



Part2

日本百名山レポートガイド

37 ピーク ダイジェスト

Part 2 では、残りの 37 山を登った 32 回の山行をレポート。Part 1 で百名山のラクで楽しい登り方を詳しくに紹介したので、後半はあっさりとしてダイジェスト版。とはいえラクに楽しく登るための実用情報や目からウロコのヒントがつかめるはず。

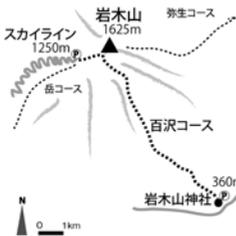
● Part 2 の山

49 羊蹄山 50 トムラウシ山 51 八甲田山 52 岩木山 53 八幡平 54 岩手山 55 月山 56 飯豊山 57 安達太良山 58 燧ヶ岳 59 越後駒ヶ岳 60 苗場山 61 草津白根山 62 妙高山、火打山 63 雨飾山 64 武尊山 65 四阿山 66 美ヶ原 67 瑞牆山 68 五竜岳 69 薬師岳、黒部五郎岳 70 鷲羽岳、水晶岳 71 常念岳 72 焼岳 73 乗鞍岳 74 木曾駒ヶ岳 75 甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳 76 空木岳 77 荒島岳 78 伊吹山 79 大台ヶ原山、大峰山 80 大山

・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。



伊吹山



岩木山
スカイライン 1250m
養生コース
百沢コース
360m
岩木山神社

八甲田山
田茂岳
赤倉岳
井戸岳
八甲田大岳 585m
仙人岳 1310m
硫黄岳
毛無岱
湯坂
酸ヶ湯 850m
地獄湯沢

トムラウシ山 2141m
前トム平
カムイ天上 960m
トムラウシ温泉 650m
短縮ルート駐車場

羊蹄山 1898m
8合目
真狩コース
2合目
青少年の家 400m
自然公園

49 羊蹄山 1898m

●グレード ★★ 積雪期は★★
●プロフィール

ニセコにある活火山で独立峰。見たとおりの富士山タイプの山でルートは四方からあるが行動時間はあまりかわらない。人気は南側の真狩ルート。駐車場から高差1500mを登る。直線距離は5km弱。とにかく登って登って下りてくる山である。富士登山よりはラクなはず。春は山スキーがベスト。

●行程
登山者駐車場―真狩コース―羊蹄山―登山者駐車場(行動8時間)

●レポート

7月13日。札幌から国道230号で2時間ほどで真狩登山口駐車場。6時半スタート。3合目から木の間越しに山頂が見える。5合目あたりから低木帯になって急坂に変わる。あえぎ登って外輪山。11時。お鉢めぐりに1時間。山頂の火口は複数あって父釜、母釜、子釜など。溶岩が転がる道をこえて下山口に戻る。

往路を下るのに2時間半。3時半終了。真狩温泉で休む。

51 八甲田山 1585m

●グレード ★ 積雪期は★★
●プロフィール

カプト状のピークがいくつも連なる本州最果ての山。八甲田大岳が最高峰なのでこれに登る。酸ヶ湯からピストンするのがいちばんかんたん(標高差780m)だが、下りは毛無岱を経由する周回がおすすめ。時間はあまり変わらない。残雪期も楽しめるツアーコースである。八甲田ロープウェイ利用で大岳ピストンも可だが大岳からは酸ヶ湯へ下ってバスでロープウェイ駅へ戻る方が面白い。

●行程
酸ヶ湯駐車場―八甲田大岳―毛無岱―酸ヶ湯駐車場(行動6時間)

●レポート

4月26日。酸ヶ湯までは東北道黒石ICから下道が近い。酸ヶ湯の駐車場からスタート。残雪はたっぷりですキーで地獄湯沢を上がる。仙人岳小屋で休憩してから、ひと登りで大岳山頂。井戸岳とのコルに滑り込んでから毛無岱へ滑走。一面の雪原。夏道どおりに辿って、最後に湯坂の急斜面を下ると酸ヶ湯に出た。酸ヶ湯の千人風呂でくつろぐ。

50 トムラウシ山 2141m

●グレード ★★
●プロフィール

大雪山系の遠くて手ごわい山。旭岳か天人峽から南下縦走してトムラウシに登るのが理想的だが山中2泊か3泊が必要。最短で登るのならトムラウシ温泉から日帰りがぶつう。行程が長いだけで問題はない。日の長い夏にトライしたい。短縮ルートだとかなりラク。

●行程
トムラウシ温泉―カムイ天上―トムラウシ山―トムラウシ温泉(行動12時間)

●レポート

7月13日。トムラウシ温泉の駐車場へは、道道道トママICからえんえんと北上。トムラウシ温泉東大雪荘の湯をもらってから早寝。マイカーなら短縮ルートの駐車場からスタートできる。高差300mもトク。4時スタート。ほかに十数人の百名山ハンターがいるようで心強い。標高差は1200mで残雪もあって悪路。カムイ天上からは川伝い。前トムからはパラダイスを行く。大岩の重なりを登って山頂。11時。とにかく絶景。そうそうに往路を戻る。4時に駐車場着。

52 岩木山 1625m

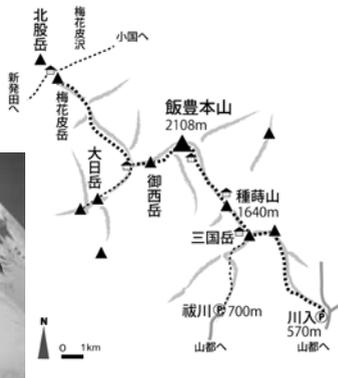
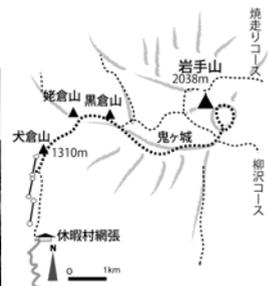
●グレード ★
●プロフィール

古い成層火山、津軽富士である。スタンダードコースは、南東麓の岩木山神社から登る百沢ルート。標高差は1300m近くある。最短コースは岩木山スカイラインの8合目駐車場から登るもので高差400m。ゆっくり登っても1時間かからない。並行する登山リフトを利用するとわずかな時間で山頂に立つことができる。乗り物登山の山でイージー。

●行程
8合目駐車場―岩木山―8合目駐車場(行動2時間)

●レポート

8月3日。夏の東北旅行のついで。弘前が実家の友人といっしょに登る。ドライブを楽しみながら8合目駐車場へ。スカイラインは有料。登山リフトがあるが歩いて登る。山頂まで高差350mありけつこうな登り。周囲の景色を眺めながら1時間以上かかる。山頂は大岩ごろごろの不思議な景観。人も多い。往路を下って終了。岩木山神社を見学してから百沢温泉へ。



53 八幡平 1613m

- グレード ★ 積雪期は★★
- プロフィール

がっかり登頂の山。アスピーテラインの八幡平頂上バス停からわずかで山頂。トドマツの群生する広い頂上で展望台に上がっても全体は見えない。八幡沼まで観光の人がやってくるが、広い山頂部はトレックカーが歩く場所にこたかかない。アスピーテラインが閉鎖されるオフはいたって静か。記録は冬のもの。

●行程

後生掛温泉―八幡平―後生掛温泉(行動5時間)

●レポート

1月15日。冬の後生掛温泉へは、東北道の鹿角八幡平ICから入る。古くて大きな一軒宿で湯治客とスキーヤーが多い。秋田側の八幡平散策のベースだ。宿から閉鎖中のアスピーテラインに移動。9時に夏山ハイキング道どおり山頂へ向かう。名物の樹氷が立派だ。山頂展望台を探すのに苦労するがようやく発見。八幡沼へ下って小屋でひとやすみ。12時。登ってきたトレースを探しながらほとんど直滑降で後生掛温泉へ戻る。2時終了。

54 岩手山 2038m

- グレード ★ 積雪期は★★
- プロフィール

東北道から仰ぐ岩手山は偉大、活火山である。スタンダードのルートは焼走り駐車場からのピストンで標高差1450m、直線で4.5kmある。成層火山なので登るほどに急登になる。登り5時間、下り4時間がふつう。記録は、西面の網張温泉からの乗り物登山。リフト利用で標高差は700mと最短でラク。

●行程

網張夏山リフト―鬼ヶ城―岩手山―夏山リフト(行動7時間)

●レポート

8月3日。夏の東北旅行のついで。網張の休暇村に泊まったのでチャンス。夏山登山リフトが動いていて標高差500mを座ったまま稼ぐ。9時スタート。犬倉山まではすく。黒倉山から旧火口の外輪稜線を行く。岩手山頂は中央火口丘。岩場の稜線(鬼ヶ城)を歩き新火口の外輪に立つ。火口の中にもうひとつ火山があった。細い稜線を進み山頂。1時。独立峰らしい眺望に満足。往路を下って4時終了。休暇村内の薬師ノ湯に立ち寄り。

55 月山 1984m

- グレード ★ 積雪期は★★
- プロフィール

一年の大半は雪に覆われて真っ白に見える。穏やかな山容でハイキング気分が訪れることができる。月山リフトを利用すれば高差は500mほど、山頂を望みながら4kmほどのハイクアツプで達する。歩きたい向きには出羽三山縦走をすすめる。

●行程

月山リフト―月山―月山リフト(行動4時間)

●レポート

5月10日。姥沢の駐車場への最寄ICは山形道月山IC。月山リフトは4月下旬から11月まで運行している。6月までは春山登山者とスキーヤーでにぎわう。

月山リフトの山頂駅から姥ヶ岳経由の尾根道と東の山腹を行く2コースがある。牛首で合流する。ハイキングなら尾根道を行き、帰りは下の道を下るとよい。登り2時間、下り1時間半ほど。リフト上を9時スタート。山スキーなので山腹道を行き11時山頂。ゆっくりしてからリフト下駅まで大斜面を滑り下る。1時終了。道の駅西川の水沢温泉館へ。

56 飯豊山 2108m

- グレード ★
- プロフィール

福島、山形、新潟境の大山塊。登山道は縦横している。日帰りはきつく(標高差約1500m)、最短でも避難小屋1泊がふつう。福島側の御沢登山口(川入)か祇川登山口(弥平四郎)から三国岳、種蒔山と縦走して飯豊山に立つ。稜線には、頂上小屋のほか切合小屋、三国小屋がある。御沢または祇川登山口から日帰りチャレンジする人もいろいろだ。レポートは秋の縦走山行。

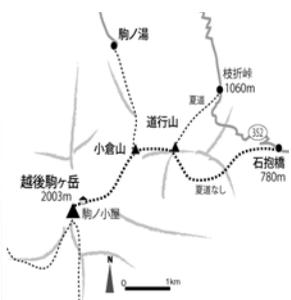
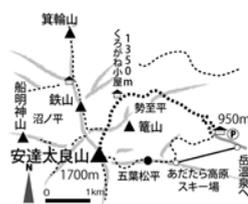
●行程

御沢登山口(川入)―飯豊山―北股岳―湯ノ平(行動3日間)

●レポート

10月10・13日。御沢登山口(川入)から飯豊山までは2度目。前回はスキーで北股岳まで縦走して梅花皮沢を下り山形県の泡ノ湯へ下った。ゴールデンウィークの山行だった。今回は飯豊山から御西小屋。大日岳を往復してから北股岳、新潟県の湯ノ平小屋へ下った。錦織の山々と新発田のリアル秘湯を楽しむ。縦走登山は面白い。

安達太良山



越後駒ヶ岳



苗場山



57 安達太良山

1700m

●グレード ★ 積雪期は★★

●プロフィール

東北道からよく見える火山性連山。あだたら高原スキー場のロープウェイを利用してから東尾根を行けばラクに山頂に至る。往復4時間ほど。尾根上は緩い勾配で山頂部は岩塔になっている。お急ぎでない人はくろがね小屋1泊の山行がおすすめ。記録は3月のもの。夏はハイキング、冬はスキー向きの山。

●行程

あだたらスキー場―くろがね小屋―安達太良山―スキー場(行動1日目3時間、2日目5時間)

●レポート

3月25、26日。東北道二本松ICからあだたら高原スキー場へ。11時ころスタート。3時間かけてくろがね小屋着。清潔な小屋。

2日目、朝風呂に入る。7時半にはスタート。峰ノ辻からは誘導の竹ざおが頼り。9時半ころ山頂。岩頭部は氷に覆われて真冬危険状態。早々に下る。麓山下をトラバースして勢至平経由、12時にはスキー場着。風呂は山から下った岳温泉の岳ノ湯できまり。

58 燧ヶ岳

2356m

●グレード ★ 積雪期は★★

●プロフィール

尾瀬ヶ原の北にそびえる。クラシックは群馬県側の大清水から三平峠を越えて尾瀬沼経由燧ヶ岳のルートで長蔵小屋泊というのが定番。最短ルートは、福島県檜枝岐側の御池駐車場から北面ルートを往復するもの。標高差は850mで直線距離で4kmもない。比較的ラクな日帰りの山登り。

●行程

御池駐車場―燧ヶ岳―駐車場(行動8時間) ●レポート

5月18日。御池へは、東北道西那須野ICから檜枝岐村経由で入る。北面から燧ヶ岳を目ざす。御池発7時。残雪は充分あって途中の湿原帯は雪原になっている。緩急の斜面があつていくつか段を越える。登山者でぎやかだがスキーヤーは見えない。最後の急坂はスキーを背負って上がる。組富からは空身で柴安富往復。最高点着11時。

往路をスキー滑走で下る。休み休み下るの歩いて下山する人と差はない。2時半御池着。風呂は檜枝岐の燧ノ湯か駒ノ湯できまり。

59 越後駒ヶ岳

2003m

●グレード ★★ 積雪期は★★

●プロフィール

越後三山の盟主。枝折峠から道行山を経て往復するのが最短(標高差950m、直線で6km)。山頂下の駒ノ小屋(基本的に避難小屋)は安心保険。シーズン中は管理の人がいる。記録は積雪期の登山口の石抱橋からのスキー山行。道行山で夏道と合流する。

●行程

石抱橋―道行山―越後駒ヶ岳―石抱橋(行動8時間)

●レポート

4月13日。関越道小出ICから奥只見シルバラインで入る。5人グループで石抱橋(標高780m)発8時15分。柳沢に入りぐんぐんと登る。道行山、小倉山をへて駒ノ小屋へ。好天のため雪はほどよいザラメ状態。アイゼンが使わなかった。頂上着1時過ぎ。雲がすこしでできたが、展望は最高。これから下る滑降ルートを目で追うことができる。

往路を快適に滑りあつたという間に小倉山、瞬く間に柳沢の合流。石抱橋までの川沿いの平が長い。4時終了。

60 苗場山

2145m

●グレード ★

●プロフィール

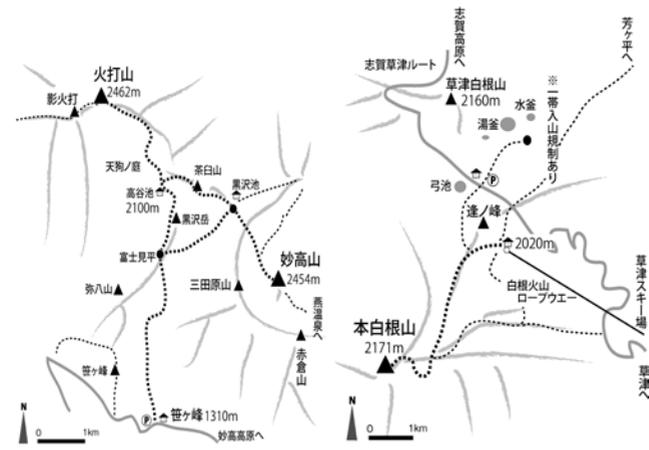
信越国境の山。山頂に広い湿原があり特徴ある台地はよく目立つ。最短ルートは、かくらスキー場内の和田小屋の駐車場から、神楽ヶ峰経由でピストンするもの。標高差は800mで比較的ラクに日帰りできる。クラシックは新潟県側の赤湯温泉からピストンするもの。赤湯山口館の露天風呂でくつろぐのが定番。和田小屋は営業小屋。記録は、赤湯からのピストンで1泊2日。

●行程

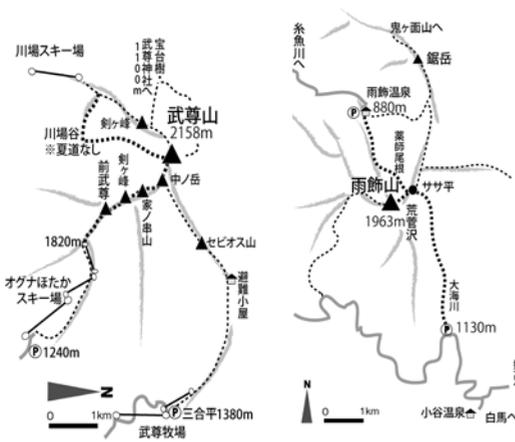
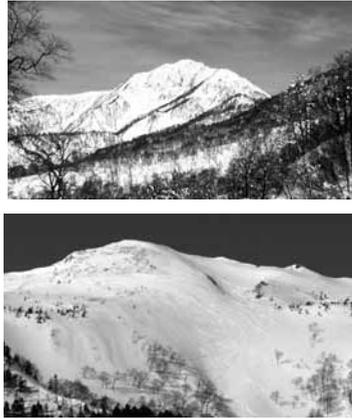
赤湯林道駐車場―赤湯―苗場山―赤湯林道駐車場(行動2日間) ●レポート

10月20、21日。赤湯林道へは、関越道湯沢ICが近い。林道ゲートの脇が駐車スペース。山頂までは1200mの高差があるが赤湯までなので昼の出発。のんびり上がって山口館イン。子供のヘビがいた。翌朝6時スタート。昌次新道を上がる。かなりの急坂。4時間で山頂湿原に出る。往路をもどるが下りの方がきつい。3時終了。二居の宿場ノ湯へ。

上 草津白根山 下 妙高山



ヒ 雨飾山 下 武尊山



61 草津白根山 2171m

- グレード ★ 積雪期は★★★
- プロフィール

素晴らしい景観をもつ火山性の高地。車やロープウェイ利用で高原を縦横して散策できるが最高峰の本白根山に立ちたい。逢ノ峰から湯釜、芳ヶ平と辿り草津温泉に下れば楽しめる。観光客を避けるなら富貴原経由の下山ハイキングがよい。記録は1月の山スキーのもの。積雪期は山スキー向きの山。

●行程

白根火山ロープウェイ山頂駅―本白根山―草津スキー場（行動3時間）

●レポート

1月16日。草津へは関越道渋川ICから。白根火山ロープウェイの駐車場へ。山頂駅スタートは11時ころ。レベル2の火山規制で芳ヶ平方面へは入れない。本白根山頂を目ざす。森を抜けて稜線に出ると大展望が広がる。遠くは白馬、南アルプスあたりまで。小さな雪庇の稜線を辿って最高峰の本白根へ。風が強いところのだが今日は無風で暖かい。周囲の火山地形を眺めてから夏道沿いにスキー場のコースに入る。草津温泉に下ってなごむ。

62 妙高山、火打山 2454m 2462m

- グレード ★ 積雪期は★★★
- プロフィール

長野県に近い新潟県の山で活火山。となりあっているので2山を1泊2日で登るのがふつう。山小屋は高谷池ヒュッテか黒沢池小屋が便利。

●行程

1日目 笹ヶ峰―火打山―高谷池（行動8時間）
2日目 高谷池―妙高山―笹ヶ峰（行動7時間）

●レポート

9月20〜21日。笹ヶ峰駐車場へは上信越道妙高原ICから。7時発。森を行き黒沢を渡り急登を行く。富士見平にでて火打山が見える。高谷池ヒュッテ10時半。ひとやすみして火打山へ。稜線にでて急坂をジグザグして山頂12時。高谷池に戻る。3時終了。

翌朝7時スタート。黒沢池まで1時間。外輪山に100mほど登って大倉乗越、いったん下って火口底へ。火山礫のジグザグ急登を400mほどようやく山頂。10時。山頂は大岩ゴロゴロでもちろん見晴らしがよい。下りは3時間ほどかかった。2時終了。立ち寄り湯は休暇村妙高原。

63 雨飾山 1963m

- グレード ★★
- プロフィール

頸城山塊、妙高連山のひとつ。新潟県の雨飾温泉（雨飾山荘）と長野県の小谷温泉側の登山口駐車場から道がある。

ピストン登山の場合は、長野県側が最短で標高差は800mほどで困難はない。小谷温泉の最寄りICは長野道安曇野IC。新潟側は標高差1000mあり急坂が続くがとくに厳しいところはない。北陸道糸魚川ICが近い。記録は温泉から温泉への山越え登山。

●行程

雨飾温泉―雨飾山―小谷温泉（行動9時間）

●レポート

6月28日。雨飾温泉へは北陸道糸魚川ICから。知人の日本百名山完登山行につきあう。前日雨飾山荘に入り前祝い。6時スタートで急坂を黙々とがんばって、勾配が落ちたところがササ平。そのあとわずかで山頂、11時。北アルプス、妙高の山がよくわかる。日本海が見える。小谷側への下りもかなり急。3時に大海川に降り立ちたららと下って小谷温泉へ。山田旅館の温泉でくつろぐ。

64 武尊山 2158m

- グレード ★★ 積雪期は★★★
- プロフィール

武尊山は老年期に入った巨大火山。マイカー登山が便利で、オグナほたかスキー駐車場（山頂までの標高差900m）か武尊牧場三合平（山頂までの標高差700m）からピストンするのがかんたん。最寄りICは関越道の沼田。ほかに西面の武尊神社からもよく登られている。レポートは春のものでスキー利用。武尊山頂から川場谷経由川場スキー場へ下っている。川場谷には夏道はない。

●行程

オグナほたかスキー場―武尊山―川場谷―川場スキー場（行動7時間）

●レポート

4月8日。4人でスキー場トップを9時前にスタート。前武尊経由家ノ串山11時。中ノ岳はガリガリのバーンで南を巻く。武尊山12時。素晴らしい展望。北アルプスや富士山も見える。数人の登山家がいる川場スキー場からのピストンだという。とくに問題ない。川場谷に滑り込み、1450m付近から登り返し。4時、川場スキー場着。花咲湯へ。



上 四阿山 下 三峰山と美ヶ原 (右)



上 瑞牆山 下 五竜岳



65 四阿山 2354m

- グレード ★ 積雪期は★★
- プロフィール

四阿山は主峰で根子岳とともに外輪山。人気コースは菅平牧場からのピストンで標高差750m、直線で4kmもなく最短ルート。おとなりの根子岳経由で下山するのが定番。別に国道144号鳥居峠からの道もあり標高差1000mあるが空いている。記録は菅平牧場からの山スキーで夏道とどおり。

- 行程
菅平牧場―四阿山―根子岳―菅平牧場(行動7時間)
- レポート
3月20日。菅平牧場へは上信越道上田ICから入る。今回事スキーの仲間大勢。8時スタートで夏道どおりに上がる。北アルプスがよく見えるところだ。登り3時間で四阿山山頂。社があつてせまいところ。根子岳の谷まで滑り下りてひと登りすると根子岳。広い山頂だ。四阿山山頂の様子がよくわかる。風の強い山頂だがもの陰でひとやすみ。大斜面、カンバの森をぬけて牧場へ滑り込む。3時終了。ふれあい真田館へ立ち寄り湯。

66 美ヶ原 2034m

- グレード ★
- プロフィール

松本から東に見えるアンテナのたつプラト。山頂まで車が入るので霧ヶ峰や伊吹山同様がっかり登頂の山。とはいえ高原の様子は悪くない。北アルプスの展望は有名。11月下旬のピーナスライン閉鎖後は、国道142号の和田から地方道で美ヶ原に上がることができる。空いていて眺望もクリアでおすすぬ。記録は霧ヶ峰と美ヶ原の途中にある三峰山をハイキングしたあとと美ヶ原を散策したもの。

- 行程
和田峠―三峰山―美ヶ原(行動4時間)
- レポート
11月13日。中央道岡谷ICから国道142号(中山道)で和田峠へ。古道と峠を散策。ピーナスラインで三峰山登山口まで移動する。カヤとササの尾根道を登って三峰山。美ヶ原と八ヶ岳がよく見える。富士山も。再び車で美ヶ原へ。駐車場に車をおいて高原散策。霧ヶ峰とは異なりここは牧場のようだ。北アルプスの展望は悪くないが、三峰山の方が印象深い。和田村ふれあいの湯へ移動。

67 瑞牆山 2230m

- グレード ★
- プロフィール

甲武信岳、金峰山と同じ奥秩父の山。金峰山と近いのでセットで登るのがいい。瑞牆山荘か富士見平小屋が便利。瑞牆山は岩の山で花崗岩の大岩がそそりたつ。登山道は1本で稜線はハシゴとクサリの道なので慎重に。記録は金峰山荘からピストン。

- 行程
瑞牆山荘前駐車場―富士見平―瑞牆山―瑞牆山荘前駐車場(行動6時間)
- レポート
10月15日。金峰山荘前の登山者駐車場へは、中央道須玉ICが近い。紅葉黄葉のクリスタルラインをドライブ。瑞牆山荘8時着。喫茶してからスタート。
カラマツの林の中を緩く登って1時間ほどで富士見平小屋。金峰山への道と別れて緩い尾根上を進む。桃太郎岩をこえてクサリやハシゴのかかる巨岩をいくつかが登る。11時山頂。大石の敷かれたような山頂からは八ヶ岳、金峰山がよく見える。登り3時間ほど。往路を戻って2時前終了。増富ノ湯へ移動。

68 五竜岳 2814m

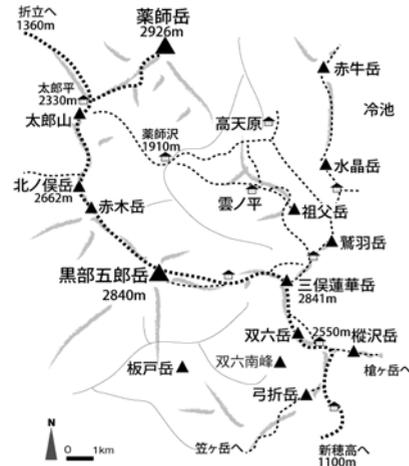
- グレード ★★
- プロフィール

白馬連山の南、いかつい山容。ここだけ登り残している人が多い。ゴンドラ駅から標高差は1300mありルート距離は8kmほど。細尾根を行き岩稜を登る痛快な登山。白馬五竜のゴンドラ駅から遠見尾根をピストンするのが最短。長いので日帰りは強者のみ。

- 行程
1日目 白馬五竜ゴンドラ駅―大遠見山―五竜山荘―五竜岳往復(行動8時間)
- 2日目 五竜山荘―白馬五竜ゴンドラ駅(行動5時間)
- レポート
7月8〜9日。白馬五竜のゴンドラ駅へは、長野道安曇野ICから。朝8時のゴンドラに乗る。地蔵ノ頭から樹林帯を登ると遠見尾根の稜線。細い尾根道を小遠見山、大遠見山と高度を上げていく。五竜岳と鹿島鎗ヶ岳の眺望がすばらしい。北側に白馬連山。五竜山荘まで6時間かかって2時。まだ日が高いので山頂往復2時間。8時間行動だった。
翌日は五竜山荘からのんびり往路を戻る。



上 鷹羽岳 下 樫ヶ岳からの水晶岳



上 太郎平小屋と薬師岳 下 黒部五郎岳

69 薬師岳、黒部五郎岳

2926m 2840m

●グレード ★★

●プロフィール

北アルプスの奥にあるビッグ2。北アルプスのいくつかのピークは、マイカー登山などでひとつずつ登頂するよりも夏山縦走登山でいちどに稼ぐのがいい。

薬師・黒部五郎のペアの攻略も、折立から太郎平小屋に入り、薬師岳往復、さらに黒部五郎に登って、三俣蓮華、双六岳と縦走し新穂高温泉に下るのがおすすめ。黒部五郎岳から北ノ俣岳に戻って神岡新道で下山することも考えられる。日程に余裕があり長期縦走できるのなら、立山から槍ヶ岳まで歩くこともできる。クラシックな縦走モデルで最低4泊は必要。

●行程

- 1日目 折立―太郎平（行動9時間）
- 2日目 太郎平―薬師岳往復（行動6時間）
- 3日目 太郎平―北ノ俣岳―黒部五郎岳、三俣蓮華岳―双六小屋（行動10時間）
- 4日目 双六小屋―双六岳―新穂高温泉（行動7時間）

●レポート

8月3～6日。富山までは電車。初日は折立からスタートする。折立へは、富山地鉄有峰口駅からバスかタクシー。折立から太郎平へは、ブナ森をぬけ黒森を過ぎ、1871m三角点。森林限界を超えて、ところどころベンチのある広い尾根を行く。5時間ほどの長い行程だ。太郎平小屋は広々とした高原にある快適な小屋。

2日目の薬師岳往復は登り3時間、下り2時間で余裕の行程。朝7時にスタート、薬師岳山頂10時。カールを見学して午後になって戻る。小屋のまわりでアルプス稜線の散策を楽しむ。再び太郎平小屋泊。

3日目の行程は長い。朝6時スタート。黒部五郎岳に登り三俣蓮華岳、双六岳はまいて双六小屋まで。10時間の行動。きのう薬師岳往復のあとさらに頑張って黒部五郎の小屋まで歩いたほうがよかったかもしれない。

最終日も長い下山。双六小屋朝7時スタート。鏡平を経由して小池新道を下る。新穂高温泉着2時。日程をもう1泊延ばしたほうがよかったか。以前春にスキーで立山から槍ヶ岳まで縦走したときは3泊で抜けたのだが。

70 鷹羽岳・水晶岳

2924m 2986m

●グレード ★★

●プロフィール

2山は夏山縦走で歩くのになうてつけの山。裏銀座コースを歩くとこの2山を連続登頂することができる。高瀬ダムからプナダテ尾根を登って、水晶岳、鷹羽岳と登り、双六岳からは、槍ヶ岳も間近だが、既登であれば新穂高温泉に下るのがよい。

紹介のルートはそれとは別で、富山側の折立から太郎平経由黒部川に下り雲ノ平に上がる。鷹羽岳と水晶岳を登って高瀬ダムに下山する横断プラン。秘境雲ノ平と高天原も楽しめる好ルートである。

●行程

- 1日目 折立―太郎平―薬師沢小屋（行動6時間）
- 2日目 薬師沢小屋―雲ノ平・高天原散策―高天原山荘（行動9時間）
- 3日目 高天原山荘―鷹羽岳―水晶小屋―水晶岳往復（行動8時間）
- 4日目 水晶小屋―野口五郎―高瀬ダム（行動7時間）

●レポート

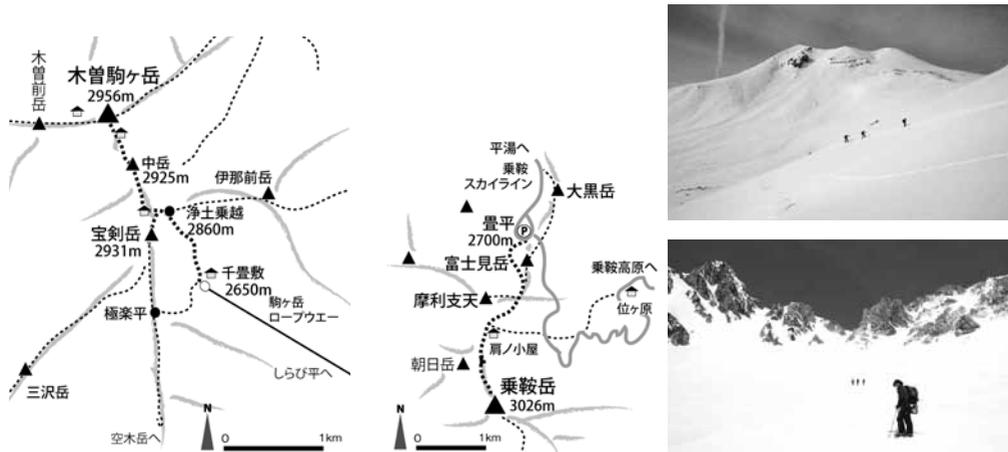
7月20～24日。富山までやってきた。5人チームでにぎやかな夏山山行だ。

初日は折立からスタート。折立へは、富山地鉄有峰口駅からバス。折立10時スタート、太郎平へ。太郎平小屋を素通りして薬師沢を下り黒部川源流に降りたつ。何度か沢を渡りかえす。清流の脇にたつ憧れの薬師沢小屋にイン。4時。

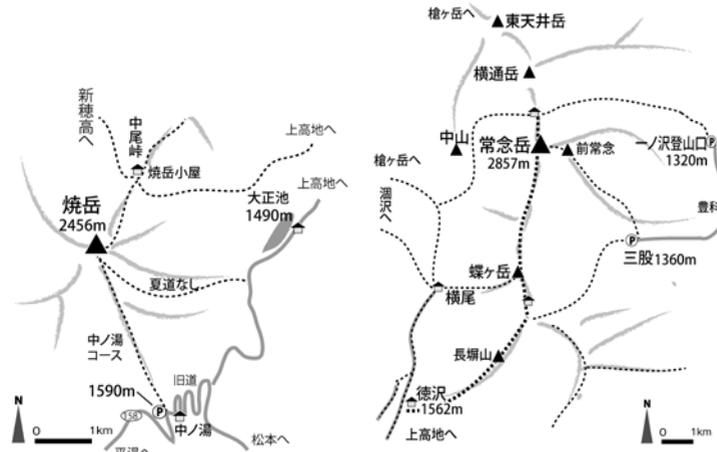
2日目は、6時スタート。もうれつな急坂を登って雲ノ平へ上がる。9時。雲ノ平を遊歩して高天原山荘へ12時。日本一遠い温泉といわれる高天原温泉へ。まさに秘湯。3時に小屋へ戻る。

3日目は、6時スタート。ワリモ乗越に上がって9時。ワリモ乗越から鷹羽岳ピストンに2時間。昼にワリモ乗越に戻り裏銀座コースを逆に歩いて水晶小屋へ。天気がいいのでそのまま水晶岳を目ざす。水晶岳1時半。2時に水晶小屋に戻る。小屋は混雑。

4日目は下山。6時スタート。裏銀座コースの逆を行く。野口五郎岳に登ってプナダテ尾根を急降下して高瀬ダムへ。1時に終了。タクシーで大町へ。好天に恵まれた。



上 乗鞍岳 下 千畳敷カール



71 常念岳 2857m

●グレード ★★
●プロファイル

安曇野から見上げるピラミッド形の大きな山、遠くからもよくわかる。最短は、安曇野側の一ノ沢(沢コース)か三股(尾根コース)からのピストンまたは往復。それぞれ駐車場がある。標高差は1500mほどだからきつい1日コース。常念小屋に泊まるとラク。レポートは上高地からのもので蝶ヶ岳に登って常念岳に縦走している。

●行程
上高地―徳沢―蝶ヶ岳―常念岳―常念小屋(行動10時間)

●レポート
8月13日。沢渡駐車場からのシャトルタクシーで上高地へ。6時上高地発。徳沢8時で、長嶺尾根の山道に入る。急坂が長く続くが横尾から登るよりもラクだというのがどうか。長嶺ノ頭になるといっきにひらける。蝶ヶ岳山頂12時。槍・穂高を眺めながら縦走。きついジグザグ登りで常念岳に立つ。4時。常念小屋泊。翌日から槍・穂高を縦走して上高地に下る。3泊4日のゴージャスな旅だった。

72 焼岳 2456m

●グレード ★ 積雪期は★★★
●プロファイル

大正池と焼岳の重なる風景は有名。クラシックは上高地から中尾峠経由のルート。最短は、新中ノ湯の登山者駐車場から往復するもので、マイカー規制がなくラク。標高差は850mで往復5時間ほどのラクな登山。活火山なので登山規制があると山頂にたつことはできない。記録は山スキーのもので釜トンネルの上から下堀沢を登り下りしている。

●行程
釜トンネル上―下堀沢―焼岳―釜トンネル上行(動7時間)

●レポート
3月25日。沢渡からタクシーで釜トンネルまで。トンネルを抜けて梓川に降りる。スキーをつけて8時スタート。下堀沢をほぼまっすぐ上がる。左の中ノ湯側の尾根を登る人もいるようだ。傾斜が落ちると正面にカールのような広い沢。山頂溶岩ドームがそびえる。ドームに向かって急坂を登る。夏道と同じようだ。12時頂上。ひと休みして滑走。往路伝いに戻る。3時終了。坂巻温泉に立ち寄り。

73 乗鞍岳 3026m

●グレード ★★ 積雪期は★★★
●プロファイル

北アいちばんのビッグマウンテンだが登頂はいちばんかんたん。畳平から最高峰の剣ヶ峰を往復すると標高差300mで往復4時間ほど。畳平へはマイカー規制があり、平湯または乗鞍高原からシャトルバス利用。乗鞍岳は複数のピークがあるのでほかも登るとよい。また長野県側の三本滝駐車場からハイキング道が肩ノ小屋まである。このルートは春山登山のルートと同じ。

●行程
畳平―乗鞍岳剣ヶ峰―畳平(行動4時間)

●レポート
8月20日。中央道松本ICから乗鞍高原へ。鈴蘭始発のシャトルバスは三本滝経由なので三本滝駐車場まで上がって乗る。畳平は観光の人で混雑していた。畳平を9時スタート。列になって肩ノ小屋へ。空気が薄くけつこうきつい。アルプスの稜線の雰囲気はほかと同じで爽快。山頂11時。神社と土産屋があった。穂高がよく見える。ファミリー登山で小学生もがんばった。1時下山。湯けむり館へ。

74 木曾駒ヶ岳 2956m

●グレード ★★ 積雪期は★★★
●プロファイル

中央アルプス最高峰。駒ヶ岳ロープウェイで標高2650mの千畳敷カールまで上がるのでピークハントはラク。宝剣岳がすぐ横なのでセットで日帰りする人が多い。宝剣岳は岩山で事故が多いが木曾駒ヶ岳は危険なところはない。記録は正月の山小屋山行。

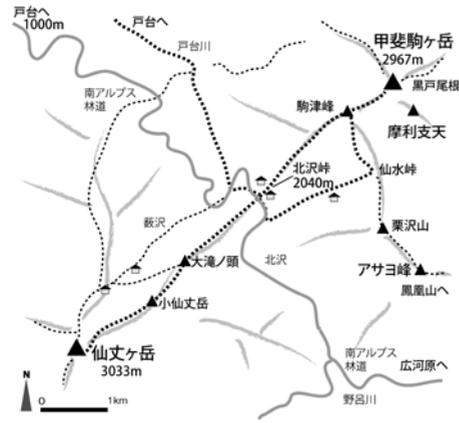
●行程
1日目 千畳敷―木曾駒ヶ岳―宝剣山荘(行動5時間)
2日目 宝剣岳―千畳敷(行動4時間)

●レポート
1月2〜3日。中央道駒ヶ根ICからロープウェイ駅、千畳敷とスモーズに上がる。ピッケル、アイゼンの冬山完全装備で山頂駅9時スタート。雪が少ないようで夏道伝いに稜線にでる。正面に見える木曾駒往復。ここも寡雪で夏道が見えるところもある。風も強いのだ。山頂は好天好展望。2時に宝剣山荘にイン。正月とあつてにぎやか。

翌朝、ご来光のつもりが吹雪の宝剣岳山頂に立つ。命からがら下山。せせらぎ四季湯へ。



上 空木岳 下 荒島岳



上 甲斐駒ヶ岳 下 仙丈ヶ岳

75 甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳

2967m 3033m

●グレード ★★ 積雪期は★★★

●プロフィール

南アルプスのいちばん人気のコース。北沢峠の山小屋をベースにして2山セットで登るのが定番。北沢峠から仙丈ヶ岳、甲斐駒ヶ岳への夏道は整備されていて危険なところは無い。北沢峠へは長野県伊那の戸台からシャトルバス。または山梨県南アルプス市芦安駐車場からシャトルバス（広河原で乗り換え）で入ることができる。初日北沢峠に入山、翌日仙丈ヶ岳、3日目に甲斐駒に登って下山が普通。予備日がほしい。2山とも行動時間は6〜7時間。

冬期、とくに正月山行で同じコースを辿ることができる。ただしアクセスは戸台からのみで北沢峠まで歩かなければならない。山小屋が利用できるの比較的ラクな冬山登山である。アイゼン・ピッケルなど雪山技術を習得しておきたい。夏道が雪に隠れるので道迷いに注意。レポートは正月の冬山。

●行程

1日目 戸台―北沢峠（行動7時間）

76 空木岳 2864m

●グレード ★★

●プロフィール

中央アルプスの奥山。最短は池山尾根登山口駐車スペースからピストンするもので、標高差は1650mほど。空木平のカールには避難小屋がある。ラクなルートは、駒ヶ岳ロープウェイで上がり宝剣岳、檜尾岳、空木岳と縦走して池山尾根を下る周囲。木曾殿山荘に1泊するのがふつう。記録は池山尾根往復。

●行程

1日目 池山尾根登山口―空木岳避難小屋

（行動8時間）

2日目 空木岳―登山口（行動7時間）

●レポート

10月10日。中央道駒ヶ根ICから登山口へ。特異日で好天。6時スタート。紅葉もきれいな小屋まで直線5km、標高差1400m。長い登りを頑張る。昔、仲間と同じ日に行ってきたことがあったが悪天敗退したので再挑戦。空木のカールの底に小屋があった。きれいな小屋に変わっていた。ここまで8時間。夜は星を見る。翌日も好天。のんびり山頂で過ごし往路を下る。こまくさの湯に立ち寄る。

2日目 北沢峠―仙丈ヶ岳 北沢峠（行動8時間）

3日目 北沢峠―甲斐駒ヶ岳―北沢峠―戸台（行動11時間）

●レポート

12月31日〜1月2日。正月取材でOカメラマンといっしょ。北沢峠の山小屋はこもれび山荘（長衛荘）、長衛小屋、仙水小屋。3軒は年末年始も営業しているので便利。

伊那戸台の駐車場までは中央道伊那ICが最寄。戸台から北沢峠までのシャトルバスは11月初旬で終わっている。バスで1時間の道のりを歩く。6時間かかって北沢峠。さらに1時間かけて仙水小屋へ。快適な小屋で通年営業らしい。

2日目。仙丈ヶ岳へ、6時発。深い森を行き、急坂を上がり尾根にでる。小仙丈にたつと素晴らしい景観。大きい山容とカール。11時、仙丈ヶ岳山頂はせまい。往路を戻るが間違いないルートに入ってしまった。2時仙水小屋着。3日目。甲斐駒ヶ岳へ。6時発。仙水峠に上がると摩利支天の偉容がせまる。稜線は夏道がでていて安心。10時甲斐駒山頂。昼過ぎに北沢峠から下山。戸台には暗くなるころ帰着。さくらの湯に立ち寄る。

77 荒島岳 1523m

●グレード ★

●プロフィール

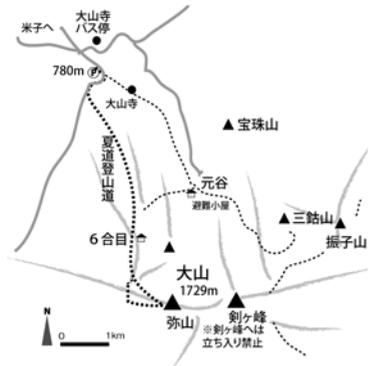
深田久弥氏のふるさと福井の山。百名山にあげられて全国区になった。とはいえ端麗な山容で、関東のいくつかの名山に比べても立派。登山口から標高差1200mを自力で登るから運動量も充分。

●行程

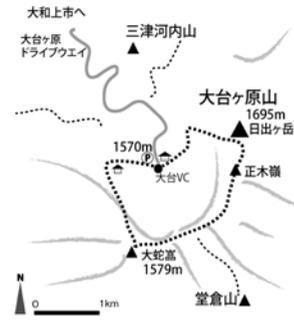
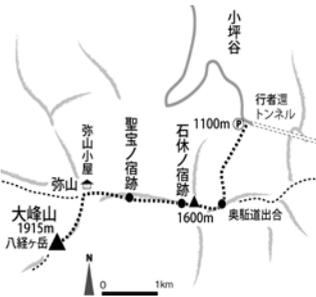
旧勝原スキー場駐車場―荒島岳―旧勝原スキー場駐車場（行動6時間）

●レポート

旧勝原スキー場駐車場へは東海北陸道白鳥西ICが近い。10時の遅いスタート。主稜線の1204mピークに上がり荒島岳を往復するのが最短ルート。スキー場上まで1時間。さらに素晴らしいブナ森を行く。2つほど段があつて湿地の平がでてくる。小荒島岳からの道と合流、主尾根を行く。細尾根の急登があり、低木帯を行くと山頂。1時半。雲が下がってきた。白山の展望が素晴らしいはずだが。森林帯に下るころにはばらばら雨がやってきた。ゲレンデを駆けおりて3時半終了。あつ宝ランドへ。



大山



上 大台ヶ原山(12月)
下 大峰山弥山と八経ヶ岳



伊吹山(1月)



78 伊吹山 1377m

●グレード ★
●プロフィール

東海道新幹線からよく見える。最短は伊吹山ドライブウェイ駐車場からで500mほど歩けば山頂にたつことができる。がっかりピークハントの最たるものだがそれでも1山ゲットである。山頂部のお花畑散策と四方の展望は素晴らしい。旧伊吹山スキー場から標高差1100mを登るのもよい。

●行程
伊吹山ドライブウェイ駐車場―伊吹山―駐車場(行動2時間)

●レポート
4月4日。名神高速関ヶ原ICから伊吹山ドライブウェイへ。山頂下の駐車場へ。17kmあるから1時間ほど。料金が高い。山頂からは向かいに霊仙山。遠く白山、美濃、鈴鹿の山が見える。琵琶湖が大きい。夏場はあふれるような混雑で、観光の人との共存は百名山をみざす人の試練で課題でもある。旧伊吹山スキー場側からのハイキングがおすすめである。この山は雪山登山も人気があるが、時期と積雪状況でグレードが大きく変わる。

79 大台ヶ原山、大峰山 1695m

●グレード ★
●プロフィール

台高山脈大台ヶ原山は、駐車場から東大台を周遊する日帰りコース。その日のうちに大峰山エリアに移動して翌日は行者還トンネル駐車場から大峰山脈最高峰八経ヶ岳を往復する、のが人気。深い森と霧に包まれた紀伊山地の一端を知る旅になるだろう。

●行程
1日目 大台ヶ原ビジターセンター―東大台周回―ビジターセンター(行動4時間)
2日目 行者還トンネル駐車場―弥山―八経ヶ岳往復―駐車場(行動7時間)

●レポート
4月6〜7日。大台ヶ原ドライブウェイ駐車場8時発。1時間で最高地点日出ヶ岳。牛石ヶ原を経てシオカラ谷まで下る。登り返して登山口に戻る。12時帰着。大峰へ移動。翌朝6時スタート。修験の尾根道を行き弥山小屋まで。八経ヶ岳往復は1時間。ふたたび往路に戻る。1時終了。行者還トンネルまでのドライブがこの山旅の核心部。

80 大山 1729m

●グレード ★ 積雪期は★
●プロフィール

中国エリアの最高で最大のピーク。ルートは、北面の夏山登山道と呼ばれているものが最短で人気。標高差は900mで直線で2kmだから急勾配である。最高峰は1729mの剣ヶ峰だが崩壊して立ち入り禁止となっている。山頂の弥山までのピストン登山でとくに危険なところはない。

●行程
大山寺―弥山―大山寺(行動5時間)

●レポート
6月7日。米子道溝口ICから大山北麓の大山寺へはすぐ。車を置いて7時スタート。境内を抜けブナとミズナラの森を上がる。宗教色の濃い山道である。5合目を過ぎると低木帯になって見晴らしがいい。階段状の道が続く。麓の町とその先に日本海が望める。8合目まで急坂だがその先は山頂部となって緩い広い道。木道を辿って弥山山頂へ、10時過ぎ。剣ヶ峰や南壁の様子がわかる。北側は北壁と日本海。登山者が多く周回路が定められているのでそれを下る。昼に終了。豪田湯院へ。

Topic 3 山は天気よければこそ

百名山ハンターに限らず登山家は悪天時でも予定を変えずに登る人が多い、かもしれない。風雨についてピークに立つのは勇ましいが、自分の好みではない。山は天気がよくてこそ、だ。とはいえ登山口に立つと、ガスってそれくらいなら行ってみるか、となることも多いのだが。山頂が雲海の上だったことはよくあることだ。しかし、どんな場合でも、危ないな、と思ったときはさっさと逃げるのが勝ちだ。遠くの山に出かけて、いくつかのピークの連続登山を目標とする場合は、日程にもよるが、

悪天時は移動、休養、観光などにあてる。ちなみに前日の夕方には登山口かその近くに着いているのが基本だ。山には朝いちばんで登りたいから。連続登山をみざす場合は、あたりまえのことだが、効率のよい動線で移動する。またピンポイント天気予報をチェックして好天エリアに臨機応変に移動することも考えたい。開聞岳は雨でも九重山は午前中晴れ、などということもある。

雌阿寒岳と阿寒富士



石鎚山天狗岳



Afterword

「いいご趣味ですね」とうらやましがられるのが百名山ハンター。山で立ち話をした百名山ハンターはたくさんいる。

そのなかに、リタイアするまで山登りには縁がなく、思いたって百名山行脚を始めたという人がいた。最初に北アルプスに登ったときは、それまでに登った百名山は、伊吹山と大台ヶ原だけだったそう。自力でも穂高に登れることがわかってガ然も燃えだしたという。そういう人が実は百名山ハンターには多い。そんな人ほどモチベーションが高くて2年、3年で百名山達成ということになるようだ。ある時期に集中して登ることはいいことかもしれない。

●選ばれた登山家

尾根歩き、沢登り、クライミングなど山登りのジャンルのひとつとして百名山ハントという種目があると思っている。知人には登山家や写真家、ガイドなど山のプロが多いが、実は、百名山すべてに登っている人は少ない。すごい登山家ほど、興味ない、と言う。所詮他人が決めた百名山でしょ、という人もいる。

プロだけでなく穂高や谷川岳に何十回となく登っている人はたくさんいるが、北海道の山や四国、九州の山は見たこともない、とい

うのが登山家には珍しくない。趣味や嗜好の違いともいえるし、ジャンルが違うのかもしれない。

●ナイスな百名山登山

百名山登山は、登山というスポーツの中でも、趣味性の高い高尚な種目だと思う。百名登るには、相応な登山の知的・身体的経験が入り用だ。また百名山達成に費やす気持ちと時間と予算は並大抵のものではない。龐大なエネルギーを注いでも有形の見返りはない。そこに情熱を傾けられるのはひとにぎりの選ばれた人であると言える。

百名山に登る労力は登った人しかわからない。楽しいことが多いはずだが、苦しいこともやがていい思いに変わるのかもしれない。はじめは登山の初心者と言われようとも、百名山に登っている間に、カラダが丈夫になって、山を見る目も肥えて、立派な登山家に成長するのは間違いない。百名山に登頂した人は、エリート登山家だと自負していいと思う。

深田久弥先生いわく百の頂に百の喜びあり。百名に登ることは百の旅であって、それはうれしい人生の旅、となるのではないか。百名山登山に「いいね」。

●1日に登る高さ番付 その2 (~1100m)

幌尻岳	1090 m	3.8km (幌尻山荘から)	谷川岳	720 m	3.2km (谷川岳ロープウェイから天神尾根)
雨飾山	1070 m	3.0km (北面の雨飾温泉から)	阿蘇山	710 m	2.1km (仙酔峡から高岳)
祖母山	1070 m	3.6km (神原ルート)	大雪山	700 m	2.8km (姿見駅から旭岳)
仙丈ヶ岳	1040 m	4.2km (北沢峠から)	八甲田山	690 m	3.6km (酸ヶ湯から大岳)
武尊山	1010 m	5.9km (オグナほたかスキー場下から)	至仏山	630 m	4.6km (鳩待峠から)
岩手山	1010 m	7.9km (網張登山リフトから)	磐梯山	620 m	3.3km (ゴールドライン八方台から)
甲斐駒ヶ岳	1000 m	2.9km (北沢峠から)	日光白根山	620 m	3.0km (白根山ロープウェイから)
平ヶ岳	990 m	11.2km (山ノ鼻から)	剣山	610 m	2.8km (見ノ越から)
四阿山	960 m	6.8km (四阿山経由根子岳)	立山	600 m	2.5km (室堂から大汝山)
御嶽山	930 m	3.5km (御嶽ロープウェイ駅から)	那須岳	560 m	4.0km (マウントジーンズから三本槍岳)
大峰山	920 m	4.5km (行者還トンネルから八経ヶ岳)	九重山	560 m	4.5km (牧ノ戸峠から久住山)
大山	910 m	3.5km (大山寺から)	大菩薩嶺	530 m	2.6km (上日川峠から)
燧ヶ岳	900 m	4.3km (御池から)	月山	530 m	2.9km (月山リフトから)
斜里岳	880 m	4.4km (清岳荘から)	劔岳	510 m	4.9km (劔沢から)
焼岳	850 m	3.1km (中ノ湯から)	浅間山	490 m	2.5km (車坂峠から黒斑山)
石鎚山	810 m	4.2km (石鎚ロープウェイから)	赤城山	480 m	1.3km (大沼から黒檜山)
開聞岳	810 m	4.3km (かいもん公園から)	天城山	470 m	4.0km (登山者駐車場から天城万三郎)
雌阿寒岳	800 m	2.8km (雌阿寒温泉から)	乗鞍岳	440 m	2.5km (豊平から)
塩見岳	790 m	6.1km (三伏峠から)	木曾駒ヶ岳	350 m	1.8km (駒ヶ岳ロープウェイから)
瑞牆山	780 m	2.5km (瑞牆山荘から)			
安達太良山	770 m	5.1km (あだたら高原スキー場から)			
皇海山	770 m	2.9km (皇海橋から)			
吾妻山	740 m	3.6km (グランデコゴンドラから西吾妻山)			
霧島山	720 m	4.2km (大浪池口から韓国岳)			

・リストにない山は、ハイキングで登れる百名山(岩木山や八幡平、蔵王山、美ヶ原、霧ヶ峰など)か、間ノ岳のように近隣の百名山(薬師岳、水晶岳、北岳、赤石岳など)と継続して登る山である。

著者

伊藤フミヒロ

1949年、長野県生まれ。伊藤文博。中学生のころからハケ岳に親しみ、その後、国内外のピークを多く登る。クライミング、山スキー、ハイキングと幅広い。元・山と溪谷誌編集長、元・Rock & snow 誌編集長。著書に、『ほら！富士山。』『富士山ハイキング案内』（ともに東京新聞）、『登ってわかる富士山の魅力』（祥伝社）、『日本百名山かんたん』『DVD シリーズ日本百名山』『富士山を知る見るハイキングガイド』（ともにパウダーガイド社）、『バックカントリースキー&スノーボード』（山と溪谷社）。そのほか登山、山スキー関係の著書多数。パウダーガイド社代表。

日本百名山実践ガイド 虎の巻

2017年5月1日 初版発行

著者	伊藤フミヒロ
発行所	パウダーガイド社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-1 メディア事業部 電話 03-5741-1417 FAX 03-5741-1418
印刷	光写真印刷株式会社

©2017 Fumihito Ito Printed in Japan

定価はカバーに表示してあります。乱丁・乱丁本はお取りかえします。