中央本線葦崎駅。瑞牆山荘までの登山バスがシーズン中は利用できる。詳細は瑞牆山荘ホームページ
 - ・ルート沿いには富士見平小屋がある。金峰山小屋は山頂から少し離れている。どちらも営業小屋。立ち寄り湯は、瑞牆山荘から下った増富の湯が大きくて有名。
- 取材 2007年10月20日
メンバー 太郎 伊藤記



●アドバイス

- ・大菩薩峠と大菩薩嶺は2kmほど離れている。一帯にはハイキング道が複数あるので天気や気分と相談してルートを選ぶことができるだろう。人が多いので休祭日をさけるなど工夫がほしい。
- ・裂石から上日川峠に上がり、大菩薩峠、大菩薩嶺、丸川峠と周回するコースはクラシックルート。たっぷりの1日コースで運動になる。上日川峠の登りと下りはいたって静か。

大菩薩湖から大菩薩連山を見る



大菩薩峠



●プロフィール

大菩薩連峰は小金沢山に続いていて甲府盆地の縁を造っている。さほど高くないが、アクセスもよく展望もいので人気がある。その分ハイカーが多い。

北から南まで連峰を縦走すると本格的だが、最高峰の大菩薩嶺にタッチするだけなら、上日川峠から高差500mもなくかんたん。もの足りない向きには裂石からの古い道を使って周回するのがよいだろう。

レポートは、上日川峠の駐車場から大菩薩嶺、さらに石丸峠と周回するプランで1日コース。後半は静かな道。

●行程

上日川峠―大菩薩嶺―大菩薩峠―石丸峠―上日川峠(行動5時間)

●レポート

10月16日。

天気予報はいまいちだがこんな日は

空いてるだろうと出かける。大月ICで降りて笹子トンネルを抜け、甲斐大和道の駅で朝食。細い県道をくねくねと走って上日川峠10時過ぎ。紅葉は五分というところ。駐車場は平日とあつて空いていた。

広場からきれいな雑木の森に入る。二股で左のカラマツ尾根に入る。右は峠に行く林道のような道だ。薄日もさすが雷岩近くまで上がると冷たい東風が吹いてきて霧。大菩薩嶺は森の中でそれでも10人ほどハイカーがいた。先週と似たような天気図で天気模様。

大菩薩峠に南下する。介山荘のまわりはハイカーがいっぱい。石丸峠には行ったことがないのでさらに南下。急に人気がなくなる。黒森の道を熊沢山へ上がる。ササ原の石丸峠に下って行く。霧の山も悪くない。小屋平に下って静かな遊歩道を上日川峠まで歩く。このウラジロモミの美林は「山梨

100の森」になっていて、たいそうきれいだった。3時終了。けっきょく熊沢山から駐車場までだれにも会わなかった。

大菩薩湖の北岸をドライブして山を眺めてからダム見学。人造湖の水をはるか山向こうの葛野川の松姫湖まで地下水道で落として途中の地下発電所で電気を作っているという。

先週も寄った近くのすずらんペンションにイン。湯量豊富で暖かいロケーションだった。

●参考

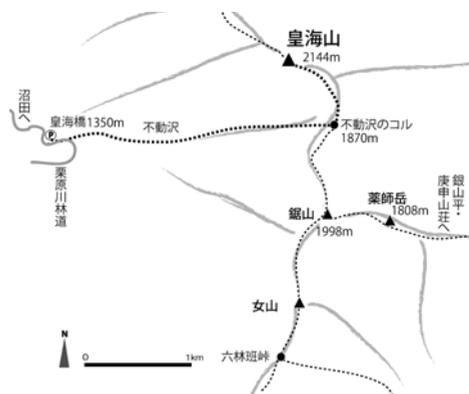
- ・上日川峠登山者駐車場へは、中央道大月ICから国道20号、笹子トンネルをぬけて景德院入口から県道218号経由で。最寄駅は中央線甲斐大和駅で栄和交通の登山バスが上日川峠まで運行しているが休日がない。
- ・山小屋は、ロッジ長兵衛、介山荘、福ちゃん荘がある。立ち寄り湯は県道218号沿いのやまと天目山温泉が人気。
- 取材 2015年10月16日
メンバー 太郎 伊藤記

皇海山

なんとも渋い山。

裏口の不動沢（皇海橋）から登るとラク

グレード ★
標高 2144m



稜線にでると鋸山が見える

●アドバイス

- ・不動沢沿いを2時間ほどかけて稜線まで上がる。増水時は避けたほうがよい。不動沢の科尔からの稜線道でとくに危険なところはない。
- ・庚申山経由の登拝コースは、銀山平から避難小屋の庚申山荘に1泊して鋸山を経由して往復する。オーソドックスなルートで山登りとしては面白いだろう。

山頂付近には信仰登山の証が散見される



●プロフィール

皇海山は栃木と群馬の境にあるが近くに似たような形状の山が多いせいか目立たない。深田先生は古くからの庚申山経由の1泊2日の登拝コースを登っているが、最近では、裏道ともいべき不動沢コースがよく登られている。日帰りできてかんたんなせい。マイカーで百名山ハントするには向いているだろう。ただし登山口駐車場（皇海橋）までの林道ドライブはダート道が長い。いちばんの核心だ。行動時間は5〜6時間みればよいだろう。裏道では大きな展望はなく山頂もわかりで地味。

●行程

不動沢登山口駐車場→不動沢の科尔→皇海山→登山口駐車場（行動7時間）

●レポート

10月16日。

沼田のインターを出て国道120号

を行く。山登りやスキーでよく利用する道だが椎坂トンネルができてラクになった。吹割ノ滝の先で国道と分かれ（この滝は観光名所だが一見の価値あり）、利根信用金庫の角を右折して栗原川林道へと向かう。18キロほど続く悪路。紅葉風景は素晴らしいが、ダート部分が多くパンクしないかと気になる道だ。自家用車で進入するのは覚悟がいるだろう。

皇海橋の駐車場には10台ほど車とまっていた。警察車両もある。ヘリコプターが飛んでいる。

不動沢登山口と皇海橋は同じところ。ここから皇海山の山頂までは標高差800mほどある。林道から山道に入り細くなった不動沢を辿る。なんとか沢を渡るが赤布などの目印がある。二俣を過ぎ小尾根にとりついですぐ

稜線上の鞍部にでる。2時間ほど西面の暗い道を歩いたわけだ。不動沢のコ

ルからは鋸山の展望がある。

樹林帯の尾根を1時間ほど登ると皇海山山頂。森林限界に達していないのであまり展望はない。日光白根山が遠望できた。宗教色の濃い山のようなのだ。

ここは一期一会の山だと思いがちだが、往路を戻る。不動沢の科尔まで下ると、数日前に行方不明になった人を捜しているという捜索隊に会った。警察車両やヘリはそのためだろう。3時下山。再び長い林道をドライブ。白沢道の駅望郷の湯500円で休む。

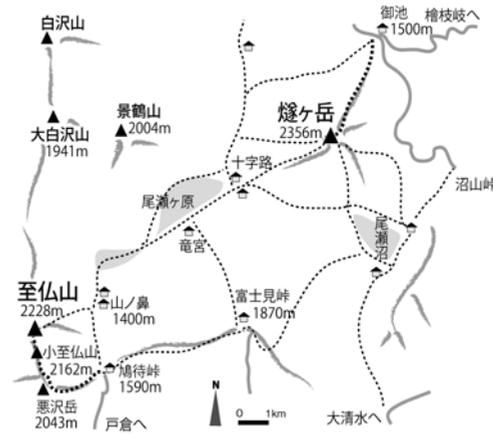
●参考

- ・不動沢登山口へは、関越道沼田ICから国道120号経由で1時間半ほど。公共交通の場合、上越新幹線上毛高原駅から関越交通バスで老神温泉へ。タクシーで登山口。
- ・立ち寄り湯は、老神温泉の湯元華亭、道の駅白沢の望郷の湯がいい。

取材 2008年10月16日
メンバー 太郎 伊藤

至仏山と尾瀬ヶ原を歩く楽しい1日。
一方通行に注意

グレード ★
標高 2228m



●アドバイス

- ・至仏山は、残雪期に登山道が閉鎖される。植生保護のため、例年ゴールデンウィークの後から6月末まで。この時期は入山できない。
- ・シーズン中は至仏山から山ノ鼻へ下ることはできない(登りの一方通行)山ノ鼻までの周回コースを選ぶのなら紹介コースとは逆回り、鳩待峠からまず山ノ鼻に下って至仏山を登って戻るのがよい。
- ・燧ヶ岳とセットで登るのなら、尾瀬ヶ原の山小屋に1泊して翌日燧ヶ岳に登って鳩待峠に戻ることができる。燧ヶ岳の登り下りは見晴新道が早い。

尾瀬ヶ原からの至仏山



鳩待峠近くから見る至仏山と小至仏山



●プロフィール

尾瀬にあるふたつの百名山の片方。もうひとつの燧ヶ岳へは尾瀬ヶ原を縦断して登ることもできる。2峰で2日間が必要だ。日本有数の景勝を誇る尾瀬の楽しい山登りとなるだろう。

至仏山頂から尾瀬ヶ原を隔てて見る燧は素晴らしい。原から見上げる至仏のどっしりとした偉容も最高。

至仏山へは鳩待峠の駐車場から直線で3kmほど、悪沢岳を経由して大回りするので沿面距離は5kmほどになる。緩い勾配の登りが続く。最短のコースは鳩待峠からのピストンで4~5時間ほど。レポートは、鳩待峠から至仏山と尾瀬ヶ原の周回。

●行程

鳩待峠駐車場→小至仏山→至仏山→鳩待峠(行動6時間)

●レポート

11月4日。

おとといMさんと至仏山に登ったが悪天で明るい写真が撮れなかった。再撮影のため出直し。山はまだ雲が厚いのでゆっくり鳩待峠に上がる。駐車場はガラガラだった。

9時ころスタート。写真を撮りながら緩い傾斜で登っていく。ところどころに木道が続く。悪沢岳は巻くようにしてから大きく右折。オヤマ沢の田代はきれいな高層湿原で木道を行く。

雲が流れ西から青空が広がります。ヒバリがさえずり、姿をあらわした。ひと登りして小至仏山。素晴らしい展望。目ざす至仏山がすぐそこ。

ひとがんばりして12時前に至仏山頂上着。このころには絶好の天気になっていた。燧と尾瀬ヶ原がきれい。遠くに平ヶ岳が見える。

シーズンオフなので、一方通行の規制はないようだ。うっすらとおとといの雪が残っている。山ノ鼻に下る。ファ

ミリー登山のおやしさんが「もう歩けねえ。ヘリ呼んでくれや」と奥さんやこともを困らせていた。木道で、すり切れたぼくのオーバーパンツを見て「転んだんですか」と話しかけてきたおばさんがいた。山ノ鼻でガイドのHさんと連れに会う。いっしょに鳩待峠へ戻る。鎌田の釜飯竹屋と寄居山温泉ほっこり湯に行く。

●参考

- ・鳩待峠駐車場へは、関越道沼田ICから国道120号経由で1時間半ほど。5月下旬~10月中旬はマイカー規制のため鳩待峠行バス連絡所(戸倉大駐車場)からシャトルバスに乗り換える。公共交通の場合、上越新幹線上毛高原駅から関越交通バスで戸倉へ。シャトルバスがタクシーで鳩待峠。
 - ・鳩待峠と山ノ鼻、尾瀬ヶ原の竜宮、十字路に山小屋がある。最寄の立ち寄り湯は鎌田の寄居山温泉ほっこり湯か道の駅白沢の望郷の湯。
 - ・至仏山は山スキー百名山のひとつ。春には全山が真っ白になる。鳩待峠まで車で行けるようになる4月には山スキーヤーで混雑するほど。
- 取材 2007年11月4日
メンバー 単独

最高峰の黒檜山へは2時間のハイキング。
ひとまわりして駐車場に戻る

グレード ★
標高 1828m

●アドバイス

・とくだんに危険なところはないが火山らしい起伏があって黒檜山の登り、駒ヶ岳の下りは急。
・赤城山は雪山登山入門の山として人気がある。正月ころはアイゼンやスノーシューで登る登山者でにぎわう。
・近辺の百名山としては、武尊山、至仏山、皇海山、谷川岳などがある。浅間山（黒斑山）も遠くない。東京圏の人なら週末日帰りでコツコツとコレクションを増やせるだろう。

●プロフィール

関東道の渋川あたりから東に坊主頭のピークが並ぶ山が見える。赤城山だ。里からよく見える形のいい山。赤城山というピークはなく、黒檜山が最高峰。火山湖の大沼湖畔に車を置いて往復するのが早い。標高差は500mもないハイキングだ。大沼はカルデラ湖、主稜線は火口外輪山にあたる。地形が面白い山だ。

せつかく主稜線に上がったのだから南へ駒ヶ岳まで歩いて、覚満淵を見てから車に戻ることにしよう。

●行程

赤城ビクターセンター（大沼畔）―黒檜山登山口―駒ヶ岳―覚満淵―ビクターセンター（行動5時間）

●レポート

10月12日。
早朝スタートで関東道水上ICへ。谷川岳登山のつもりだがどうか。山道

に入り車を走らせるにつれ、雲が重く立ちこめてくる。一ノ倉沢合まで走る。とうとう霧雨が降り出す。なんだか南の空は明るい。予定を変えて赤城山へ向かうことにする。

10時、赤城山ビクターセンター着。すぐに出発。車道を歩き赤城神社を参拝。その先の黒檜山登山口に到着。

いきなりの急登だが、20分ほどで猫岩に到着。眼下に大沼と赤城神社、眼前には駒ヶ岳から長七郎山、地藏岳と続く外輪山が見渡せる。ここから広葉樹に包まれた気持ちいい尾根道を登っていく。

1時間半ほどで黒檜山に到着。寒気が入り込んでいようでかなり寒い。けっこう風もあり、体感気温は5〜6℃といった感じだ。

山頂からは、樹間に上州武尊や尾瀬燧ヶ岳、日光白根山、皇海山、男体山などの日本百名山が見渡せる。



●参考

・赤城山大沼へは関東道駒寄スマートICから上毛パノラマ街道で1時間。公共交通では両毛線前橋駅から関東交通バスの便がある。
・山中に山小屋はない。立ち寄り温泉施設は赤城山南麓に見晴らしの湯ふれあい館、あいのやまの湯、北橋温泉ばんどうの湯があり、どれもおすすめ。
取材 2007年10月12日
メンバー 伊藤 松倉記

にぎやかな積雪期の黒檜山頂（3月）



黒檜山から見る地藏岳、長七郎山、大沼（3月）



山頂でお昼にし、1時過ぎに出発。山頂からすぐの黒檜大神社からは大沼と地藏岳の展望に加え、小沼がよく見える。ここからは階段状の山道をいき下っていく。大タルミの鞍部からはササ原の気持ちいい尾根道をゆるやかに登る。

駒ヶ岳の山頂からは関東平野の広がりを感じる展望が気持ちよい。山頂から少し尾根道を下り、右の山腹に続く鉄階段をいっきに下っていく。

うっすらと色づきはじめてミズナラの森の木もれ日がきれい。ところどころ、真っ赤に色づいたムシカリなどの葉が風に揺れている。駒ヶ岳登山口には3時少し前に下山。

一度車道を歩き、途中から覚満淵へと足を運ぶ。ミニ尾瀬とも呼ばれるきれいな湿原。草紅葉やスキに日が射し込むと黄金色に輝く。3時半に駐車場に戻る。

浅間山（黒斑山）

車坂峠からわずかなハイキング。
初冬のころの浅間山はきれい

グレード ★
標高 2568m

●アドバイス

- ・車坂峠は高峰高原のスキー場（アサマ2000）とおなじところ。トミーの頭まで並行する2本のルート（表尾根コースと中道コース）があるので周回することができる。急登してトミーの頭に達したあとは細い外輪山稜線に行く。山頂は狭くて混雑する。
- ・南面の浅間山荘（民宿）前の登山者駐車場から火山館（避難シェルターのある小さなビジターセンター）経由湯ノ平さらに黒斑山に登ることもできる。前掛山も同様。
- ・前掛山は標高2524mで火口を見下ろすことができほぼ山頂といえる。登ることができるのは警戒レベル1のときのみ。



湯ノ平上から見た浅間山本峰（8月）



黒斑山から見た浅間山本峰（11月）



●プロフィール
軽井沢や小諸から仰ぐ浅間山はいくつかのピークを並べて優美な姿を見せているが、山頂からの不吉な噴煙はいつものこと。
2568mの中央峰は登山規制がしかれているのでかわりに黒斑山に登るのがふつうだ。名前は異なるが中央峰の外輪山なので浅間山にまちがいない。レポートのように車坂峠からわずかな行程で達することができる。標高差400mほどなので登りは2時間前後。黒斑山から眼の前にする浅間山（中央火口丘）は迫力がある。
火山活動による規制が緩んでいるときは、南側の浅間山荘からカルデラ内の湯ノ平に進入して前掛山まで登ることができる。マスクも必要なスリルのある山登りになる。

●行程
車坂峠駐車場→トミーの頭→黒斑山→

車坂峠（行動5時間）

●レポート

11月14日。

夜明け前にTさんの車で出発。犬も連れていこう。中央道須玉ICから佐久へ。清里と野辺山で朝日に輝く八ヶ岳、これから向かう浅間山を激写。いったん千曲川まで下り小諸から高峰高原へ。くねくね道を上がって車坂峠のビジターセンター。大きな駐車場がある。なんとも景色のいい峠で千曲川を眼下に八ヶ岳や北アルプスがすばらしい、が気温は0℃以下、寒いところだ。9時にスタート。表尾根コースを辿る。カラマツの林を抜けて雑木の森を上る。背の低い針葉樹の林を登って、赤ゾレの頭。登るほどに見晴らしがよくなる。

お目当ての浅間山本峰が現れる。初雪のころのたて縞模様を撮るのが今回の目的。ちょうどいい感じだ。同じ狙

いの写真家が前後に三々五々。

トミーの頭までは急な岩場に行く。のんびり登ったので昼に頂上。細い外輪山にある山頂なのでせまい。天気は極上。富士山から北アルプス、妙高、火打など360度クリアに見える。うっすらと雪化粧した浅間山のいい映像が撮れた。初冬ならではの被写体だ。下りは中道コースを下って2時過ぎに駐車場。高峰高原ホテルの展望風呂はおすすめ。

●参考

- ・車坂峠のビジターセンター駐車場までは上信越道小諸ICから40分ほど。北陸新幹線佐久平駅からJRバスがあるが日に2本ほど。
 - ・車坂峠の高峰高原ビジターセンターに大きな駐車場がある。となりの高峰高原ホテルでは立ち寄り湯ができる。スキー場上部にある高峰温泉（ロッジ）もよい。
- 取材 2007年11月14日
メンバー 高城 太郎 伊藤記

グレード ★
 標高 877m



●アドバイス

- ・つつじヶ丘の駐車場からロープウエーを利用して女体山に登頂すると歩きがよいがある。公共交通利用なら、男体山から筑波山神社に下るとよい。逆ルートも可。筑波山神社側が表参道である。
- ・近隣の遠足山になっているので休日、祭日をさけるのがよい。冬でも登れる山で、雪の降ったあとは人気がある。

風返峠からの筑波山



奇岩と大岩が続くロープウエー沿いの道



●プロフィール

万葉の時代から注目された山だといふ。平野にあるので周囲からはよく目立つが高さはない。植生は豊かで変化に富んだ山容をもつ。

ロープウエーもあり登山としてはかかんたんで、深田百名山のなかではがっかり名山のひとつ。とはいえこの山が大好きだという人もいる。

男体山と女体山の二つのピークをもつ双子山で縦走は30分ほど。

●行程

筑波山ロープウエー(つつじヶ丘)ー女体山ー男体山ーロープウエー(行動3時間)

●レポート

9月30日。

前日に近くの加波山をハイキングした。今日は筑波山へ初見参。筑波スカイラインをドライブして風返峠。あれが霞ヶ浦かこれが関東平野か、と見晴

らしがいいところ。

正面に形のよい山が見える。二つの耳をもつ筑波山である。よい天気だが雲の流れが速い。台風接近中とあって夕方からは荒れるらしい。つつじヶ丘の筑波山ロープウエー駅は観光地そのもの。

あるものは利用しようとロープウエーに乗り込む。山頂駅は女体山直下で、すぐに標高877mの最高峰ピーク、1時。槍ヶ岳にも負けない岩峰と展望だった。まわりを見ると、ファミリーや子どもたちの遠足が多いようだ。カップルもいてデートするには向いている山かもしれない。

男体山へ縦走する。日曜とあって人出があるが台風間近だからこれでも少ない方なんだろう。どちらの山頂にも立派な社があつて神主さんがいた。

再び女体山に戻つて下山路を下る。石仏や古跡があつて楽しい。花崗岩の

奇岩巨石群が現れてこれもなかなか見もの。風が出てきたが日照のあるうちに下山。3時に終了。

他用のついでだったが、機会があればと思つていた山に立つことができになる。百聞は一見にしかずで筑波山がどんなところかよくわかつた。山頂に立たず山は語れない。

筑波学園都市を抜けて谷田部ICから帰京。

●参考

- ・筑波山ロープウエーつつじヶ丘駅へは、常磐線土浦北ICから筑波スカイライン経由。公共交通は、常磐線土浦駅から関東鉄道バスで筑波駅経由つつじヶ丘、または筑波山神社。
 - ・立ち寄り湯は、筑波山温泉つくば湯があるが料金が安い。温泉なし県のせいだろうか。
- 取材 2012年09月30日
 メンバー 単独

日本百名山レポートガイド 27 丹沢山

Part 1
Report
Guide

丹沢山は標高 1567m、最高峰は蛭ヶ岳で 1673m。
丹沢名物大山詣でよしとする人もいる

グレード ★
標高 1673m (蛭ヶ岳)

●アドバイス

- ・丹沢山は近隣の遠足山なので休日、祭りをさけるのがよい。
- ・丹沢山最短の塩水橋コースはマイカーが便利。清川村宮ヶ瀬から神奈川県道 70 号利用。駐車場はせまい。
- ・丹沢最高峰の蛭ヶ岳は丹沢山のさらに 1 時間ほど北西にある。蛭ヶ岳登頂を目指すのなら 1 泊が必要。蛭ヶ岳往復だけなら道志側の青根からのルートがよい (マイカー登山向き)。公共交通利用なら大倉から青根まで南北縦断ができる。



●参考

- ・丹沢山塊の最高峰は蛭ヶ岳だが、日本百名山では丹沢山となっている。深田氏は丹沢のいくつものピークの代表として丹沢山を選んだ、と書いている。
 - ・大倉駐車場へは、東名高速秦野中井 IC から 30 分ほど。りっぱな有料駐車場がある。公共交通は、小田急線渋沢駅から神奈中バスの便がある。
 - ・立ち寄り湯は、湯花楽秦野。スーパー銭湯である。温泉は少し離れているが秦野温泉さざんか、弘法の里湯。
- 取材 2016 年 4 月 25 日
メンバー 単独

蛭ヶ岳山頂からの富士山



塔ノ岳近くから望む丸帽子の丹沢山



●プロフィール

東京の西端に広がる山系で市民のハイキング山。軽重の尾根歩き、沢登りとルートが縦横していて内容は濃い。丹沢山はほぼ中心にあり四方から登ることができ。

日帰り最短コースは東の塩水橋から往復するのが早い。ここでは丹沢の表玄関、大倉から塔ノ岳を経由して往復する。丹沢の大きさがわかる長い 1 日になるだろう。みやま山荘、尊仏山荘など小屋があるので 1 泊するのも可。ルート上に危険な場所はない。

●行程

大倉―塔ノ岳―丹沢山―大倉 (行動 10 時間)

●レポート

4 月 25 日。
丹沢山は去年犬と秋に登った。東の塩水橋からで、聞いた話どおり空いていてラクな行程だった。とくに東尾根

の雑木林はきれい。蛭ヶ岳の北尾根とともに印象に残っている。

今回は南のメイン登山口の大倉から。塔ノ岳は大昔に登ったはずだが大倉尾根も山頂も記憶がない。

大倉の駐車場は 8 時オープンなので、車を入れてすぐスタート。登山道に入るといきなり深山の雰囲気になる。歩きやすい道が続いている。大倉尾根に上がるとあとは延々とこれを辿る。展望もあり、山小屋もあらわれ変化がある。

花立山荘の前は好展望台。ここまでは 1000m ほど登ったことになる。塔ノ岳まであと 200m ほど。崩壊地のザレ場であったん下り、鍋割山からの道を合わせる。細くなった尾根を登りきると広い山頂広場着。12 時。尊仏山荘がある。これから向かう丹沢山、その先の蛭ヶ岳が確認できる。

山頂からいったん下り小さなコブを

越えて丹沢主脈を北上する。振り返ると塔ノ岳の尖ったピークと山頂の建物が見える。

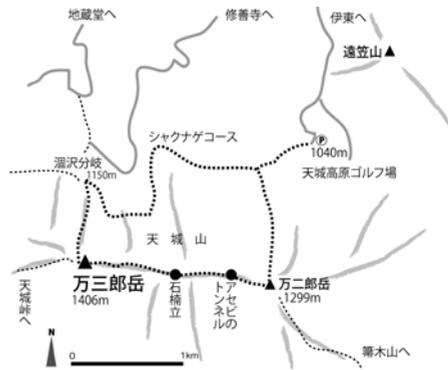
ササ原の気持ちのよい道を進み日高のピーク。前方に丸い帽子のような丹沢山のピークが見える。山頂の小屋もわかる。木道の敷かれたササ原を行き少し登ると竜ヶ馬場。展望がよい草原で東に大山、少し移動すると檜洞丸、大室山、富士山などが見える。

竜ヶ馬場からはわずかな登りで丹沢山山頂。山頂は広いがまわりに木々があって大きな展望はない。西側にある最高地点から棚沢ノ頭、蛭ヶ岳などを見ることができ。山頂のみやま山荘はこぢんまりとしていてきれい。

塔ノ岳から丹沢山往復で 3 時間かかった。大倉尾根の下りでは膝が痛くなってピッチが上がらず、結局 5 時半帰着。9 時間超えの行動になった。

最高峰の天城万三郎岳を周回する
ちょうどいいワンデイルート

グレード ★
標高 1406m



アセビのトンネル



●アドバイス

・レポートの天城万三郎岳周回コースは冬季でも歩くことができる。積雪はほとんどなく人気がある。小さな岩場もあるがとくに危険なところはない。山中に利用できる避難小屋はない。
・天城万三郎岳から稜線縦走して八丁池經由天城峠まではたっぷりの1日コースで充実している。天城峠は国道414号沿いに登山者駐車場がある。

登山者駐車場から天城万三郎



万二郎岳近くから天城万三郎を見る



●プロフィール

天城連山は伊豆半島のいちばん高い山脈で古い火山群。東西に長く半島の南北をわける壁になっている。天城越えするゆえんである。海風のため照葉の樹木・植物が豊かで山好きには新鮮にうつる。

最高峰は天城万三郎岳。東西に縦走するのがスタンダードだが、自動車利用登山では、万三郎岳往復登山が手軽。登山者駐車場から万三郎岳の標高差は500mもないが周回ルートを選ぶと8kmほどの行程になる。

●行程

万二郎登山者駐車場―万二郎岳―万三郎岳―シャクナゲコース―登山者駐車場（行動6時間）

●レポート

10月21日。
小田原厚木道から箱根新道經由伊豆スカイラインへ。左右の海を見下ろす

観光ドライブの終点が天城高原IC。そこから15分ほどで高原ゴルフ場横の万二郎岳登山者駐車場。シカがゆつくり道を横断している。

7時半スタート。ゴルフ場の脇、アセビとヒメシヤラの森を行く。海に近く暖かいせいか北の山とは雾囲気がずいぶん異なる。秋山なのに紅葉、黄葉はない。

いったん下り、沢伝いに緩い勾配で登っていく。ヒメシヤラだけの森が現れる。またシカの群れ。足下の草木も明るく輝いているようだ。

灌木帯の急坂をひと登りすると海を見下ろすことができる。東海岸の海だから相模湾。ジグザグ数回で万二郎岳へ。10時。紅葉がぼちぼち始まっている。富士山が見えた。

万二郎岳からは、万三郎岳まで稜線縦走で照葉樹の明るい森を行く。シャクナゲやアセビのトンネルがあつて二

つ三つと起伏を行く。もうすぐかな、と急坂を登ったところが万三郎岳山頂。12時。アセビに囲まれているが木の間越しに四方が見える。

山頂西側は美しいブナ森になっていて葉っぱが黄色くなっている。北面に下り、天沢分岐から周回路（シャクナゲコース）で山腹をトラバースする。曲折していて長く感じるところだ。

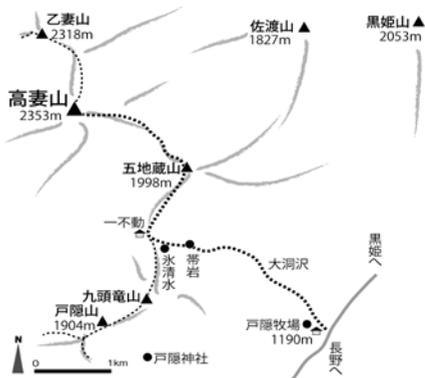
駐車場に3時ころ戻る。4時間コースと聞いていたが、7時間以上かかった。シカに数回対面した。

●参考

・万二郎登山者駐車場へは、伊豆スカイライン天城高原ICから15分ほど。りっぱな無料駐車場がある。公共交通は、伊東線伊東駅からタクシー利用。
・伊東温泉には共同浴場が多い。湯川弁天の湯、松原大黒天の湯など七福神にちなんだ名称の湯。利用料金は格安。また伊東温泉の旅館やホテルは立ち寄り湯対応のところが多い。
取材 2007年10月21日
メンバー 太郎 伊藤記

登山道はひとつだけで戸隠牧場からピストン。
ハードだが日帰りがふつう。水切れ注意

グレード ★★
標高 2353m



●アドバイス

- ・主尾根では、一不動のあとは二釈迦、三文殊と小ピークが続き五地藏山を経て十阿弥陀ピークの少し先が高妻山山頂となる。
- ・一不動から五地藏山までは細尾根を登る。右側が切れているので注意。山頂に近づくほどに胸突き急坂となる。九勢至からはひとがんばり。下りもササや木の根が露出していて滑りやすいので注意。
- ・一不動避難小屋を利用する人もいようだ。

一不動近くから見る高妻山



山田牧場から見る高妻山（2月）



●プロフィール

黒姫山のとなりにあるが、戸隠連山のつながりで、その最高峰。標高が高いのに麓からは見えにくく孤高の雰囲気を保っている。

登山道は稜線伝いに1本あるだけ、登山口は戸隠牧場。牧場を過ぎ、急坂で稜線に上がり、あとはひたすら急な尾根道を行く。山頂直下のハイマツのトンネルはもうれつに急。標高差1200mで直線距離5kmほどだから勾配のきつい山である。

●行程

戸隠牧場―五地藏山―高妻山―戸隠牧場（行動9時間）

●レポート

8月9日。
前日午後東京スタート、小諸ICから下道、小諸あぐりの湯に寄って菅平高原をこえて小布施道の駅で車泊。戸隠キャンプ場登山者駐車場に6時着。

キャンプ場はこどもたちでおおにぎわいだ。

7時出発。朝日のなか、馬やヒツジが遊ぶ絵のような牧場を抜けて行く。大洞沢沿いに進み小さな涸れ滝を越え、幅広の涸れ滝(帯滝)をトラバース。もうれつに急な雑木森を登って戸隠の主尾根にでる。一不動避難小屋がある。直下の氷清水で水を補給するのを忘れた。

灌木の尾根道を行くようになる。右眼下に牧場、行く手左に高妻山がそびえている。人通りは少ない。ときどき谷から吹き上げる風が涼しいが尾根道は暑い。

五地藏1998mからは黒姫、妙高、焼山など頸城の山がよく見える。小ピークの頭にはそれぞれ仏さまがいるようだ。数えながら登る。

ササと灌木のブッシュからハイマツ帯に変化し、枝をつかんで登るような

急登が続く。ようやく傾斜が落ちて山頂部。数人の登山者とすれちがう。

高妻山到着、12時45分。いつだったかスキーで登った乙妻山がすぐそこに見える。山頂には一人しかいなかった。下りは早い。五地藏まで1時間、ペットボトルの水がなくなる。雷が鳴り出してひやひや。夕立にはならず。氷清水で水分補給。この水はほんとうに冷たい。4時前にキャンプ場。暑い日の行動でトレイニングになった。

●参考

- ・戸隠牧場駐車場へは、上信越道信濃町ICから約30分。または長野ICから戸隠バードライン経由。最寄駅は北陸新幹線長野駅。川中島バス1時間で戸隠キャンプ場。
 - ・コース上の山小屋は一不動避難小屋。立ち寄り湯は戸隠エリアの戸隠神告げ温泉湯行館が有名。
- 取材 2012年8月9日
メンバー 単独

霧ヶ峰、蓼科山

1日で2山イタダキ、3山も可能。
車でラクな信州の山旅

グレード 2山とも★
標高 霧ヶ峰 1925m
蓼科山 2531m

Part 1
Report
Guide

●アドバイス

- ・霧ヶ峰高原にはハイキング道が縦横している。八島湿原の駐車場から沢渡、車山、蝶々深山、物見岩と周回すると充実する。
- ・蓼科山登山は、ほかにも南側のすずらん峠の女神茶屋登山口駐車場、北側の7合目登山口駐車場からの道がある。路線バスが通う蓼科プール平から竜源橋経由の登山道はクラシックルート。
- ・マイカー登山でお急ぎの人なら美ヶ原も訪ねて1日に3山ゲットも可。百名山ハントではまれなケースである。



●参考

- ・霧ヶ峰車山肩駐車場へは、中央道諏訪ICからビーナスライン経由で1時間ほど。最寄駅は中央本線茅野駅。アルピコ諏訪バスの便がある。
 - ・蓼科山大河原峠駐車場へは、中央道諏訪ICから国道152号経由で1時間ほど。最寄駅は中央本線茅野駅。大河原峠までのバス便はない。アルピコ諏訪バスが蓼科登山口（すずらん峠女神茶屋）へ運行している。
 - ・ルート沿いには蓼科山荘、蓼科山頂ヒュッテがある。どちらも営業小屋。立ち寄り湯は、プール平の蓼科温泉共同浴場、小斉の湯など。茅野市には公共の立ち寄り湯が多い。塩壺の湯、縄文の湯、河童の湯、河原の湯、アクアランド茅野など。
- 取材 2008年7月15日 メンバー 単独

八ヶ岳嶺から見る蓼科山（2月）



八ヶ岳嶺から見た車山と北アルプス（2月）



●プロフィール

諏訪地方にある優美な高原と女神の山。2山ともハイキングの山である。霧ヶ峰高原の起伏のうちいちばん高いのが車山、白樺湖をはさんでそびえるのが八ヶ岳連峰最北の蓼科山。車で行けば1日で2山を巡ることができらるだろう。お急ぎでなければ山の宿で1泊するのがいい。

レポートは、霧ヶ峰高原を散策してから大河原峠へ移動、蓼科山の最短コースをピストンしている。

●行程

霧ヶ峰 車山肩駐車場→車山→車山肩（行動3時間）

蓼科山 大河原峠駐車場→將軍平→

蓼科山→大河原峠（行動5時間）

●レポート

7月15日。
中央道を走って諏訪ICからビーナスラインで白樺湖を経由、車山肩の駐

車場へ。朝7時。ニッコウキスゲの季節とあって観光の人が多い。車山スキー場のリフトを利用すれば、最高峰の車山山頂まで上がる事ができるが、それではあんまりなので車山肩からハイキング。最短ルートではある。ふるさとの山なので春秋なんでも登った高原だが、キスゲのシーズンがいちばん華やか。夏なのに北と南アルプスがくっきり、八ヶ岳の連なりと富士山もよく見える。ひとまわり歩いて車に戻る。10時。

●蓼科山へ向かう。

途中で白樺湖を眼下に向かいの蓼科山を撮影。となりの人と立ち話すると、百名山登山家でこれから蓼科山へ登るといふ。それなら大河原峠までいっしょに、と車に乗ってもらおう。

大阪のAさんという人。ザックにパラソルを差していて地図も持たないらしい。車山に登って百名山のうち96山

達成したという。70歳だというのが10歳は若く見える。ビーナスラインから分かれて大河原峠の駐車場へ。10時半スタート。Aさんはスタスタと行ってしまった。峠から蓼科山頂までは3kmほど高差は500mない。

北八ツらしいタンネの森を上がる。前掛山から木の間越しに蓼科山が見える。少し下って將軍平。小さな高層湿原だ。その先に蓼科山荘。ハイカーでにぎやかなところ。小屋から山頂まではかなりの急登で、大岩がゴロゴロした歩きにくい道を行く。すぐに山頂小屋の前に出る。12時15分。

蓼科山頂は、巨岩が累々とした広大な空間で、灌木が少々。不思議な光景だがこれは噴火口の跡にちがいない。Aさんとまた会う。これから竜源橋バス停に下り甲府から夜行バスで帰阪という。下山は往路を戻り4時前に大河原峠着。

日本百名山レポートガイド 31 八ヶ岳

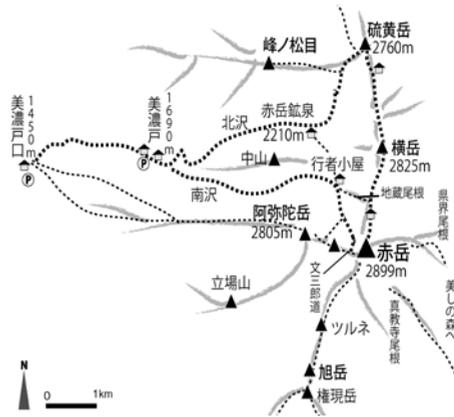
主峰赤岳往復は美濃戸からが最短。
ハードだが日帰りも可

グレード ★★
標高 2899m

Part 1 Report Guide

●アドバイス

- ・赤岳の登り下り、とくに文三郎道と地藏尾根は急な岩稜なので慎重に行動したい。
- ・赤岳往復コースとしては、佐久（清里）側から県界尾根、真教寺尾根コースがある。こちらのコースの方が空いている。標高差は約1400mで美濃戸口コースとかわらない。行動時間は登りで1時間以上余分にかかるだろう。がんばれば日帰りできるが人による。登山口は美しの森駐車場で50台ほどスペースがある。



●参考

- ・美濃戸口へは、マイカーの場合、東京からは中央道諏訪南ICが便利。美濃戸口駐車場は2カ所100台ほど。美濃戸口から徒歩1時間の美濃戸の赤岳山荘前にマイカー駐車場があるがせまい。美濃戸までの道は細くて悪路。RV車のみ。電車、バスでも行きやすい山。美濃戸口へはJR中央線茅野駅からバス利用。
 - ・小屋ヶ岳の異名のとおり山小屋が多いので利用できる。赤岳鉱泉、赤岳頂上小屋など、紹介ルート上に5軒ある。
 - ・美濃戸口の八ヶ岳山荘は立ち寄り湯可。茅野市には縄文の湯、アクラランド茅野など数か所立ち寄り湯がある。ほかに原村のもみの湯も近い。
- 取材 2008年8月22日 メンバー 単独

行者小屋から見上げる横岳西壁（2月）



佐久側の清里から見る赤岳



●プロフィール

最高峰は赤岳。ピークハントは諏訪（茅野）側の美濃戸口から往復するのがスタンダードで最短。行者小屋から文三郎道で山頂、地藏尾根を周回して下るといい。森林限界から上はもうれつに急な岩稜帯を行くのでハード。とくに下りは気をつけたい。標高差は1400mとたっぷり。佐久側からの道は2本あるがやや長い。どちら側からでも日帰りすることができる。

赤岳登頂だけではものたりない向きには、縦走コースが選べる。記録は諏訪側の赤岳鉱泉から硫黄岳、横岳、赤岳と縦走する周回コース。

●行程

美濃戸―赤岳鉱泉―硫黄岳―横岳―行者小屋―美濃戸（行動10時間）

●レポート

8月22日。

未明に東京発。中央道深夜割引で小淵沢ICで降りて棒道（八ヶ岳スカイライン）経由美濃戸口へ。大きな駐車場があるが、平日早朝なのでさらに美濃戸まで車で上がることにする。登山者が多いと気がひける道だが今日はだれにも会わない。八ヶ岳山荘前に有料駐車。7時過ぎスタート。北沢の沢沿い道を2時間ほどで赤岳鉱泉。横岳がよく見える。さらに2時間で硫黄岳山頂。西風が冷たい。山の花はもうおしまいモードで、リンドウやコマクサ、イワギキョウなどが目立つ。半ズボンできてしまった。

山頂下大ダルミで、黒い甲斐犬を連れた人とすれ違う。平日とはいえそこそこ登山者がいる。

ハシゴ、クサリ場のある横岳縦走は楽しい。二十三夜峰を過ぎる。流れるガスに見え隠れする赤岳の様子がよい。赤岳山頂直下で雨具上下を着込む

（ズボンは車に忘れてきたのだった）。山頂3時着。ガスの間からときどき下界の展望が開ける。文三郎道の下りも横岳のトラバースに劣らず険しい。慎重に足を置く。

行者小屋に下って一瞬のぞいた斜光の横岳西壁がよかった。小同心、大同心。記憶がよみがえる。

ふるさとの山に向かっていうことなし。中学生のときに兄と二人で硫黄岳から赤岳、権現岳、編笠山と縦走したのが山登りのそもそもだった。八ヶ岳はなんべんとなく通ったが、当たり前のことだが山はすこしも変わっていない。それが山のいいところだ、などと思ふ。

南沢の下りはいつも長く感じるところだ。1時間半ほどかかって駐車場着、6時。日の入り前30分だった。10時間の行動、雷も夕立もなくてよかった。原村のもみの湯に立ち寄り。

日本百名山レポートガイド 32 富士山

日本一に登ることができれば
残り 99 山も問題なし。
自信のつく富士登山

グレード ★★
標高 3776m

Part 1 Report Guide

●アドバイス

・吉田口、富士宮口、須走口からの日帰り登山は、いちばんのシャトルバスで5合目まで上がり山頂を往復するもので百名山登頂を目指している人ならそれほど困難はないはず。
・てっとり早い登頂コースはマイカー規制のない日に車で5合目まで上がり山頂往復するもの。高所順応ができていれば案外ラクに達成できる。

●プロフィール

富士山は何度登ってもあきることはない。山頂からの展望は日本一。巨大火口を周遊するお鉢めぐりも日本一のハイキングといえるだろう。登山自体は見たとおりシンプルで、ひたすら登っていき下りてくるというもの。標高差は最低でも1300m。空気の薄い高山の行動となる。他の3000m峰より一段も二段も高いので甘くないこと。

忙しい百名山ハンターが日帰りするのなら、富士宮ルートが最短でベスト。速い人なら5〜7時間でピストンできる。

レポートは須走口からのご来光登山である。

●行程

1日目 須走口5合目―7合目山小屋
(行動4時間)
2日目 7合目山小屋―剣ヶ峰―須走

●口5合目 (行動7時間) レポート

7月25日。
須走道の駅の横が須走口5合目に向かうシャトルバスの発着場。須走発2時半のシャトルバスは一人だけの貸切だった。シーズン中でも平日ならこんなこともある。

3時に須走口5合目標高2000mをスタート。好天で暑い。針葉樹の黒森に行く。ほかの富士登山道はいきなり砂漠のような火山礫の道を登るのだが、ここは森の中を行くので新鮮。6合目のご胎内の小屋まで標高差600mほどは可憐な山の花が見られる。

顕著な岩尾根を登るようになって、さらにガラ場を越えると7合目の太陽館。標高2900m。眼下に広い富士の山麓が広がり、その先に海が見える。ガラ場をジグザグで登り7時まで歩く。標高3150mの7合目見晴館



須走側から見る富士山 (1月)



●参考

・須走口シャトルバス臨時駐車場へは、東名高速御殿場ICから30分ほど。シャトルバスの発着場には大きな駐車場があり夜中にもぎわっている。
・須走口では、規制のない時期マイカーで5合目まで上がることができる。ただし急坂、急カーブ。
・JR御殿場線御殿場駅から須走口5合目行きの富士急行の登山バスがある。時刻表、規制情報の詳細は富士急バスなどのホームページで。
・富士山の開山時期は、7月1日から9月30日となっている。それ以外の時期も登山は可能で一部山小屋はオープンしている。ハイシーズンの混雑を避けることができる。

取材 2015年7月25～26日 メンバー 単独

山頂からご来光



7月26日。
小屋は空いていて快眠。まわりがゴソゴソしてきて目を覚ます。夜中の2時過ぎに再び歩き出す。ヘッドランプが必要だ。前後にかなりの登山者。8合目で吉田ルートと合流したとたん渋滞となる。

東の空が明るくなって吉田口山頂に4時半着。日の出ぎりぎりの時間だった。500人ほどの人がいるだろうか。すっかり明るくなった山頂を剣ヶ峰へ。右回りでお鉢めぐりする。大きな登り下りではなく1時間ほどで周回できる。吉田口山頂に戻り下山ルートを下る。7合目からは砂走りコースを駆け下る。ほこりっぽいがあつという間に森林帯に下ることができ。

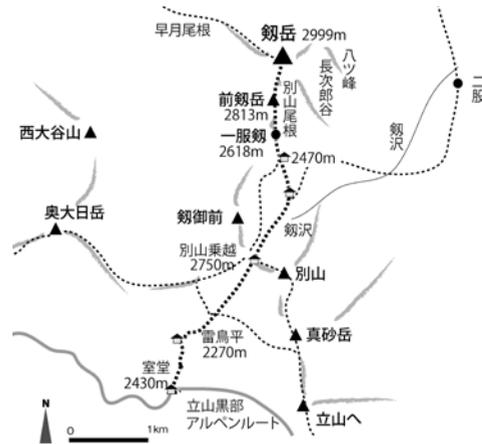
9時には5合目着。バスで下山。山中湖の紅富士の湯に寄って休む。

百名山の中で最高グレードの岩場がある。
クサリとハシゴがあるので大丈夫

グレード ★★
標高 2999m

●アドバイス

・劔岳の岩稜帯の登り下りは槍ヶ岳や穂高の岩場と同レベルと思えばよいだろう。クサリ場やハシゴなどが整備されているのであわてずに行動しよう。
・登山道が混雑しない日に室堂から日帰りすることも可能だがハードである。立山登山とセットで1泊2日プランがおすすめ。



劔沢から見る劔岳



劔岳山頂



●プロフィール

北アルプスの北部を代表する山。岩と雪の殿堂といわれアルペン的な鋭い風貌は山好きのあこがれ。一般登山としてはレポートのように劔沢から往復する別山尾根が安全でラク（ほかに早月尾根ルートがあるが長い）。痛快なルートだがすこし岩登りの要素もあって技術的にはグレードが高い。シーズン中は登山道が混雑するのが難点だ。

●行程

1日目 室堂―別山乗越―劔沢の山小屋（行動4時間）
2日目 劔沢の山小屋―劔岳―別山乗越―室堂（行動10時間）

●レポート

9月14日。
初日は劔沢の山小屋へ入る半日コース。室堂からミクリガ池へと遊歩道を行き雷鳥荘の前を通って雷鳥平に下

る。称名川を小さな橋でわたり、眼前にそびえる雷鳥沢を登る。登山道は雷鳥沢の右の尾根をジグザグで登るようにつけられている。

登りおえたコルが別山乗越、劔御前小舎がある。乗越の先に目ざす劔岳の勇姿が望めるだろう。明日たどる別山尾根の全体が見渡せるのでよく確認しておきたい。眼下に広がる広大なカールが劔沢である。劔沢小屋と劔山荘が小さく見える。

劔岳登山のベースとなる山小屋としてこの二荘が便利だ。どちらに泊まっても翌日の行程に大差はない。

9月15日。
明るくなるころスタート。パッケの中身は必要最小限のものにする。劔山荘の裏手からすぐに一服劔への登りが始まる。一服劔のピークからは目の前に前劔の威容がせまる。いったん武蔵のコルまで下り、ガレた岩や大岩のこ

ろがる斜面を前劔目ざして進む。クサリ場やハシゴが出てくる。前劔から小さな起伏を越え、右手に急な雪渓が落ちているところが平蔵のコル。ここまですれば半分は登ったようなもの。

平蔵のコルからは一方通行になって核心ともいわれるカニのたてばいへ。見上げると垂直の岩場に見えるが実際はそれほどことはない。

カニのたてばいを過ぎてさらに行くくと勾配がゆるくなつてガラガラ岩の道を行くようになる。左から早月尾根の道を合わせるとわずかで劔岳山頂。

立山連峰が近くに見え、黒部の谷をはさんで白馬連山などを望むことができる。あまり広い山頂ではない。

下山は、下り専用ルートを進む。カニのよこばいを過ぎればひと安心。前劔、一服劔と往路を辿り山小屋へと戻る。さらに往路を辿って室堂へ。

●参考

・室堂へは、長野道・安曇野ICから劔沢駐車場。富山側は北陸道立山ICから立山駅駐車場。さらに立山黒部アルペンルートを利用する。劔沢、立山駅近くに駐車場がある。JR最寄駅は大糸線信濃大町駅でバスで劔沢へ。富山側は富山地铁立山駅。さらにアルペンルートで室堂へ。
・劔沢には劔沢小屋と劔山荘がある。室堂付近には雷鳥荘やみくりが池ヒュッテなど温泉のある小屋がある。室堂山荘、みくりが池ヒュッテは立ち寄り湯対応。山麓では立山駅近くのホテル森の風立山、劔沢側では大町の薬師の湯など。
取材 2008年9月14～15日
メンバー 高城 小松平 川崎記

日本百名山レポートガイド 34 立山

北アルプス 3000m 峰入門の山。
乗鞍岳と同じに容易

グレード ★
標高 3015m

Part 1 Report Guide

●アドバイス

・室堂までバスやロープウエーでかんたんに上られるが、3000 m峰の岩山がかんたんな山に変わったわけではない。とくに天候には注意したい。危険箇所は富士ノ折立のあたりで急な岩場に行く。
・立山黒部アルペンルートは混雑するのでいちばんの便に乗るのがいい。元気な人なら1日で立山を縦走して室堂に周回できる。

●プロフィール

ロープウエーやバスで標高2400 mの室堂まで上られるので、険しくて美しい高山の表情に手早く接することができる。神社のある雄山を往復するだけなら1日かからない。百名山ハンターにはそれもありがたいが、せっかくなので縦走登山を楽しみたい。

立山のスタンダードは、雄山から最高峰の大汝山、富士ノ折立と縦走して大走りコースを下るか、別山乗越まで行き雷鳥沢を下るもの。

レポートは、劔沢の小屋から立山を逆縦走したもの。百名山ハンターは立山と劔岳をセットにして登る人が多い。

●行程

劔沢―立山(富士ノ折立、大汝山、雄山)―室堂(行動7時間)

●レポート
9月15日。



ミクリガ池から見る立山連山 (4月)



●参考

・室堂へは、長野道・安曇野 IC から扇沢駐車場。富山側は北陸道立山 IC から立山駅駐車場。さらに立山黒部アルペンルートを利用する。扇沢、立山駅近くに駐車場がある。夜間でも一部開いているので利用可能。
・JR 最寄駅は大糸線信濃大町駅でバスで扇沢へ。富山側は富山地铁立山駅。アルペンルートで室堂へ。
・登山後に室堂近辺の山小屋に宿をとるのもよい。雷鳥荘やみくりが池ヒュッテなどは温泉のある小屋だ。山麓では立山駅近くのホテル森の風立山、扇沢側では大町の薬師の湯などが日帰り温泉。
取材 2008年9月15日 メンバー 単独

大汝山山頂



前日、みんなで入山。室堂から劔沢の劔山荘に入った。今日は、劔岳登山チームとは別行動で立山へ向かう。天気は徐々によくなっているが劔岳は山頂部がガスで覆われている。

6時過ぎに小屋を出る。劔沢を登り返して別山乗越、ここに劔御前小舎がある。北アルプスはまだ秋色が濃い。

別山をとおり真砂岳につく頃に立山がガスの中から全体をあらわした。劔岳もよく見える。10時には無風快晴の陽気にかわった。ドラマチックな変化。

真砂岳あたりは砂礫の裸山で、富士ノ折立が正面にそびえている。ゴロゴロした急な岩場を登ると富士ノ折立。山頂は岩場を一段上がったところで狭い。ここからは台形状をした立山の上辺部で大きな登り下りはなく左右の景色を眺めながらの極楽ハイキング。

奇怪な大岩がころがる迷路のような平を過ぎると大汝の休憩所があった。

宿泊はできないが軽食がとれる。小屋のそばが大汝山山頂で巨岩の上がいちばん高い。

雄山へは細い縦走路に行く。右手に室堂やミクリガ池がよく見下ろせる。狭い岩場の道をすれちがいに気を付けながら進み、最後にひと登りすると雄山山頂だった。神主や巫女さんのいる立派な雄山神社があつておおにぎわい。最高地点は峰神社という小さな社になっている。

山頂からは槍ヶ岳まで見わたすことができた。雄山までは室堂からたくさんの人が登ってくるので登り下りは渋滞するほどだ。

急なガレ場を下ると一ノ越、山小屋がある。さらに遊歩道のような立派な道を室堂へと下る。1時過ぎに室堂帰着。劔岳登山チームと合流。劔岳もナイスな山登りができたそう。好天日に劔岳と立山、2山の取材ができた。

大雪溪コースの標高差は 1600m、
百名山でも屈指のハードルート

グレード ★★
標高 2932m



●アドバイス

- ・白馬大雪溪では落石事故が多いので注意。
- ・白馬大雪溪―山頂―白馬鍾ヶ岳―猿倉の周回コースは余裕があれば鍾温泉に宿泊するとよい。温泉付きの山小屋である。
- ・別ルートでは、樽池ロープウエー利用で白馬大池経由白馬山頂コースがある。標高差は 1000m だが長い。雪溪が少ないので比較的安心。
- ・連続登頂するのなら、白馬岳から五竜、鹿島鍾ヶ岳と南下する縦走ルートが適当だが、行程が長く、岩尾根を行くのでかなりグレードが高い。

白馬岳



白馬大雪溪



●プロフィール

北アルプスの女王、白馬。お花畑の稜線に行く豪華な夏山。ときおりファミリー登山も見かける山だが実際の登山はかなりハード。

白馬岳登頂最短ルートは白馬大雪溪を往復するもの。シンプルだが標高差 1600m もあり日帰りはきつい。どうせ 1泊 2日のプランなら白馬三山を縦走して猿倉に下るのが充実している。記録は猿倉から白馬岳、杓子岳、白馬鍾ヶ岳を縦走して周回するもの。マイカー登山、テント 1泊の山行。

●行程

- 1日目 猿倉―大雪溪―白馬岳村営小屋のキャンプ場(行動6時間)
 - 2日目 白馬岳―杓子岳―白馬鍾ヶ岳―鍾温泉―猿倉(行動9時間)
- レポート
7月20日。
未明に東京発。中央道から長野道で

白馬村へ。二股の登山駐車場に車を置いて乗り合いタクシーで猿倉。8時ころ歩き出す。夏山シーズンに入ってからの人出だ。

ガスと雲のさえない天気。大雪溪は人がいっぱい。昨日はもっと多かったとか。小雨になったり、日が差したり、一瞬稜線がみえたり。主稜線に上がり村営頂上小屋着 2時過ぎ。小屋の上部にあるテント場に持参テントを設営。

風雨模様だが久しぶりの山テントで面白い。バックは撮影機材込みで、12kg あった。このごろはなんでも軽量化されていてラク。

7月21日。
朝、小屋で喫茶しているとガスがどんどん上がって明るくなってくる。よし、山頂へ。朝日が差し込む稜線はヒバリが鳴いてお花畑は百花りようらん。素晴らしい光景を撮影できた。山頂からの展望は言わずもがな。

下ってテントをたたんで10時ころ南下。杓子岳をトラバースして白馬鍾ヶ岳、山の花がちようど最高潮の時期で感動的だ。

白馬鍾ヶ岳から大出原に下り、鍾温泉 2時20分。ここから猿倉までがけっこう長い。猿倉着 5時半。バス便はもうなく、コーラを飲んでからタクシーで二股の駐車場へ戻る。

●参考

- ・猿倉登山口の最寄 IC は長野道安曇野。IC から 2時間近く。公共交通機関も便利。JR 大糸線白馬駅が最寄。バスで猿倉に入ることができる。
- ・猿倉の登山者駐車場はせまくすぐ満車になる。二股の駐車場を利用してバスかタクシーで上がるか白馬駅周辺の駐車場を利用してバスで入山するのもよい。
- ・ルート上の山小屋は、猿倉山荘、白馬尻小屋、村営白馬頂上小屋、白馬館白馬山荘、鍾温泉小屋。どれも営業小屋。白馬エリアには立ち寄り温泉豊富。二股の露天風呂がいちばん間近。ほかにも倉下の湯などいくつか。

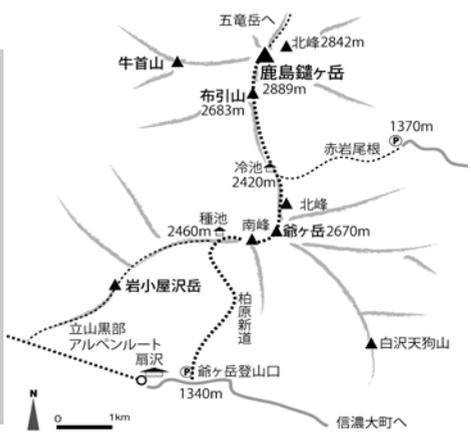
取材 2008年7月20～21日 メンバー 単独

日本百名山レポートガイド 36 鹿島鑓ヶ岳

最高峰は南峰、1泊2日でトライ。
最短の赤岩尾根ルートの健脚日帰りもあり

グレード ★★
標高 2889m

●アドバイス
・紹介ルート上ではとくに危険なところはない。好天日に軽量パックで行動するのがキモ。小屋が2軒あるのでなにかと安心。
・別ルートで、大谷原から赤岩尾根を登って鹿島鑓ヶ岳登頂。1泊、または日帰りコースも考えられる。標高差は1800mある。忙しい百名山ハンターのための健脚プラン。赤岩尾根は岩稜のルートだが一般登山道。



●参考
・爺ヶ岳登山口へはマイカーの場合、長野道安曇野ICから1時間ほど。爺ヶ岳登山口の駐車場が満車の場合は扇沢の駐車場を利用する。最寄駅はJR大糸線信濃大町駅。バスで立山黒部アルペンルートの扇沢駅へ。15分ほどバス道に戻る。
・コース上にある山小屋は冷池山荘と種池山荘。2荘は同系列の営業小屋。立ち寄り湯は信濃大町外れの薬師の湯が有名。ほかに上原の湯もい。

爺ヶ岳から見る鹿島鑓ヶ岳



鹿島鑓ヶ岳山頂から剣岳方面

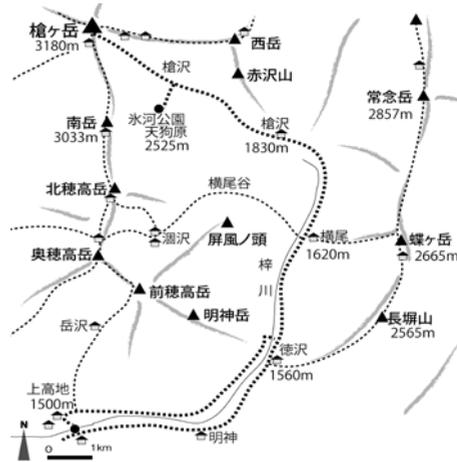


●プロフィール
安曇野の名峰、美しいツインピーク。山好きが憧れる人気の山だ。五竜岳と連続登頂したいところだが、八峰キレット越えはちよつと手ごわいという人も多い。マイカー利用で鹿島鑓ヶ岳・五竜岳縦走の場合、車の回収もネットワークになる。ここでは単座登頂プランで、柏原新道から往復する。
冷池山荘と種池山荘の2軒の山小屋を利用して2泊で往復するのがスタンダードだが、1泊2日でも可能。初日に冷池山荘から鹿島鑓ヶ岳を往復、翌日下山のプランがそれだが初日はややハード。レポートはその1泊コースである。
●行程
1日目 爺ヶ岳登山口―爺ヶ岳―鹿島鑓ヶ岳―冷池山荘 (行動10時間)
2日目 冷池山荘―爺ヶ岳―爺ヶ岳登山口 (行動5時間)

●レポート
10月16日。
鹿島鑓ヶ岳、登りそこねた山のひとつ、いつか登らねば、という人がまわりに多い。
前日発で長野道安曇野IC手前の梓川サービスエリアで休憩。早起きして大町へ。6時には爺ヶ岳登山口駐車場に入る。柏原新道の表示がある。好天、山は秋色できれいすぎる。北アルプスは先週雪が来ているので念のため軽量ピッケルを用意する。6時半登山口スタート。
よく手入れされた道に行く。単独行者が数人ほど。急坂を過ぎると緩いトラバース道にかわりいくつも岬(派生尾根)を越えていく。前方に種池小屋が見える。10時半、種池小屋。黒部の谷をはさんで冠雪の立山と剣が見える。目ざす鹿島鑓は遠い。
昼前に爺ヶ岳山頂。素晴らしい展望

台。ガス湧く鹿島鑓は北峰だけが姿を現す。冷池小屋12時半着。想定内の時刻なので、小屋に余分な荷を置いて鹿島鑓を目ざす。たのしい稜線縦走が続く。布引山を越えると鹿島鑓が迫る。3時山頂。ビデオを回す。ガスがほとんど湧いてよい映像が撮れた。
4時半冷池小屋に戻る。小屋はあさつての日曜日まで営業とのこと戸締りの最中。ほかにグループと個人で10人ほどの客がいた。ピッケルは使わずじまい。
10月17日。
5時半に朝飯。6時にはスタート。徐々に東の雲が切れて日差しが入る。斜光の鹿島鑓、剣、立山がきれいだ。往路をそのまま戻る。11時前には下山。土曜日の好天とあって、柏原新道では十数人の登り客とすれ違う。大町の薬師の湯に入るころに本曇りとなってきた。

グレード ★★★
標高 3180m



●アドバイス

- ・槍ヶ岳登山の核心は槍の穂先の登り下り。シーズン中は岩場が渋滞するのむくせものだ。
- ・往復コースは、紹介の上高地からの槍沢コースのほかに、新穂高からの飛騨沢コースがかんたん。どちらもグレードは変わらないが信州（上高地）側の道は人が多い。
- ・アルプスのまん中に位置しているせいで、燕岳から槍へと登る表銀座コースや水晶岳、鷲羽岳と裏銀座コースを継続する人、穂高へ縦走する人など、夏休みの縦走プランにびったりの山域。

●参考

- ・上高地への最寄 IC は長野道の松本、東海北陸道高山。マイカー規制があるので、沢渡か平湯のパーキングを利用してシャトルバス、タクシーで入る。
 - ・公共交通機関も便利。松本電鉄島々線新島々駅が最寄。バスで上高地に入ることができる。
 - ・槍沢山荘には槍ヶ岳山荘のほかに、槍沢ロッジ、ヒュッテ大槍、殺生ヒュッテなどがある。
 - ・上高地と沢渡の立ち寄り温泉は、小梨平キャンプ場の小梨の湯、上高地アルペンホテル、沢渡温泉など。
- 取材 2010年7月19～20日
メンバー 単独

北穂高岳から見る槍ヶ岳



槍沢から見上げる槍ヶ岳の穂先



●プロフィール

北アルプスのシンボル、槍ヶ岳。その名のとおり穂先の山頂はせまい。直下の長い鉄バシゴはかなりスリルがある。アプローチは長く、ここまできたのならほかの山とも継続したいところだが、ここでは上高地からの往復。

体力は★★★だが山頂部の岩稜の登り下りは★★★★となる。氷河公園（天狗原）をパスする人が多いが、槍沢を往復するのならばぜひ訪ねたい絶景ポイント。

●行程

1日目 上高地―横尾―槍ヶ岳山荘
（行動10時間）

2日目 槍ヶ岳山荘―槍ヶ岳―氷河公園―横尾―上高地（行動9時間）

●レポート

7月19日。
槍ヶ岳には7〜8回は登っている。小槍に登ったのはいつだったか。付き

添いで肩の小屋まで上がったが風でそのまま下ってきたこともある。飛騨沢スキーのときはスキー靴では穂先に登ることはできなかった。あれこれ都合でいつも山頂に立てるとは限らない。今回は写真撮影が目的。山の朝晩と氷河公園を撮りたい。

連休最終日、早起きして沢渡まで。一日中好天。沢渡の大駐車場から相乗りタクシーで上高地。7時にはスタートできた。河童橋を渡って対岸を行く（こちらの方が静か）。新村橋で渡りかえして横尾、槍沢ロッジ着12時。まだ槍の肩まで標高差1200mある。標準コースタイムは4〜5時間だという。

タクシーでいっしょの中青年グループと前後して登る。大曲りで槍の穂先が見えてくるがここからが長い。坊主岩小屋ですっきりと穂先全体が現れるがここからも長い。けっきょく5時着

で10時間かかった。

7月20日。

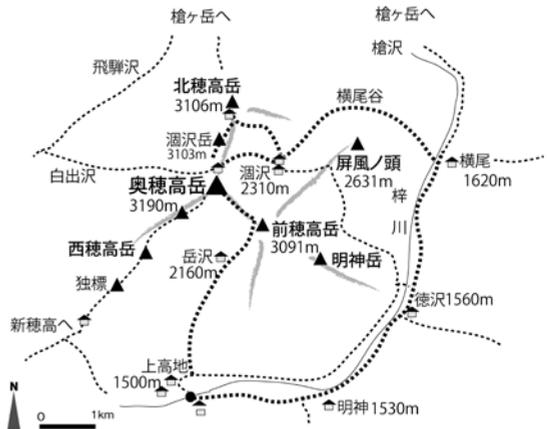
全日好天。4時半に小屋前で日の出を見てそのまま槍の穂先へ。360度よく見える。山頂も空いていた。氷河公園（天狗原）に行ってみたくて小屋の人に聞くと、雪が多いので南岳側から下るルートよりも、槍沢分岐から往復するのがいいとのこと（聞いてよかった）。

槍沢途中から雪渓をトラバースして天狗原へ。1時間ほどの遠回りでも槍の絶好ポイントに立つことができた。すばらしい所だ。

梓川沿いの単調な道を下り上高地2時着。9時間行動。シャトルバスで沢渡へ。沢渡の私設駐車場のうち2軒が立ち寄り湯の看板を上げているのを見つけた。これもれびの湯池尻に入った。ちいさいけどいい温泉。本臺りとなってきた。

最短は上高地から岳沢経由のピストンだが、
ゆっくり安全に涸沢まわりがおすすめ

グレード ★★★
標高 3190m



●アドバイス

- ・穂高連峰の登山は、百名山の中でも難易グレードは高い。涸沢から上部は急坂と岩場があるが一般ルートなので元気な人ならそれほど恐れることはない。
- ・天候や気分によって北穂高岳を割愛するのもよい。奥穂高山頂から往路の涸沢へ戻ることなく岳沢を下るプランは自信のある人におすすめ。一般登山道である。
- ・穂高をめぐる登山道としてはほかに穂高岳山荘（白出のコル）から新穂高に下るルート、涸沢から屏風ノ頭を経由するパノラマルートがある。いずれもやや難路だが一般道。

涸沢から見る前穂高岳



涸沢から涸沢槍を見上げる



●プロフィール

北アルプスの代表選手のひとり。最高峰の奥穂高登山の安全でラクなコースは、上高地から横尾経由で涸沢、涸沢から奥穂高を往復して往路を戻る1泊2日。

忙しい百名山ハンターのなかには、上高地から岳沢コースで奥穂高岳をピストンする人、新穂高から白出沢コースで往復という人もいる。どちらも行程は短いややハード。

レポートは、涸沢から北穂高、奥穂高と縦走して岳沢を下るゴールデンプランを選択。穂高連峰をしっかりと歩く。

●行程

1日目 上高地―横尾―涸沢（行動6時間）

2日目 涸沢―北穂高岳―奥穂高岳―岳沢―上高地（行動10時間）

●レポート

8月16日。

未明に上高地へ向かう。長野道を松本ICで降りて上高地線を行く。沢渡の駐車場に車を入れて、シャトルバス往復券を買う。もうたくさんさんの登山者がバスを待っている。

7時過ぎに上高地バスターミナル着。奥穂高が見えて今日は上天気の気配。にぎやかな河童橋をとおりすぎ、明神池、徳沢と行く。10時半に横尾。吊り橋を渡って山道へ。ここから涸沢まで4時間近くかかる。

涸沢ヒュッテ2時過ぎ着。ビールロング缶ひとつ買って、幕営料を払ってテント設営。にぎやかなテント村になっている。一人テントが多い。涸沢カールと穂高の夕景がすごい。お盆最終日で下山客は多かったが山は空いている。ザツクの重さは10キロほど。

8月17日。
6時スタート。この日は全日好天で雲も湧かなかった。10時に北穂高岳、

1時奥穂高岳、岳沢を下って6時上高地着。6時45分の最終バスで下山。

2日目は、思ったよりも時間がかった。行程も長く感じられて疲れた。ほかの人にすすめるのなら3日行程がいいかもしれない。岳沢小屋は安心保険になる。北穂から奥穂の縦走もかなり険しい。知らない人にはすすめられない。

取材 2009年8月16～17日 メンバー 単独

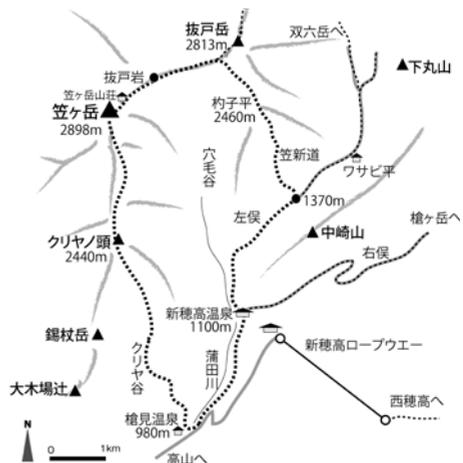
●参考

- ・上高地への最寄 IC は長野道の松本が東海北陸道高山。上高地へはマイカー規制があり、東京方面からは、長野道から沢渡へ、バスあるいはタクシーに乗り換える。西からの場合は乗り換えは平湯。
- ・公共交通機関も便利。松本電鉄島々線新島々駅が最寄。バスで上高地に入る。大都市からの直通バスもある。
- ・おすすめの山小屋は、涸沢ヒュッテ、涸沢小屋、穂高岳山荘。
- ・立ち寄り温泉は、上高地のキャンプ場の小梨の湯、沢渡温泉などあるが小規模。平湯の平湯の森は大きくおすすめ。

日本百名山レポートガイド 39 笠ヶ岳、白山

2山とも大きな山で登りがいいがある。
それぞれ1泊2日がふつう。日帰りする人もいる

グレード ★★ (2山とも)
標高 笠ヶ岳 2898m 白山 2702m



●アドバイス

・笠ヶ岳のレポートは、笠新道を登り笠ヶ岳山頂からクリヤ谷を下る日帰り周回コース。クリヤ谷ルートは長い上に道がやや悪いが、ふつうの登山道。笠ヶ岳山荘に1泊するプランがおすすめ。笠新道を往復する人が多いようだ。

稜線上の名物、抜戸岩



稜線からは正面に笠ヶ岳を見て進む



●プロフィール

笠ヶ岳は、北アルプスの南部、穂高連峰の後ろ側(西側)にそびえる半分独立したような山だ。双六岳、鷲羽岳などと連続登頂することができる。単座のピークハントなら新穂高温泉からの往復か周回となる。ルートは1本だけ。登山口からの標高差は1850mほどありハード。

白山は、複数のピークをもつ大山塊だが、最高峰は御前峰で四方からの道があるが、人気コースは別当出合からの周回ルート。標高差は1450m。

2山とも日帰りすることができるがややきつい。山頂付近に快適な山小屋があるので1泊して朝晩の山の情景を楽しむのがよいだろう。急いで山からおりてくることもない。

1泊2日の山行ならどちらもグレードは★。日帰りだと★がひとつ増えるだろう。

●行程

笠ヶ岳 新穂高温泉―笠新道―笠ヶ岳
クリヤ谷―新穂高温泉(行動11時間)
白山 別当出合―砂防新道―室堂―御前峰―観光新道―別当出合(行動7時間)

●レポート

9月14日。

笠ヶ岳も白山も東京からはなんとなく遠い、というイメージがあつて登る機会がなかった。2山とも北アルプスのあちこちの峰から眺めることのできる山ではある。まず笠ヶ岳へ。

前日、午後に出て松本から安房トネル、平湯とドライブ。暗くなって新穂高温泉の登山者と観光客用のパーキングに入った。車はけっこう多い。

翌朝ヘッドランプの明かりがちらちら動いているのでならつてスタート。5時前。林道を1時間歩いて笠新道入

口。すっかり明るくなって、登山者も前後に数人。ここで百名山おじさん(自分もそうだが)と立ち話する。昨日はワサビ平の小屋に泊まったという。今回は笠ヶ岳と水晶岳に登るそう。

樹林帯のジグザクの急登を行く。逆光の槍、穂高がよく見えるがなんだか小さい。4時間もかけて杓子平。いきなり笠ヶ岳が姿をあらわした。新鮮。勇壮なピークに見える。

稜線までガラ場とお花畑の急坂を行き、あとは正面に笠ヶ岳を見ながら快適な縦走路を進む。稜線上では抜戸岩が目立つ。三々五々と人と行きかうがほどよい登山者密度。剣や立山、焼岳、乗鞍、御嶽がよく見える。

杓子平からは見当どおり3時間かかって笠ヶ岳山頂。1時。8時間もかかった勘定だ。日帰りの後半があるので登りはペースを抑えているつもりなのだが。

御前峰山頂から見下ろす火口とカルデラ湖



白山御前峰山頂



昨日は休館日だった白峰温泉総湯に寄る。老舗の立ち寄り湯だ。白峰の集落は、古くからの白山登拝のベースで由緒ある建物と雪国の風情がある。豪雪の村の名物は土壁と長梯子の民家と堅豆腐、山菜など。食事をいただいたから九頭竜川沿いの国道を辿る。
暮れるころ荒島岳登山口を発見、登り口はかつての勝原スキー場で、荒島

すぐに山頂。広い山頂で本家白山神社の奥宮があった。風もなくいい天気だが雲海状態で展望はあまりない。
のんびりしてから下山。日帰りの軽装で登ってくるハイカーが多いようだ。黒ポコ岩から観光新道を下る。登りの人には会わず、前夜室堂泊のグループ登山の人を抜いて下る。道はよく整備されていて歩きやすい。道標があつてこの道は越前禅定道とのこと。遺跡などはとくにないようだ。2時に駐車場に戻る。

●参考
・笠ヶ岳

新穂高温泉へは、東京方面からは長野道松本ICから平湯を経由して新穂高温泉。西の人は中部縦貫道高山ICから平湯経由新穂高温泉へ。駐車場は新穂高温泉バス停手前300mほどのところ。無料で広い。公共交通機関利用の場合はJR松本駅からアルピコバス、JR高山駅から濃飛バスの便がある。松本から2時間ほど、高山から1時間30分ほどかかる。

・白山

別当出合へは、最寄ICは北陸道の白山、小松、福井北IC。白山市白峰を経由して市ノ瀬または別当出合へ。別当出合に広い駐車場がある。ハイシーズンにはマイカー規制があり市ノ瀬からシャトルバスで別当出合へ。詳細は石川県白山自然保護センター。
JR金沢駅から別当出合まで北陸鉄道のバス便がある。2時間かかる。
取材 2015年9月14～16日
メンバー 単独

岳も見えるがそれほど大層な山には見えない。明日は雨の予想なのでそのまま東京方面へ向かう。次回のトリップを楽しみにしよう。

●アドバイス

・白山のレポートは、別当出合から砂防新道を登り、下りは観光新道の人気コース。甚之助小屋と室堂間にはエコラインがあるが枝道である。行程が長いので1泊2日がおすすめ。記録は日帰りのもの。百名山ハンターは多忙なせいか日帰りする人が多い。



広いピークには数人ほど、30分ほどのんびりしてからクリヤ谷へと下る。クリヤノ頭までのトラバースは危険はないが歩きにくい道。播隆上人もウエストンも見たというご来迎が現れた。このあたりブロッケン現象がよく出るところらしい。登ってきたひとり立ち話するが、道は悪いが下れる、という。
深田先生もこの下りは長いと書いてあつたが蒲田川まで5時間もかかってしまった。会ったのは先ほどの単独の人ひとりだけ。ライトがほしいなというころ舗装路に出て、あとはヘッドランプをつけて駐車場へ戻る。7時前に終了。結局、手持ちの古いガイドブックのコースタイムどおりだった。
駐車場から吊り橋を渡った対岸に大露天風呂で有名な深山荘があり、そこでゆっくりする。明日は移動日、あさつては白山山頂の予定。

白山へ

9月16日。

前日に新穂高温泉から高山へ下つて、ハイウェイで白川郷。城山から村の写真を撮つて、白山ホワイト道路で白山市へ。白峰温泉天望荘に寄つてから市ノ瀬、別当出合とドライブ。一日中好天で暑い日。別当出合まで舗装されたよい道が続いていた。駐車場は空いていた。

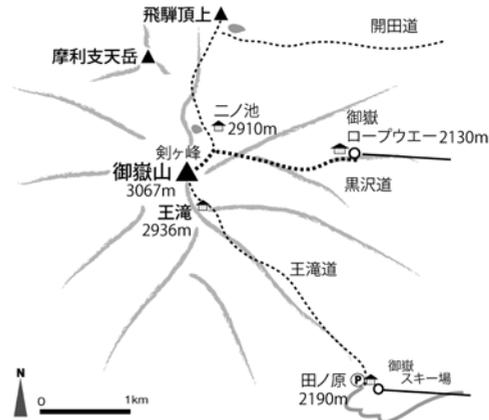
明け方5時前、ヘッドランプをつけてスタート。すぐに明るくなった。砂防新道を行くが数人の登山者に抜かれて甚之助小屋まで3時間もかかったが、その後はスムーズ。黒ポコ岩まで夏枯れのきれいな斜面を行く。弥陀ヶ原に出たとたんに白山山頂が見えて新鮮な展開になる。御嶽山が煙を上げているのが見える。
大きな建物が並ぶ室堂から山頂まで、相変わらずよい道が続いていて、

神の山、ビッグな山塊。
ロープウエー利用で困難のない登山

グレード ★★
標高 3067m

●アドバイス

・紹介の御嶽ロープウエー山頂駅（黒沢口）からの道は明瞭。カンバの森林限界を超えるとガラ場の急登が続く。
・御嶽山にはほかにも王滝口、開田口など登山口が多数あるが、王滝口は御嶽スキー場の上、標高2160mまで車で上がれるのでマイカー登山向き。駐車場と田ノ原山荘がある。山頂との標高差は900mほどで登山者も多い。
・御嶽山の噴火警戒レベルと登山規制については、気象庁と木曾町のホームページで知ることができる。



●参考

・御嶽ロープウエー駅へは、中央道伊那ICから権兵衛峠越え、または中津川ICから国道19号元橋経由。最寄駅は中央本線木曾福島駅。御嶽ロープウエーまでおんたけ交通のバス便がある。
・御嶽ロープウエーは登山シーズンのみ営業している。積雪期は休止中。
・木曾町の日帰り温泉は、せせらぎの四季温泉、二本木の湯、御嶽明神温泉やまゆり荘などがありどれもおすすめ。
取材 2008年4月20日
メンバー 古川 竹田 秋山 伊藤記

上 山頂 下 パラグライダーで飛ぶ



御嶽ロープウエーから山頂を目ざす



●プロフィール

長野と岐阜の県境にそびえる複数ピークからなる火山。遠くからでもすぐわかる大きな山塊だ。御嶽信仰の聖山であり麓から山頂にいたるまで宗教色が濃い。

山頂ピストン往復ではもったいないほどの偉大な山だが、ロープウエーを利用すると比較的可んたんに登ることができ、御嶽ロープウエー山頂駅から黒沢口コースを辿ると標高差1000m近く。ちょうどいい日帰りコースとなる。

2014年の噴火災害のあとは規制がしかれ山頂に立つことはできない。規制が緩いときは二ノ池標高2910mまで登ることができる。レポートは春山登山でスキーで登っている。

●行程

御嶽ロープウエー—二ノ池畔—御嶽山—御嶽ロープウエー（行動6時間）

●レポート

4月20日。
8時に御嶽ロープウエー駅にバックカントリー組が集まった。テレマークスキーとアルペンスキー、スノーボードをもった4人組。

8時半の御嶽ロープウエー（実際はゴンドラ）で上がる。ざっと見たところ、山へ行く人は100人くらいのにぎわいだらうか。

山頂駅からは、中央アルプスや乗鞍がよく見える。悪くない天気なのだが、山頂部は雲の中。ダケカンバの低木帯を抜け森林限界を超える。トレイルは夏道沿いにつけられているようだ。いちばん合理的な登り方だろう。

山頂の雲がきれて朝日が差し込む。素晴らしい眺望だ。積雪はたつぷり、雪もザラメで快適。夏ならこのあたりはガラ場の道のはず。勾配がだんだんきつくなつて標高2700mからは急

な登り。夏道はジグザグになっているようだが登りやすい勾配であがっている。

二ノ池は雪原になっていた。シールのまま山頂到着、びったり12時。暖かいせいかガスが湧いている。山小屋と社があつてたくさんのお参りさまが鎮座している。

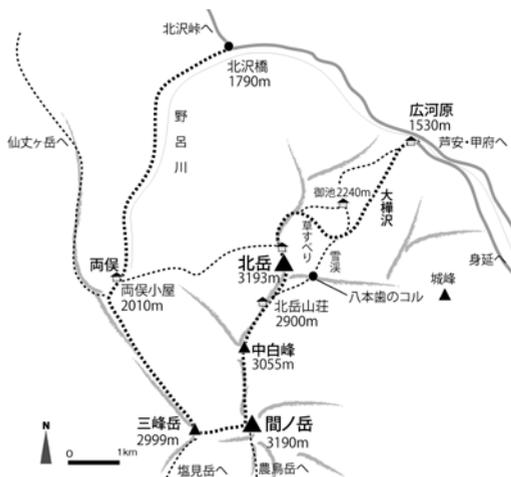
スピードパラグライダーを持ってきたのでガスの切れ間をみて一ノ池へ飛ぶ。4〜5秒のフライトだった。9合目小屋で晴れ間待ちするが視界なし。しばらく下ったところから2回目のスピードパラグライダー。1分もかからず森林限界まで飛ぶ。仲間は大斜面を好きなラインで大回り滑降して追いかけてくる。3回目のフライトは傾斜が緩すぎてさほど浮くことなくダケカンバの間を滑空して着陸。

仲間と合流してのんびりお茶をいただく。終了3時。

日本百名山レポートガイド 41 北岳、間ノ岳

南アルプスの巨峰2山を登る。
1泊2日で効率のよい周回ルート

グレード ★★(2山とも)
標高 北岳 3193m 間ノ岳 3190m



●アドバイス

・紹介ルートは、1泊2日がベストで稜線上の北岳山荘を利用すると都合がいい。2日目の、両俣小屋からは野呂川沿いの長い林道歩き。野呂川出合(北沢峠)で北沢峠から広河原に下る登山バスを拾う。

・北岳山荘泊で間ノ岳を往復して往路を戻すプランも考えられる。数をこなす百名山ハンターには日帰りチャレンジする人もいよう。北岳からの下山は、八本歯の科尔から大権沢を下るのが早いけれども急坂と雪渓下りがある。

主稜線に上がり北岳をみぞす



大権沢と北岳



●プロフィール

北岳と間ノ岳は日本第二と第三の高峰。隣どうしなのでセットで登る人がほとんどだ。もう一つ先の農鳥岳にも登って白峰三山踏破という人も多い(農鳥岳は日本3000m峰完登を狙っている人にはマスト)。

南アルプスの最高峰からあたりを見下ろしながら歩く爽快な縦走登山となるだろう。レポートは北岳、間ノ岳の2山を効率よく登るマイカー登山に向けた周回コースである(公共交通利用でも問題ない)。

登り下りとも急坂が多く体力が必要だがとくに危険なところはない。

●行程

1日目 広河原―北岳―北岳山荘(行動6時間)

2日目 北岳山荘―間ノ岳―両俣小屋―野呂川出合(行動8時間)

●レポート

北岳へ

7月25日。

東京を未明に出発。4時50分に菅安市営駐車場に到着。5時10分、いちばんの乗り合いタクシーに乗車。広河原には5時50分に到着。準備を整え、6時20分に出発。

吊り橋を渡り、しばらくで白根御池と大権沢の分岐となる。沢沿いの道をとおり、ゆるやかに登っていく。樹林を抜けると、まぶしいほどの雪渓と北岳バットレスが眼前に広がる。雪渓を少し登り、9時に二俣に到着。二俣から右俣コースを登る。徐々に傾斜がきつくなり息が上がるが、シナノキンバイやハクサンイチゲ、クロユリ、コイワカガミ、ヨツバシオガマなどの花畑が目を楽しませてくれる。

途中、御池からの道を合わせ、11時50分に稜線に出る。南アルプスの女王

とも形容される雄大な仙丈ヶ岳、ひときわ男性的な山容の甲斐駒ヶ岳、鳳凰三山がみごとに展望できる。稜線から30分ほどで肩の小屋に到着。サイダーを飲み、お昼を食べながら大休止。

12時50分、肩の小屋を出発。撮影をしながらのんびり登り14時に北岳山頂に到着。日本第2位の高峰の山頂はけっこう広く、多くの人でにぎわう。

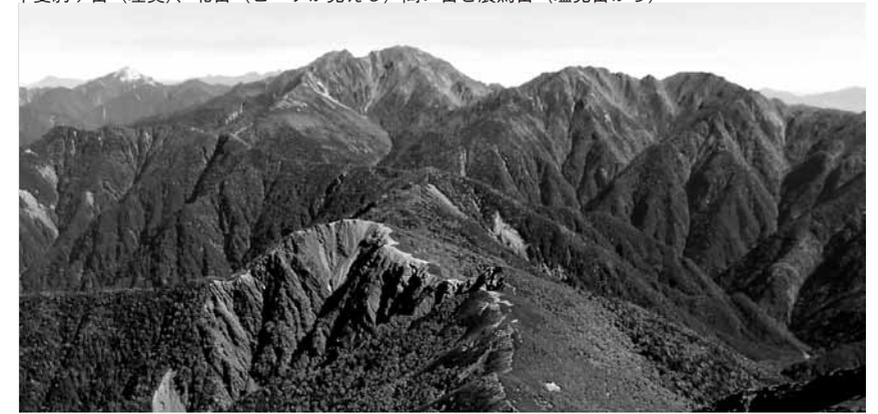
山頂からいつきに下っていくと間もなく八本歯の科尔分岐。このあたりも花が多く、岩間に、ヤマオダマキやイワギキョウ、ヤマハハコなどの花も見られるようになる。さらに稜線をたどり下っていく、15時半に北岳山荘に到着。

金曜日のせいか、思ったよりも山小屋は空いていて、1人1枚ずつの布団で寝られる(夕飯朝食付きで利用)。小屋の人によれば、「明日土曜は1枚に2人になるでしょう」とのこと。

間ノ岳から三峰岳へ下る



甲斐駒ヶ岳（左奥）、北岳（ピークが見える）間ノ岳と農鳥岳（塩見岳から）



稜線はお花畑があちこちに



両俣小屋



小屋だが沢が流れ気持ちいいところ。ひと息入れ、ここからひたすら林道歩き。日陰がなく暑さがこたえる。山上の風が恋しくらいだ。大仙丈沢、小仙丈沢を橋で通過し、2時間弱で、野呂川出合（北沢橋）に到着。1時5分の広河原行きのバスにちょうど間に合う。

まだ時間が早いので、バスの中は山

からの下山者は少なく多くは釣り人のようだ。広河原に着いて乗り換え。客はそれほど多くない。行き同様、乗り合いタクシーを拾える。タクシーだとバスより20分近く芦安市営駐車場への到着が早いとのこと。

下山後は、駐車場のすぐ向かいにある立ち寄り湯白峰会館展望風呂に入り、ざるそばを食べ帰路につく。

やはり、ハイシーズンの北岳は山小屋も大混雑のようだ。

間ノ岳へ

7月26日。

風の音で3時頃、目が覚める。かなりの強風。窓の外もガスで星が見えない。3時半頃、起床し静かに出発準備。4時に部屋を出て、朝食をもらい、水を1リットル購入。

4時30分、深いガスのなか間ノ岳を目ざし出発。風は強く服の裾がバタバタとなる。嵐のような風で秒速10mぐらいはありそう。その分、あっといいう間にガスが切れ、一瞬で太陽や稜線がのぞく。

5時30分、中白峰を通過し、間ノ岳には6時30分到着。岩陰でガスが切れるのを待ちながら、朝食を食べる。30分ほどすると、これまでずっと山上にかかっていた雲がみるみるかき消され、北岳が姿を現す。あまりにもドラ

マチック。

数分後には、まさに雲散霧消にガスは消え去り、山上はさつきまでの天気がウソのように晴れ渡る。富士山も姿を現す。頭をひととき高く雲上に聳えさせている山容はさすが日本一の高嶺。

7時半、間ノ岳をあとに、三峰岳方面へと下っていく。眼前に塩見岳を望みながら急下降していくと、30分ほどで三峰岳に到着。ひと息入れて、仙丈ヶ岳へと続く仙塩尾根を下っていく。じきにシラビソの樹林帯へと入る。林床にはゴゼンタチバナがきれい。

北岳山荘でクマに注意の案内があったので、カラビナをガチャガチャ鳴らしたり口笛を吹きながら下る。10時に野呂川越に到着。ここから右へ、いっきに山腹を急下降していく。倒木が多く、またいだり潜ったりしながら下ると、10時半に両俣小屋に到着。小さな

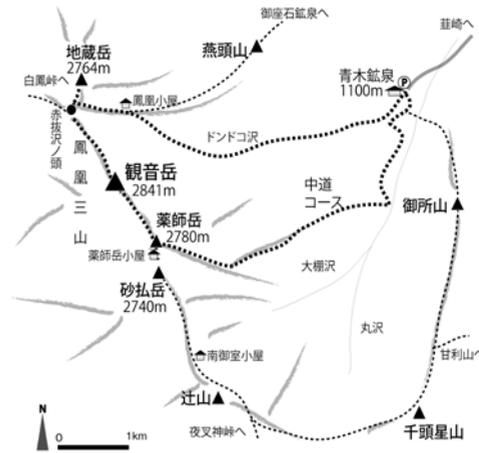
●参考

- ・芦安へは、中部横断道白根 IC が近い。芦安駐車場からはシャトルバスまたはタクシーで広河原へ。運行時期は6月下旬から11月上旬。シャトルバスの運行時間は早朝から夕方。
 - ・中央線甲府駅から芦安へ山梨交通のバス便がある。
 - ・野呂川出合（北沢橋）から広河原への登山バスは例年1日4便。詳細は南アルプス市のホームページから市営バス広河原～北沢山線線を参照。
 - ・立ち寄り湯は、芦安の白峰会館。県道20号沿いの天恵泉白根桃源天笑閣。
- 取材 2008年7月25～26日
メンバー 伊藤 松倉（記）

日本百名山レポートガイド 42
鳳凰三山
 日帰りはきついで
 1泊2日で青木鉱泉から周回する

Part 1
 Report
 Guide

グレード ★★
 標高 2841m (観音岳)



●アドバイス
 ・1泊2日がベストで稜線上の薬師岳小屋を利用すると都合がいい。登りがいいがあるが小屋泊まりの軽量バックで行動したい。登り下りとも急坂だがとくに危険なところはない。
 ・夜叉神峠から三山縦走して青木鉱泉に下る1泊2日コースはクラシックルート。公共交通機関利用となる。

●参考
 ・青木鉱泉登山者駐車場へは、中部道須玉ICが近い。青木林道経由でドライブ。最寄駅は中央本線韮崎駅で山梨中央バスの便がある。
 ・コース上では、薬師岳小屋、鳳凰小屋が利用できる。青木鉱泉も宿泊、立ち寄り湯ができる。ほかに日帰り温泉では、白山湯、ゆうぶる韮崎など。
 取材 2007年9月20～21日
 メンバー 高城 羽根田 伊藤 松倉記

上 薬師岳 下 地蔵岳



薬師岳からの富士



●プロフィール

中央道からよく見える連山で地蔵岳のオベリスクがいい目印になる。オベリスクの初クライミングはかのウエストン。

夜叉神峠からの三山縦走がスタンダードだが、ここでは青木鉱泉から周回する。青木鉱泉から最高峰の観音岳までは高さ1800m近くあり日帰りはきつい。稜線の小屋に1泊して山を楽しむ。気持ちのよい稜線歩きができるが登りも下りも急坂で長い。

●行程

1日目 青木鉱泉―薬師岳―薬師岳小屋 (行動7時間)

2日目 薬師岳小屋―観音岳―地蔵岳―青木鉱泉 (行動9時間)

●レポート

9月20日。
 未明のドライブで青木鉱泉には7時に到着。写真撮影の山旅だ。準備を整

え、7時半出発。

林道をたどり中道登山道入口から山道へと進む。いきなりの急登に息が上がるがみんなマイペースで登る。林床のゴゼンタチバナの赤い実が可愛い。登ること2時間半ほどで右前方にオベリスクが見えてくる。

さらに、コメツガやシラビソの亜高山帯を抜けると、岩上の展望台に到着。薬師岳がぐっと近くなる。2時20分薬師岳に到着。

富士山から白峰三山、八ヶ岳など360度の大パノラマ。3時過ぎに薬師岳小屋にチェックイン。小屋裏の砂弘岳の展望台へと上がる。5時半の夕食、8時消灯。

9月21日。
 4時半に起床し、再び展望台へ。雲海の上に浮かぶ富士山が刻々と表情を変え美しい。6時朝食、6時半出発。薬師岳に登り返し、観音岳へと向かう。

昨日以上の好天、雲海の上は空気が澄み渡り、北アルプスから妙高、秩父連峰、御坂山塊なども一望。
 観音岳でみんなで撮影大会。山頂から一度下り、登り返して地蔵岳へ。遠くからは小さく見えたオベリスクも、近くからはかなりの大きさ。10時少し前に下山開始。

鳳凰小屋まではザレ場を急下降する。小屋で水をくませてもらい、再び下山。ここからは樹林帯をいっきにドンドコ沢コースを下る。途中、五色ノ滝、白糸ノ滝、鳳凰ノ滝、南精進ノ滝を見学。

南精進ノ滝を過ぎると、傾斜もゆるやかになる。

途中、堰堤の脇で尾根と沢の分岐があるの、ここから沢沿いの道をとる。3時20分に青木鉱泉に到着。
 疲れた体を青木鉱泉のお湯でほぐし、おいしいソバをいただき帰路に。

登り残した人の多い山。
1泊2日行程が無難

グレード ★★
標高 3047m

●アドバイス

- ・塩見岳山頂下は岩場の登り下りなので慎重に。ちょうどヘルメットの部分にあたるが浮き石に注意して行動したい。ほかに危険なところはない。
- ・鳥倉口登山者駐車場から山道が始まる登山口までは2kmほどの林道歩きとなる。



●参考

- ・鳥倉林道登山者駐車場へは、中央道松川ICから大鹿村を經由して30kmほど、2時間近くかかる。最寄駅は飯田線の伊那大島でタクシー利用。または伊那バスで大鹿村大河原、さらにタクシー。詳細は大鹿村アルプスタクシー。
 - ・山小屋は、三伏峠小屋利用。立ち寄り湯は、鹿塩温泉塩湯荘、赤石荘、山塩館。伊那駒ヶ根のこまくさの湯。
- 取材 2014年9月25～26日
メンバー 松倉 伊藤記

塩見岳山頂西側ピーク。背景は北アルプス



本谷山近くから見る塩見岳



●プロフィール

南アの巨峰でヘルメット形の山頂が目立つ。白峰三山と荒川三山の間にあって継続しにくい山。

最短コースは、長野県伊那側の鳥倉林道コース。山頂まで標準8時間ほどの行程なので日帰りはきつい。三伏峠小屋泊で1泊するのが定番。2日目の行程は長いのでガイドブックでは2泊3日となっているものもあるが山なれた百名山登山家なら大丈夫だろう。

●行程

1日目 鳥倉林道―三伏峠小屋（行動4時間）

2日目 三伏峠小屋―塩見岳―三伏峠―鳥倉林道（行動12時間）

●レポート

9月25日。
友人が塩見岳へ撮影に行くというので、ちょうどいい、いっしょにお願いと出かける。

朝5時、東京発、中央道松川ICから大鹿村。鳥倉林道を上がり駐車場。11時前。20台くらいのスペースがある。駐車場から小1時間、舗装された明るい林道を歩いてようやく登山口。シダの生えるカラマツ植林帯を登り尾根上へ。尾根の北側の湿ったトラバース道をえんえんと行く。

塩川からの道（一部崩壊）と合流すると三伏峠への急登になってすぐ峠の小屋。3時着。小屋客は十数人、テント場は十数張り。小屋内トイレがあり水洗。

9月26日。

朝飯をいただき5時スタート。昨日の昼ころ御嶽山が噴火したそう。遭難者多数という。朝日と錦秋のまばゆい登山道に行く。本谷山からの塩見岳は鋭い岩峰に見える。

権右衛門山を巻いて塩見小屋。前衛ピークを登ったあとは岩場を辿って頂

上へ。けっこう厳しい岩場だがクサリやハシゴがないのは珍しい。これも見識だろう。山頂9時半過ぎ。
絶好の好天で360度の展望。甲斐駒、仙丈、白峰三山、荒川三山など。富士山から白馬まで見通せる。御嶽山の噴火は今が盛りで刻々と噴煙の形を変えている。大変なことになっている。山頂で小1時間過ごし往路を下山。三伏山からのパノラマも秀逸。烏帽子岳や小河内岳へと南下する山並みも黄葉紅葉が見事。この尾根筋は南アルプス大縦走路に当たる。

三伏峠小屋を2時に出て4時半終了。鳥倉から塩見岳往復はガイドブックだと15時間ほどのコースタイムだが、日帰りする人もいる。日帰りのトレイルランナー数人とすれ違った。

塩見岳登頂で日本3000m峰21座を登ったことになる。達成に50年かかった勘定だ。

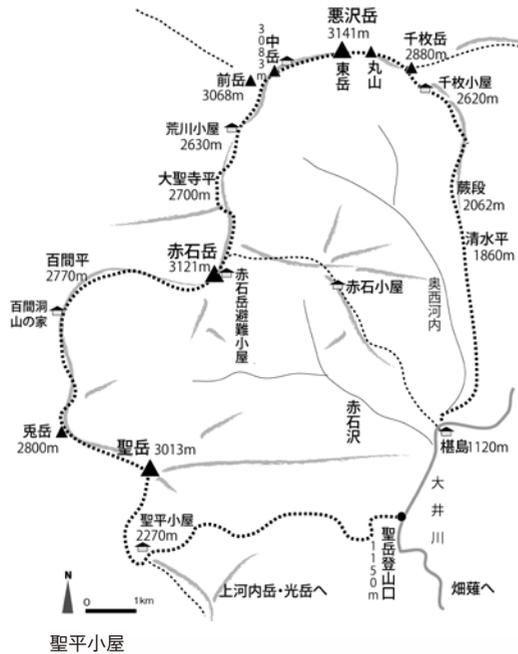
聖岳、赤石岳、荒川岳 (悪沢岳)

赤石山脈の手強い巨峰3山を縦走。
夏休みにいっきに踏破する

グレード ★★ (3山とも)

標高 聖岳 3013m 赤石岳 3121m 荒川岳 3141m

Part 1
Report
Guide



●アドバイス

- ・初日や下山日は標高差の大きい登り下りとなるのが南アルプスの特徴。元気な人ならそれほどたいへんなことはない。夏と限らず秋山山行としてもよいだろう。
- ・近くの百名山は、塩見岳、光岳、すべてを一度に登ろうとするとハードルが高い。光岳と聖岳をセットにして登る人も多い。要所に快適な山小屋があるので比較的安心して入山できるエリアである。
- ・荒川岳は東岳、中岳、前岳の3山の総称で最高峰は東岳で標高3141m。荒川東岳は別名悪沢岳と呼ばれている。深田百名山では悪沢岳という名前が採用されている。

前聖岳から聖岳を見る



聖平小屋



●プロフィール

南部の巨峰を連続登頂する手強くも痛快な山旅。営業山小屋か避難小屋を利用して軽いバックで行動。天気や気分にあわせて自在に行程を選ぶことができるだろう。

それぞれの山自体はとくだんに危険なところはなくグレードは★★★だが、3山を縦走となると長旅になるので★★★。天候判断と自分のコンディション管理が大切だ。

レポートは山中2泊だが3泊とするのとゆっくりできる。

●行程

- 1日目 聖岳登山口―聖平小屋 (行動6時間)
- 2日目 聖平小屋―聖岳―赤石岳山頂 (行動11時間)
- 3日目 赤石岳山頂―荒川三山―千枚小屋 樫島 (行動11時間)

●レポート

7月31日。
朝いちで東京発。新東名高速島田金谷ICから千頭へ向かう。千頭駅で夕立の中、トーマス機関車を撮影してから畑薙ダムへ。

途中の赤石温泉白樺荘で立ち寄り湯。下山してきた百名山おじさんの話では、聖平から右回りで赤石、荒川と回るのがよいらしい。その方は山中3泊したらしい。できれば山中2泊で最終日は樫島でゆっくりしたいものだ。プランが決まった。

畑薙第一ダムの駐車場で車泊。また夕立。
聖平小屋へ

8月1日。
7時の臨時マイクロバスで聖岳登山口(聖沢)へ(特種東海フォレストのバスではなく井川観光協会のバスだった)。登山口までは小1時間かかった。

バスは樫島まで行くようだ。

8時過ぎにスタート。30人くらいがいつしよ。三々五々急坂を上がる。初日の行程は聖平の小屋まで。さらに先の小屋は遠すぎて無理。みんなも同じ行程だろう。

きれいな小沢でのんびりして、2時過ぎに聖平小屋。手作りフルーツポンチをウエルカムでもらった。水が豊富できれいな小屋だが、満員。どうも百名山ハンターがたくさんいるようだ。

聖岳から赤石岳へ

8月2日。
まわりに合わせて4時過ぎにスタート。しばらくはヘッドランプで歩く。富士山の方角がすぐ明るくなって、7時には聖岳山頂。朝食弁当をいただく。赤石岳が正面に見え、今日の行程がよくわかる。白馬岳まで見える。振り返ると上河内岳と光岳。光岳はそれほど魅力的には見えない。

●参考1

・エリア一帯の山小屋は静岡県か静岡市の公共施設である。聖平小屋は井川観光協会の管轄。赤石小屋、荒川小屋、百間洞山の家、千枚小屋は特種東海フォレストが窓口。赤石岳山頂下の赤石岳避難小屋は、シーズン中は管理人がいて素泊まりのみ対応している。寝具はレンタルで売店があり軽食がとれる。荒川中岳避難小屋も同様。特種東海フォレストが窓口。

・榎島には山小屋、キャンプ場、売店があり、立ち寄り湯も可。特種東海フォレストが窓口。畑薙第一ダム下流5kmにある赤石温泉白樺荘は、静岡市営の立ち寄り温泉で、食事、宿泊ができる。マイカー派にはおすすめ。静岡市井川地区自主運行バスが運行されている。

荒川小屋と荒川岳



荒川前岳近くから見る赤石岳



兎岳近くから見る赤石岳



おいしい朝ごはんをいただき6時半の始発バスで畑薙に戻る。久しぶりに車を運転する気分。井川の村の名物はお茶とメンパ、買い物してから富士見峠を越えると豪雨になる。静岡駅発畑薙行きバスとすれ違う。この山道を大型バスが行き来するのは大変だろう。井川から県道189号経由新東名高速新静岡ICへ。東京へはこの道がいちばん近いと教わった。

登ってくる人50人くらいとすれ違う。千枚小屋は大賑わいだろう。表示板のとおり4時間かかって榎島。山道が枯葉や土で柔らかいのでラクだった。

榎島山荘にチェックイン。風呂に入つてのんびりする。かつての井川林業の旧館に泊まる。東海パルプはいま特種東海フォレストと名前を変えて林業の仕事はゼロだという。

8月4日。

●参考2

・榎島へは、新東名道島田金谷ICから国道362号、川根本町経由。新静岡ICからなら県道189号、井川経由。畑薙第一ダムの登山者駐車場からはマイクロバスに乗り換える。曲がりくねった山道の1時間のドライブとなる。

・公共交通は静鉄バスのジャストラインバスが静岡駅と畑薙第一ダムを結んでいるのでこれが便利。

・畑薙第一ダムと榎島間のマイクロバスは、特種東海フォレストの運行で山小屋利用者を送迎するのが目的なので施設利用者が対象。畑薙第一ダムからは井川観光協会のマイクロ

バスもあり、これも聖平小屋など井川の山小屋利用者が対象。詳細は特種東海フォレスト、井川観光協会のホームページで。
取材 2014年7月31～8月4日
メンバー 単独



聖岳にて

兎岳から百間洞山の家へ下ると12時前。小屋は清潔にしてあるように見えた。水が豊富で洗濯ができる。さらに百間平、馬ノ背を通過して、ガラ場を登りきると赤石岳の避難小屋が見えた。赤石岳の山頂部は広い。

3時過ぎに小屋にチェックイン。けっこう疲れた。北穂高小屋より高い山小屋だろうか。親切な小屋番がいてカップ麺やお酒は豊富。20人ほどの客で快適。聖平から登り累積2000m、下り累積1000mあると小屋番のおじさんが教えてくれた。

ちなみにウエストンは120年ほど前に伊那塩川から小渋川伝いに赤石岳に登っている。たいした人物にちがいない。

荒川三山
8月3日。

山頂で日の出を見て5時スタート。きれいな朝焼けで虹まで現れた。荒川

三山までの今日の行程がよく見わたせる。荒川小屋まで大きく下ると7時。きれいで大きい小屋だ。

小屋からは再び長い登りとなる。素晴らしいお花畑（ここは有名）の中を登って9時に荒川中岳。荒川東岳10時過ぎ。巨岩の散らばる山頂は悪沢岳の別名だ。赤石チャートが目立つ。このあたりにはカール地形がいくつかあるようだ。

山頂下にニホンザルのファミリーがいた。古い知人とすれ違う。「おーっ」という感じ。大きなザックを背負っていた。

悪沢岳からは下りだけで、高低差2000mほど。丸山、千枚岳と過ぎる。千枚岳山頂直下に登りにくい岩場がワンポイントあった。千枚小屋には12時。榎島まではさらに4時間かかるという。榎島発の2時の最終バスには間に合わないが下ってしまおう。

日本百名山レポートガイド 45 光岳、恵那山

やや中途などところに位置する2山。
まとめてピークハントする

グレード ★★(光岳)

★(恵那山)

標高 光岳 2592m 恵那山 2191m



光岳小屋間近。その先が山頂

●アドバイス1

- ・易老渡から光岳の総標高差は2000mほどあるが健脚な人は日帰りも可。山頂近くにきれいな山小屋があるのでのんびりするのがおススメ。
- ・易老渡登山口へは車で入れるので便利。駐車場までは悪路の林道ドライブである。
- ・光岳は静岡県の榎島から聖平経由でも登れる。ふつうの案内書では1泊2日コース。光岳は近くの聖岳とセットで登る人も多い。また別に畑薙大吊橋から茶臼岳経由で光岳に行くことができる。

てかりの名前のもと、てかり岩



●プロフィール

光岳は標高3000mに満たないが、「てかり」という名前と、ちょっと遠い山だね、ということとで憧れの山のひとつとなっている。単座登頂の場合、長野県と静岡県からの道があり、前者はハードだががんばれる人なら日帰りができる。レポートはその長野県側の易老渡口からの日帰り。

木曾山脈南端の恵那山は、中央高速道からすぐのところであり、歴史の道、中山道も近い。古くから旅人や里人に知られた名山だという。広河原登山口からの往復はかんたんだが、レポートは周回ルートを選んでいる。

●行程

光岳 易老渡―易老岳―光岳―易老渡 (行動12時間)

恵那山 広河原登山口―恵那山―千両山―広河原登山口 (行動9時間)

●レポート

光岳

8月16日。

南アルプスにある百名山の最後の山が光岳だった。地図を見ると長野と岐阜県境の恵那山も近い。勝手な都合でこの2山に登ることにした。

百名山ハンターはチャンスがあれば一度にいくつかの山をハントしようとする。未踏峰と天気や休暇と相談しながらプランを立てるわけだ。ハンターは体力や経済効率なども勘案しなければならぬのでアタマも必要だ。

閑話休題。

前日の昼過ぎ中央道を飯田ICまでドライブ。下道で、遠山郷かぐら湯でひと風呂浴びる。ここは道の駅併設の温泉で素晴らしい。

そのあと光岳登山口の易老渡へ、明るいうちに到着。とはいえ下栗から先の林道は地雷のような小石が落ちてい

てパンクしないで済んでよかった、というほど。駐車場には10台ほどの車が停まっていた。こころ静かに車泊。

谷間がようやく明るくなるころ、5時前スタート。南アルプスらしい超急登を行う。ジグザグの急坂がえんえんと続く。ヒルもいるらしい。9時過ぎ易老岳。森の中。主稜線をトラバースして12時光岳。山頂手前に光岳小屋があった。快適そうな施設に見えた。山頂は森林限界ぎりぎりの中。南限に近いというハイマツがあった。

山頂でのんびりして1時に帰路につく。往路を戻って5時に駐車場。このルートは深田久弥氏が半世紀ほど前に登った道らしい。下栗からポーターを連れて歩いて天気も悪く4〜5日はなかったようだ。

今日は数人の登山者とすれちがった。明日は雨らしい。明るいうちに遠山郷道の駅に着く。



恵那山山頂



広河原口からスタート



●参考

・光岳の易老渡の最寄 IC は中央道飯田。JR 駅は飯田駅。恵那山の広河原登山口の最寄 IC は園原または飯田山本。JR 駅は飯田駅が近い。
 ・光岳山頂手前にある県営光岳小屋は 7 月上旬から 9 月中旬まで営業している。期間外は自炊棟が利用できる。
 ・光岳登山前後の温泉は、遠山郷道の駅にあるかぐら湯がよい。恵那山下山の湯は昼神温泉に立ち寄り湯がある。
 取材 2015 年 8 月 16 ~ 18 日
 メンバー 単独

恵那山は岐阜県側の恵那神社から古い登拝道（川上道）があり、どちらかというと表口は岐阜中津川のように見える。日帰り困難な長い道だが、ウエストーンは 120 年も前にそのルートで登っている。
 昼神温泉に寄って飯田 IC から中央道に乗る。

●アドバイス 2

・恵那山登山は何本か道があるが紹介の広河原口往復が最短。物足りない向きには紀行のように園原の広河原口から千両山へ周回するのはおすすめ。
 ・恵那山の日帰りルートはほかに岐阜側からの黒井沢口がよく利用されている。



恵那山

8月17日。

ネットで雨雲レーダーを見るとこのあたり南北に雨エリアが延びている。遠山郷道の駅から天竜町、新野、売木村、平谷といくつか南信州の峠を越える。平谷道の駅のみまわり湯に寄って、昼神、園原経由で恵那山の広河原登山口に入る。雨の駐車場にはかの車はない。

8月18日。
 雨予報が一転、快晴の朝を迎える。5時スタート。広河原口ルートを登る。尾根下部はクマ笹でズボンがびしょ濡れ。飯田の平が見下ろせる。向かいの南アルプスは雲の中。尾根の上部は針葉樹とツツジの森。地味な山だが花の頃はきれいだろう。

南東峰に8時半着。一等三角点があるが見晴らしはよくない。展望台があるのでそこでひと休み。だれも登って

こないのが不思議。

北西峰に縦走して9時20分に富士見台（千両山）ルートを下る。長野と岐阜の県境稜線ぐるりと回り込むと恵那山と対面することができるといふ。小さな凸凹を行く縦走路。左手に中津川と恵那トンネルを抜けた中央道が見下ろせる。

登りでも山頂でも、ここでもまったく人に会わない。鳥越峠は中津川側が道があったが信州阿智側は廃道だった。12時に千両山。ここでハイカーと出会う。恵那山が正面に見えてとても偉大な山に見える。素晴らしい展望台。この先の神坂峠は古代中山道（東山道）だったという。中央道の恵那山トンネルはちょうどこの下を抜けているわけだ。旅するのに峠を抜けなければならぬのは今も昔もかわりがない。林道下り2時間で駐車場に戻る。2時終了。

日本百名山レポートガイド 46 石鎚山、剣山

四国2山は1回の山行で登る。
登山は容易、ついでにトリップも楽しもう

グレード ★★(石鎚山)

★(剣山)

標高 石鎚山 1982m 剣山 1955m



●アドバイス

- ・2山とも日帰りで登るのがふつう。石鎚山は往復コースが1本。剣山は周回コースがある。石鎚山も剣山も山頂に山小屋があるのでのんびり山行もできる。百名山登山としてはラクな2峰である。
- ・石鎚山は長いクサリのある岩場が数か所あるが、どれも迂回する登山道があるので安心。最高峰の天狗岳には立ちたいが、細い尾根を行った先の岩頭なので注意。
- ・剣山は山頂往復だけだともたりのたりの森か次郎笈を巡る人が多い。とくに危険なところはない。

石鎚山最高峰の天狗だけ



夜明峠から見上げる石鎚山



●プロフィール

四国山脈の西と東にそびえる2山は四国の最高峰と2番目を占める。

石鎚山登山はロープウェイを利用するが行程はやや長い。山頂部は岩場なので注意。剣山はおとなしい山容でハイキングのつもりで登れるだろう。

四国山地の道路はせまくて急坂、急カーブが続くのでマイカー登山の場合には安全ドライブがいちばんのポイントともいえる。

●行程

石鎚山 石鎚ロープウェイ―夜明峠―石鎚山―ロープウェイ(行動7時間)

剣山 見ノ越―剣山―一ノ森―見ノ越(行動6時間)

●レポート

10月9日。
東京からだだと、四国までは青森あたりに行くのと変わらない距離、なので

車で移動することに。飛行機+レンタカーよりも割安の勘定だ。

土曜の日に東京スタート。新東名、新名神と走って甲南パークキングで車泊休憩。翌朝早起きして神戸から淡路島へ。下道で観光しながら島を縦断。鳴門市に入り吉野川沿いをのんびり走ってハイウェイオアシス小松温泉まで、700kmほどを2日がかかり。

石鎚山

10月10日。
早朝に起きて伊予氷見から山へ上がる。細い山道を30分ほど走ると谷底に石鎚山登山ロープウェイ駅。有料駐車場があって旅館、土産物屋などがある。登山の人が車で続々とやってくる。地元の愛媛ナンバーのほかにも遠隔地の車が多い。

7時20分の臨時始発便で山頂駅へ。好天の朝で、ロープウェイが上がり始めると瓶ヶ森が雲海上に見える。ロー

プウェイ山頂駅から幅広の山道をひと登り(30分ほど)して成就に着く。8時15分。石鎚山は修験の山であり宗教色の濃いところ。成就には中宮社や旅館があり社からは遠くに石鎚山の頂や瀬戸内海が見える。鳥居をくぐり登山道に入る。

ブナ、モミなどの原生の森に行く。八丁へはいったん下り、8時35分。夜明峠までジグザグの急坂を行く。前社森の試しのクサリ場は迂回できるが、ここを登ってみる。登りついたところは岩塔のあたまで、山頂がよく見える。朝日と流れる霧でプロッケンも現れた。

尖峰を反対側に下ったところに小さな茶屋がありここで一般路と再び合流。さらにもうひと登りして夜明峠、10時。眼前に石鎚山の全谷が現れる。峠からは急登で、一のクサリ、二のクサリ、三のクサリと岩場が続く。すべ

●参考

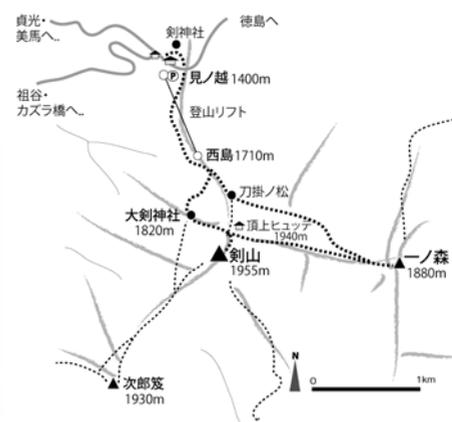
- ・石鎚登山ロープウエーへは、松山道いよ西条か
いよ小松ICから車で30分。JR予讃線伊予西条駅
が最寄駅。
- ・剣山見ノ越へは、徳島道美馬ICから国道438号
利用。2時間ほどのドライブ。JR徳島線貞光駅が
最寄駅。シーズン中は剣山観光登山リフトが運行
されているのでこれを利用するとますますラク。
- ・石鎚山には石鎚山頂上山荘がある。剣山には剣
山頂上ヒュッテがある。どちらも見晴らしのよい
立地で宿泊、食事に対応している。
- ・石鎚登山ロープウエー山麓駅の駐車場は有料。
剣山は無料の駐車場がある。

取材 2016年10月9～11日 メンバー 単独

大剣神社から見る次郎笈



一ノ森から見る剣（右）と次郎笈



時にあたる。
見ノ越の公共駐車場がスタート地点となる。ビジターセンターや宿や登山リフトがあつてにぎやかなところ。剣神社の階段を登り社にお参りして登山道に入る。7時半スタート。リフト下を抜けて西島まで小1時間。西島リフト駅の前からは尾根コースと大剣コースがあるが後者を選ぶとよいだろう。西島リフト山頂駅あたりから剣山山頂小屋や次郎笈が望める。ここまでは観光客もリフトにのつてくるらしい。緩い登りで大剣神社。9時。神社の裏には御塔石という石灰岩の岩塔がそそりたつている。
尾根コースと合流して、頂上ヒュッテの脇を抜けると平家ノ馬場。広々としたササ原の中を木道伝いに山頂へ向かう。ケルンや三角点のある山頂からは素晴らしい展望が開ける。9時半。伯耆大山が見えると小屋の人が教えて

くれた。ちなみに山頂小屋はとても清潔にしてあるように見えた。
下山は平家ノ馬場から刀掛ノ松經由尾根コースで下るとよい。高原にはほかに複数の遊歩道があり詳細は現地案内図で知ることができる。
時間があるので、一ノ森へトラバース。一ノ森から振り返る剣山の姿は大きくて立派である。ここでは一人しか会わなかった。11時。
一ノ森からは行者道へトラバースして刀掛ノ松へ向かう。高さ150mほどの登り返しがあつてまいった。刀掛ノ松で下山路に合流してわずかで西島リフト山頂駅。1時。登山リフトが動いていたが見ノ越まで歩いておりて1時半終了。
目的の2山を好天のうちに終了したので、3日ほど空きができた。あとはドライブであちこち行ってみようか。駐車場ナビと相談しながら考える。

のクサリ場にはしつかりした迂回路があるのでそれを辿るのが安心だ。
二のクサリ小屋の上が二のクサリ場でこれは迂回して、三のクサリ場にトライ。クサリは巨大で輪に足が入るのでアプミのようにして登ることができ。数人が数珠つなぎで登るので危険ともいえる。
三のクサリ場を過ぎて大きく回り込むと弥山。ここに石鎚山頂社と頂上山荘がある。11時10分。向かいに見える尖峰が天狗岳。ナイフリッジの細道を行き岩場をよじ登って山頂に立つことができる。
この日は三連休の最終日で約束された10月10日の好天。200〜300人が登っているかんじ。山頂は足の踏み場もない。天狗岳へのトラバースは渋滞で順番待ち、もう日本百名山はけっこう、と思わせる光景だ。12時前に山頂に立つ。

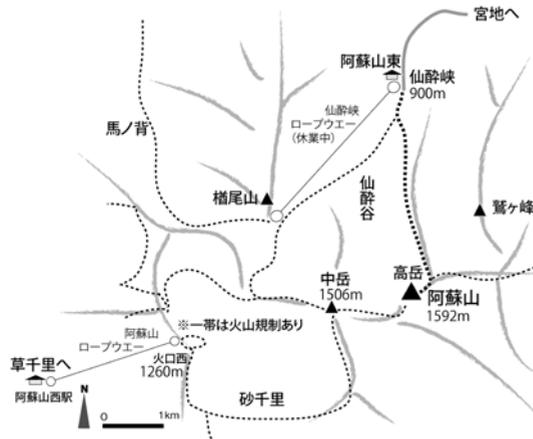
往路を戻り3時のロープウエーで下山。成就や山頂小屋に泊まる人もいろいろらしく午後遅くなっても人が上がってくる。観光客も多い。
国道11号を下り、新居浜市、四国中央市と走って三好市のハイウェイオアシス吉野川温泉で休憩。
剣山
10月11日。
昨日の石鎚山の大混雑には驚いたが、この日の剣山は空いていた。出会ったのは20人ほどか。
暗いうちに起きて、東に国道を戻り、つるぎ町の貞光から剣山スキー場を目ざす。おそろしいほどの細道、急カーブ、急坂が続く。谷間に点在する集落の軒先をかすめるようにしてドライブ。舗装路だが40kmほどと長い。山岳ドライブが一段落したところが剣山スキー場でそのさき数キロで登山口の見ノ越。四国山脈を北から南へ越える

阿蘇山、九重山、祖母山 霧島山、開聞岳

九州遠征で5山イタダキ。好天が続けばラクな旅になるが

グレード 祖母山★★
ほかの4山は★
標高

阿蘇山 1592m 九重山 1791m
祖母山 1756m 霧島山 1700m 開聞岳 924m



●アドバイス1

・阿蘇山はいつも火山活動による規制がしかれていて、以前のように長い縦走コースを歩くことができない。レベル2規制の場合、仙酔峡ロープウェイ下駅からの高岳往復ルートしか選べない。規制レベルがしばしば変わるので事前に情報を得ること。アナウンスは地元市町村、気象庁などのホームページで知ることができる。
・九重山（久住山、中岳）は牧ノ戸峠からピストンするだけなら4時間ほどの行動時間ですむだろう。ルート中にとくに危険なところはない。

霧島韓国岳山頂からカルデラをのぞく



阿蘇山高岳北尾根をピストンする



●プロフィール

九州や四国の山行は旅の要素もあって楽しめる。北海道も同様。百名山登山ならではの特典といえるだろう。

九州の百名山は5つあって（屋久島宮之浦岳をのぞく）どれも比較的可んたんにピークハントができる。どれも老若はあるが火山性の山域で独特な景観と植物相が魅力。登山適期は春から初夏にかけての花の季節だがハイカーも増えて混雑することが多い。悩ましいところだ。

標高差から見ると祖母山がいわゆるふつうの登山といえるがほかはハイキングにプラスαしたほどの山登りといえるだろう。まとめて5山制覇をプランする人が多いが、天気にも恵まれるかは運。マイカーかレンタカーなど車利用だととにかく便利だろう。紀行は車で5山を巡ったもの。

●行程

阿蘇山 仙酔峡ロープウェイ駐車場―阿蘇高岳―駐車場（行動3時間）
九重山 牧ノ戸峠―久住山―坊ガツル―長者原（行動6時間）
祖母山 神原登山口―国観峠―祖母山―駐車場（行動7時間）
霧島韓国岳 大浪池登山口―大浪池―韓国岳―大浪池登山口（行動6時間）
開聞岳 開聞ふれあい公園―開聞岳―開聞ふれあい公園（行動4時間）

●レポート

阿蘇山高岳

4月15日。

遠出の山旅へ。10日間予報をみて1週間ほど遅らせたのだがどうなるだろう。朝いちの便で羽田発。琵琶湖から瀬戸内を過ぎて熊本空港へ厚い雲をくぐってランディング。

レンタカーを借り出して阿蘇へ向かう。西口登山道で草千里、阿蘇山口―

ブウエー駅へ。レベル2の火山規制でロープウェイは運休中。観光客は外国人がちらほらで静か。登山口は規制中になっていてこれは事前情報どおり。天気は午後から回復気味という予報なのでいそがない。

山腹道路で仙酔峡へ移動。こちらのロープウェイも休業のよう出人出はない。ひとり若者が登りじたくをしている。ここから高岳北尾根の往復ルートのみが行動可能のようだ。風が強くと山頂部はガス、中岳の噴煙がまともに流れている。レンジャーらしい女性に声をかけられる。風が強いので無理しないように、マスクを持っていくとよい、と貸してくれる。

2時のスタート。高岳にダイレクトに突き上げる尾根ルートで急な岩場が続く。強風でよろよろしながら登っていくがすぐに若者に道を譲ることになる。噴煙のせいで目がちかちかしてノ



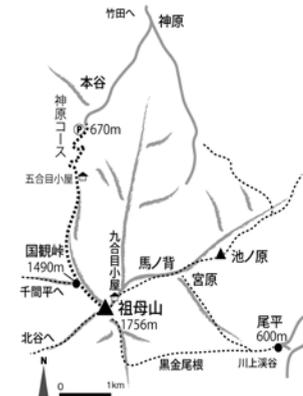
祖母山山頂



●アドバイス2

・祖母山は、レポートの神原ルートは標高差1000mほどあるがとくに危険なところはない。宮崎県側の高千穂町からの北谷コースも人気がある。往復5時間ほどの行程で最短。

・霧島山はこのところいつも火山活動による規制がしかれていて、以前のように広く歩くことができない。韓国岳は、えびの高原ビジターセンター駐車場から韓国岳と大浪池を周回することもできる。行動時間は6時間かわらない。



院温泉着。大きな山小屋。坊ガツルの平から雨ヶ池越えて長者原に戻る。雨ヶ池までの登り返しが長く感じた。数人のハイカーとすれちがう。1時終了。2時のバス待ちのあいだビジターセンターを見学。日田バスで牧ノ戸峠に戻って車をピックアップ。長湯温泉道の駅に移動。

祖母山

4月17日。

いつもどおり日の出のころ始動。九州のまん中、田舎町をぬけて春の祖母山麓へ。長湯から2時間で神原の登山口駐車場に達する。車は1台もない。7時スタート。祖母山へは四方から登山道があるが、神原ルートは少し長いポピュラーなものひとつ。道も明瞭で道標も完備。ちなみに登山家ウエストンは明治23年に宮崎県の高千穂町側から祖母山に立っている。同じころ阿蘇、韓国岳、桜島(！)にも登つ

ドもへん。マスクが役に立つ。八ヶ岳赤岳の登りのようなかんじ。山頂部は雪が残っていて雪山モードになっている。肩からはわずかなトラバースで山頂。高岳の旧火口が広がっていて噴煙を上げる中岳火口も見ることができ

登り以上に歩きにくい下降だが往路どおり下って5時前終了。スピード登山だった。

麓のアゼリア21温泉に寄って久住高原の長者原へ移動。大きなパーキングだが車は少ない。

九重山

4月16日。

星空だったが朝は高曇り。三俣山など釣鐘状の山々がよく見えるがそのうちに雲が下がってきてしまった。雨にならないことを願う。10分ほどのドライブで牧ノ戸峠へ移動してスタート。

ているそう。

千曲川源流のような溪谷沿いの新緑の道を上がる。5合目避難小屋を過ぎ神原川を渡った先から急坂となって広葉樹と照葉樹の森を登ってゆく。尾根上の道で、はるか左の頭上にピークが見える。あれが祖母山山頂か。標高差は1000m以上あるようだ。

国観峠の平で急登は一段落。緩い勾配で雑木の森を登る。11時前に山頂。数人がのんびりしていた。展望のよい頂で、昨日の九重山、煙を上げる阿蘇山、おとなりの傾山、そのほか雲か霞のような山々が見える。往路を戻って2時終了。となりにそっくりのレンタカーが停められていた。

南へ、鹿児島県へ移動しよう。いったん熊本へ戻り九州道で横川ICへ。横川温泉センターに寄る。九州の温泉は内容がよくて安いのが素晴らしい。霧島神宮近くの霧島道の駅泊。

今日も風が強い。ガスで視界もなさそうなので久住山頂往復でいいか。雨が来たら引き返そう。7時に歩き出す。

登り始めは急な階段が続くが、尾根上に出ると緩い起伏でどんどん先に進むことができる。その分、道はぬかるみで、このあいだの残雪も混ざって泥濘状態。数人とすれ違う。視界は100mほどか。

山頂近くで若者と少し話す。もうれつな強風で倒されるほどだが帽子もかぶらず元気。9時、展望のない山頂にタッチして往路を戻すが風は相変わらず。天気がよければ、このあたりいくつも小さな火山と火口があつて面白いところなのだが。またこよう。

法華院温泉に下る周回ルートが風もないだろうと分岐で北千里へ下る。北千里は大陸の砂漠を思わせる荒涼とした火山地形で面白い。スガモリルートを左に分けもう一段下って法華

●参考

・阿蘇山の仙酔峡ロープウェイ駐車場へは、九州道熊本ICから国道57号経由。豊肥本線霧島駅からタクシー利用。

・九重山牧ノ戸峠駐車場へは、九州道熊本ICから国道57号経由または大分道日田ICから国道212号経由。やまなみハイウェイ沿いである。久大本線豊後中村駅から日田バスの便がある。

・祖母山神原登山口駐車場へは、九州道熊本ICから国道57号で

竹田市経由。豊肥本線玉来駅。

・霧島山大浪池入口駐車場へは、九州道えびのICからバードライン経由。最寄駅は日豊本線霧島神宮駅でタクシー利用。

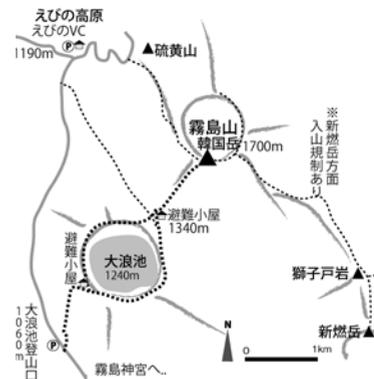
・開聞ふれあい公園へは、九州道鹿児島ICから国道226号経由。最寄駅は指宿枕崎線開聞駅。各山の近辺に道の駅と温泉施設があるので車泊派はラク。

取材 2015年4月15～19日
メンバー 単独

開聞岳



霧島山の韓国岳と大浪池



霧島韓国岳

4月18日。

霧島道の駅から温泉街を抜けて大浪池登山口まで上がるのに30分もかからない。駐車場には車が1台。6時半スタート。遊歩道を小1時間も上がると大浪池に出る。まん丸い池とその先に肉まんのような韓国岳が見えた。火口縁を行く。絶壁から見下ろす青い火口湖は新鮮だ。足元には小さな春の花が咲き競っている。大浪池は本来大浪池火山というべき火山で韓国岳のおまけではないという。

いったん少し下って韓国岳への登りにかかる。木製の階段がえんえんと続くので歩きにくい。登山口からの標高差は600mほどだがそれ以上に感じるかもしれない。山頂まではミヤマキリシマなどの灌木帯で見晴らしがいい。右手の先に低いが鋭くそびえているピークは高千穂峰、その手前の大皿

のようなクレーターが新燃岳だろう。大皿からは湯気のような噴煙がいく筋か上がっている。火山規制レベル2の山で今は近づくことはできない。

韓国岳山頂9時半着。数人のハイカーがのんびりしている。山頂は大きな火山礫がころがる岩山。山頂から北側は絶壁になっていて巨大な釜が口を開けている。直径130m、深さ300mほどの湯呑みのような火口。下山は大浪池の西の火口縁を辿る。のんびり下って12時前に終了。駐車スペースは満杯になっていて道路脇に停めている車も多い。大浪池は人気の観光スポットのようだ。

霧島神宮を少し見てから南下。指宿方面を目ざす。大隅半島を下って桜島港からフェリーで海を渡り鹿儿島港へ。さらに錦江湾沿いに南下して喜入の道の駅着。ここには温泉センターもある。

開聞岳

4月19日。

日の出のころ喜入からさらに南下。池田湖を見てから開聞町へ。正面に開聞岳を見上げるようにして坂路を上がる。立派な登山者駐車場（開聞ふれあい公園）があつて、お仲間か、そつくりのレンタカーが2〜3台あつてドライブつまり百名山ハンターはもう出発したあとのよう。開聞岳は山頂部がガスに包まれている。雨のこないうちに登って帰ってきたものだ。

7時スタート。うっそうとした照葉樹のジャングルの中、深く掘られた道形を辿る。開聞岳の登山道はこれ1本だけで大昔から歩かれていた山道らしい。道脇にはシダの類が多い。屋久島の山と似ているかもしれない。

スコリアの砂利道から大きな火山礫の転がる歩きにくい道を辿る。開聞岳火山の噴火と池田湖火山の活動は連動

しているとか。池田湖は大きなクレーター湖なのである。

合目が正確に案内されていて、5合目でようやく海を見ることができた。山頂までジャングルが続くこの山はあまり展望は期待できない。ガマンの山と言えるだろう。

山頂部に行くほど傾斜がきつくなつて、最後は岩登りのようになって頂上に達する。9時半。頂は麓にある枚聞神社奥宮だというのが別に赤い鳥居を持つ御嶽神社もあった。皇太子殿下も登っているようだ。

視界のない山頂と強風で早々に下山。人気の山とあってこの天気だといふのに10人ほどの登山家と遭遇した。

近くの山川町ヘルシーランドで温泉、予約してあった指宿のユースホテルに入る。あと2日間ほど余裕があるので天草あたりをドライブしながら熊本へ戻るつもり。

日本百名山レポートガイド 48
宮之浦岳
 屋久島の山と旅。
 登山は容易、旅行は安易

Part 1
 Report
 Guide

グレード ★★
 標高 1936m

- アドバイス
- ・淀川からの宮之浦岳往復はやや長い危険箇所はない。
 - ・屋久島で押さえておきたいポイントは宮之浦岳と縄文杉。定番の山小屋利用の1泊2日コースなら2か所を通る。縄文杉は人の山だが、宮之浦岳はそれほどでもない。
 - ・屋久島は日本でいちばんガイドが多いところで、いわゆるエコツアーがたくさんある。その中から宮之浦岳登山を選ぶこともできるが、百名山ハンターなら自前で行動できるだろう。バス、タクシーがかなり使える。
 - ・GW、梅雨があけた夏、秋が登山シーズンだが混雑する。冬は好天日が多くおすすめだが真冬は雪山となる。



- 参考
- ・屋久島へは、航空利用か鹿児島から高速船トッピーかフェリーで渡る。島内バスは屋久島交通バスなど、タクシーはまつばんだタクシーなど。ほかに大手レンタカー会社。
 - ・屋久島の宿は各種あって豊富。宮之浦と安房に集中しているが安房が比較的ヒナで静か。
 - ・観光客向きのエコツアー会社が多数ある。宿から登山口の送迎してくれるので便利だがガイド付きツアー。
 - ・1泊2日の縦走コースにした場合、利用する避難小屋は高塚小屋、新高塚小屋がよいが、混雑することがあるのでツェルトなどを用意したい。
- 取材 2009年11月25～28日 メンバー 単独

上 宮之浦岳 下 森から海が



縄文杉は一見の価値あり



●プロフィール
 島そのものが山という屋久島。海を見はるかす展望と海洋性の植生が魅力だ。最高峰の宮之浦岳は島の奥にあってアプローチは長い。定番のルートは淀川登山口から宮之浦岳を越えて白谷雲水峡までの1泊2日コース。高塚小屋など避難小屋利用になる。

日帰りするなら淀川登山口までレンタカーかタクシーで入り宮之浦岳ピストンが可能だ。記録はその往復登山。

●行程
 宮之浦岳 淀川登山口―花之江河―宮之浦岳―淀川登山口（行動9時間）

●レポート
 11月25日。
 昼の飛行機で屋久島入り。レンタカーで海岸線をドライブ。きれいな夕

日を見る。チケットに付いていた安房の鶴屋泊。同宿の百名山おじさんと情報交換。

11月26日。
 6時に宿を出て舗装林道ドライブで淀川登山口へ。数台の車とストレッチングする登山者。朝日とともに7時スタート。昭葉樹の森を行き谷を越え屋久杉とシャクナゲの尾根を辿る。

登山口が標高1340mだから宮之浦山頂まで標高差は600mしかないが、いくつもの起伏を越えていくので時間がかかる。シカ、サルと遭遇。2時間ほど歩くと花之江河。南の島には稀有の高層湿原だ。

山腹をトラバースすると投石平。ササとアセビの草原の向こうに宮之浦岳が顔を出す。翁岳と栗生岳の鞍部から急坂を1時間ほどで山頂に達する。12時着で片道5時間ほどかかった勘定。山頂は360度の展望。正面の永田

岳が険しい。その奥に東シナ海、広い草原のあちこちに花崗岩の巨石が転がっている。帰路は同じ道に戻る。4時間歩いて4時終了。一日中好天でけつきよく7〜8人しか会わなかった。安房の水明荘に移動。もののけ姫のファンには有名な民宿。清潔で美食。

11月27日。
 縄文杉を見に行く。白谷雲水峡からもののけの森を抜けて往復。7時スタート。縄文杉のあたりで荒川から上がってきた複数のガイドツアーと合流してにぎやかになる。太鼓岩に寄って夕日を見て、6時、暗くなるころ駐車場に戻る。11時間行動。全日好天。

11月28日。
 海岸線をドライブして名所をまわる。朝の好天が昼頃大降りになり、また夕方にはきれいな夕日が拝めた。天気予報が外れるのはこの島ではふつうらしい。

Topic 1 百名山ハンターいろいろ

百名山ハンターには、それぞれに、いろいろな事情や都合があるようだ。体力や脚力（年齢はあまり関係ない）、やる気の度合い、山登りの経験、住んでいる場所、今までいくつ登っているのか、使える時間と予算、何年かけて登るつもりか、100山すべてを登るつもりか、などなど。

また、ひとりで登る人が多いが、ときには仲間といっしょに登るのか（奥さんと登る人がけっこういる）、マイカーを使うのか、電車やバス利用か、どれもたいせつなポイントで、百名山を登ろうとしている人ならそのひとつひとつに自分なりの答えや対応をもっているにちがいない。まさに、百名山の取り組み方は人さまざまなのである。

●忙しいハンター

早駆け派が昨今は目立つ。トレイルランニングであつという間に100山を達成した知人がいる。テレビに出ていた人力踏破の人などもそうだが、早駆けが得意な人は少なくない。

反対に、のんびり登っていつか百名山達成という人もいる。マイペースで登って100山まで届かなくてもいいか、そんな人の方がふつうかもしれない。なにもそんなにあわてて山に登ることもない。ゆっくり休まず、時間をかけて登

ればたいいの山には登れるものである。

とはいえ、なべて言えることは、百名山ハンターはだいたい忙しい人たちである。利尻島から屋久島まで日本中を駆け巡って100もの山を登るのはふつうのことではない。100の名所を観光ドライブするのはだいたいレベルが違う。

だからふつうはできるだけ効率よくピークを稼ごうとする。数をこなしたいという人が多い。アルプスや北海道や九州まで何度も出かけるのはたいへんなことから。100人いれば100の攻略方とルート選択があるのである。自分のやり方を考えそれを実行するのは楽しい。百名山登山ならではのゲームといえるだろう。山と旅を楽しむ贅沢なゲームだ。

●無理のない山登り

ときには、雨の中でも登ろうとする人もいる。羅臼岳に登ったけれど、ずーっと雨とガスの中でなんも見えなかった、と話してくれた人がいた。それでも1山ゲットには違いない。100もの課題を片づけようとするから、そんなことになるのだろうが、せいて事を仕損じないよう気をつけたい。無理矢理登山は百名山の功罪のうちの罪のひとつといえるだろう（混雑登山もそのひとつ）。

ぜひ無理のないやり方とペースで百名山登山を楽しんでいただくようお願いします。

Topic 2 登山シーズンを広げる

日本百名山の中で積雪期も登れる山は多い。とくに春山といわれる残雪期の山は、スキーやスノーシューなどを利用してラクに登ることができる。数えてみると半数以上の山がそれに該当する（私の数えたところでは52山ほど）。雪山はなんといってもきれいだし、静かだし、混雑がないのがうれしい。無雪期の山より容易にスピーディに登り下りできることもある。

さらにアイゼン、ピッケルなどをつかえる技術があれば百名山の大半の山が積雪期も登れるだろう。

雪山にも登れるとなると登山のシーズンが大きく広がる。山登りの幅も広がるにちがいない。厳しいこともあるが雪山の美しさはそれに勝る魅力がある。未体験の人には雪山入門をおすすめする。