

アルプス登攀記

— I —

2010MHC登山講習「残雪の槍ヶ岳登山」から
北アの盟主槍ヶ岳 3180mを目指し 残雪深い槍沢を登攀する
撮影 鈴木 雅則



写真と文-「2012・2013 年度 MHC 登山講習から」-

NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)理事長 鈴木 雅則

はじめに

現在、北アルプス等を初めとする日本の山々では、中高年登山ブームから、若人の関心を集め幅広い年齢層による市民登山の時代が到来しています。

この市民登山の時代を迎える、山の装備の選び方から山の登り方、行動食や水分の摂り方、高山病対策やレスキューの方法、そして山に咲く高山植物や、山岳撮影のテクニック等を優れたインストラクターより学び、「安全でより楽しい登山」とする学習の場が求められています。

写真・文の著作者、鈴木雅則は、1990 年に松本ヒマラヤ友好会(MHC)を創立以来 30 年、その理事長としてヒマラヤでの高所登山経験を活かし、山岳スポーツ振興事業として、「安全で楽しい登山」となることを目的に、北アルプスをはじめ中部山岳地域において、MHC 登山講習を松本市共催(山岳観光課)事業として、実施して参りました。

市民参加者は、延べ約 7000 名にのぼり、ほとんどの参加者は、登頂を果たし、目的を達成。参加者は、初步的な医学、栄養学の知識を得て、登山経験を積み、安全登山に役立つことでしょう。

この度、2012 年～2017 年度、6 年間分の「MHC 登山講習」の報告書を『アルプス登攀記』3 卷として、小冊子にまとめることが出来ました。編集にあたり、講習時の写真を多く掲載し、講習の様子や山の壮大さについての説明不足を補うようにいたしました。

MHC 登山講習参加者は、山の装備、山の登り方やレスキューの方法などの登山技術、山岳撮影技術や高山植物などの知識、行動食や水分、高山病対策などの初步的な医学、栄養学の初步的知識も得て、あらためて安全登山についての認識を深めて頂き、山岳に対する豊富な知識と経験を積んだ愛好家として、また登山パーティーのリーダーとしても養成されいく事でしょう。

この小冊子が、「安全でより楽しい登山」の学習の資料として、その知識、認識を深める一助に役立つことを願っています。



令和 4 年 7 月 16 日

写真・文 NPO 法人松本ヒマラヤ友好会理事長
鈴木 雅則

目次

1. はじめに	1
2. 目次	2
3. 2012MHC登山講習報告表紙	4
4. 2012MHC登山講習一残雪の乗鞍岳と温泉報告	5
5. 2012MHC登山講習一花の奥上高地	8
6. 2012MHC登山講習一残雪の槍ヶ岳登山報告	10
7. 2012MHC登山講習一金峰山と瑞牆山登山報告	13
8. 2012MHC登山講習一花のハケ岳縦走登山報告	15
9. 2012MHC登山講習一夏の表銀座、燕、槍ヶ岳縦走登山報告	17
10. 2012MHC登山講習一花の常念、蝶ヶ岳縦走報告	21
11. 2012MHC登山講習一白馬大雪渓を登るi報告	23
12. 2012MHC登山講習一穂高岳連峰縦走登山報告	25
13. MHC登山講習から一穂高岳稜線に咲く花々など	29
14. 2012MHC登山講習一日本最高峰富士山登山報告	30
15. 2012MHC登山講習一初秋の鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳登山報告	32
16. 2012MHC登山講習一紅葉の涸沢、奥又白に行く報告	34
17. 2012MHC登山講習一新雪の常念岳を登る報告	36
18. 2012MHC登山講習一新雪の燕岳報告	38
19. 2013MHC登山講習報告表紙	40
20. 2013MHC登山講習一残雪の常念岳報告	41
21. 2013MHC登山講習一内田山岳写真教室報告	43
22. 2013MHC登山講習一残雪の槍ヶ岳登山報告	46
23. 2013MHC登山講習一金峰山と瑞牆山登山報告	48
24. 2013MHC登山講習一燕・常念岳縦走登山報告	50
25. 2013MHC登山講習一夏の霞沢岳報告	53
26. 2013MHC登山講習一剣岳登山報告	54
27. 2013MHC登山講習一槍穂高連峰縦走登山報告	56
28. 2013MHC登山講習一日本最高峰富士山登山報告	63
29. 2013MHC登山講習一紅葉の涸沢と北穂高報告	65
30. 2013MHC登山講習一秋の仙丈ヶ岳報告	67
31. 2013MHC登山講習一新雪の常念岳報告	69
32. 2013MHC登山講習一新雪の燕岳報告	71

33. 2013MHC登山講習一白銀の硫黄岳報告	73
34. 登山の準備と心得(6~10月)1	75
35. 写真・文:プロフィール	78

2012MHC登山講習 報告書



主 催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会<MHC>

本部事務所 松本市島立 4539-7 TEL 47-6197 FAX 47-5685

E-mail : mhc@lily.ocn.ne.jp ホームページ : <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>

共 催 松 本 市 安曇支所山岳課光課 TEL94-2307



後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

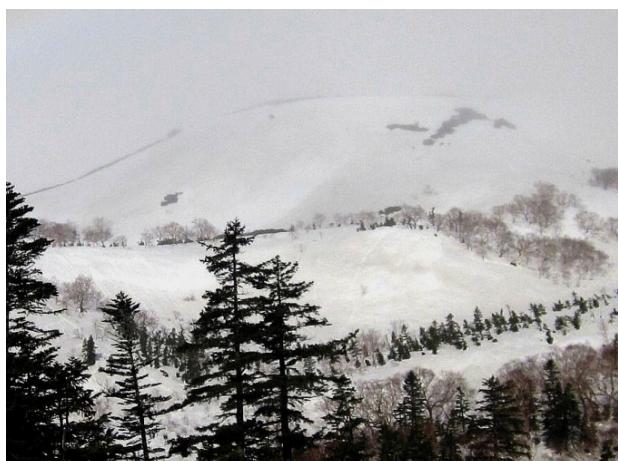
信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 每日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社
市民タイムス 松本平タウン情報 長野日報社 SBC 信越放送 NBS 長野放送 TSB テレビ信州
abn 長野朝日放送 テレビ松本ケーブルビジョン FM長野 長野県写真連盟 (写真展のみ NHK 長野放送局)



ライチョウ

2012MHC 登山講習 残雪の乗鞍岳(3026m)登山 報告

5/3AM6:00、小雨の中、参加者4名が車に同乗して松本を出発。AM7:00、乗鞍高原鈴蘭に到着。乗鞍岳は雲に覆われて望むことが出来ない。駐車場で2名と合流し、総勢6名で一台の車に同乗し三本滝へ向う。ここに車を置いて、登山装備を整えAM8:20発の発位ヶ原行バスに乗り込む。バスは、蛇行する山道にエンジンを喰らせ登る。道の両脇には、高さ3~6mの雪壁が続く。AM9:00前、霧に煙る位ヶ原山荘に到着。



位ヶ原から仰ぐ霧雲に煙る乗鞍岳

位ヶ原山荘の夕食、シカ鍋で乾杯

5/11 朝陽が差し込む位ヶ原付近

今日の天候の回復は無理と諦め、小休憩の後、登山身支度をして、雪山を30分ほど登る。ダケカンバ林の脇を抜けると、雪の斜面が広がる。この斜面を利用し、ピッケルを使用した雪上訓練を行う。滑落停止訓練を繰り返し行う。1時間ほどで訓練の後、位ヶ原山荘へ帰還する。山荘内では、コタツが用意され、暖まりながら、持参した昼食を摂る。この日、このまま沈殿と決め、明日の好天を期待する。



AM7:00 山荘を出発、雪斜面を登る

先発グループのトレース

天候が急変、風雪が吹き荒れ始める

5/4、夜来の雨が止み、朝陽が射しこみ、霧に煙る西の空に虹が浮かんでいる。見通しが利くが、一抹の不安がよぎる。AM7:00山荘出発。当初、先発するグループのトレースを頼りに登る。1時間ほどで、肩の小屋下部の、今は雪に埋まる公衆便所建物に辿り着く。ここでアイゼンを履き、登り始めると、雪面を吹き降ろしてくる風が強くなり、トレースも消え、視界50m~100mのホワイトアウト状態となる。



風雨が顔に痛い、頂上直下

バンザイ！、全員見事登頂

スキーツアーコースを下山

数グループの10人ほどの登山者が、登れないと諦め下山してくる。私達は、見えない真白な雪面に見当をつけ、深いラッセルに悩まされながら登り続ける。上へ上へ登り続け、3時間かけて、稜線に登り出る。雪交じりの風が、顔に痛く吹きつけてくる。岩と雪の尾根道を登り詰め、PM11:45凍て付く乗鞍岳3026m山頂に、全員見事登頂する。「バンザイ！。おめでとう。」

風を避けて、祠の建つ岩陰で、山荘で作ってくれたおにぎりを頬ばり、30分ほど休憩の後下山を始める。頂上近くの稜線から雪庇を避けて、30度の雪斜面を滑り降りる。視界の効かない濃霧の中、雪崩を誘発しないように縦列で、真白な世界をひたすら降下を続ける。



AM7:00 位ヶ原山荘を出発。ダケカンバ林を抜け、雪斜面を登る。



肩の小屋下部でアイゼンを装着。この頃から天候が急変し、風雪が吹き荒れ始める。

途中下山路に迷うが、森林帯に出て、スキーツアーコースを下ることが出来、PM3:00 三本滝に到着。その後、乗鞍高原鈴蘭の湯けむり館で一汗流し、最終的に PM5:00 松本に無事到着、解散とする。

「春の乗鞍岳登山は、天候が崩れると風雪が吹き荒れ、ホワイトアウトとなる事を教えられた講習だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

●MHC 登山講習残雪の乗鞍岳開講中の 2 日間は、天候が不順、2 日目からは風雪が吹き荒れ、山頂からの展望は望むことが出来ませんでした。そこで、以前の登山講習時の写真を載せておきます。



春 5月の乗鞍岳山頂 3026m付近からの展望。北方に、槍穂高連峰を望む。



6月、乗鞍高原一ノ瀬園地にズミ(コナシ)の花が咲き、青空に残雪の乗鞍岳が映えて眩しいほどだ。

2012MHC 登山講習 「花の奥上高地」 報告書

5月26日 AM8:00、松本市安曇支所に参加者9名が集合、市専用バスに乗り込み出発する。天候は晴。新緑萌える梓川沿いに走り、新釜トンネルを抜けると、展望が開け、左に残雪の焼岳、そして道を大きく右に曲がると、流れる雲間から空高く、残雪の穂高岳連峰が望まれる。大正池畔で下車し、大自然の空気を味わう。風も無く、池面に鏡のように穂高岳が映し出されている。



大正池面に映る残雪の穂高岳



池畔の木道を行く



田代湿原で一休み

AM9:00 準備を整え、リュックを背負い、大正池畔を出発する。木道を歩き、若葉萌える林の中を歩く。霞沢岳を仰ぐ田代湿原を巡り、田代橋から梓川右岸に行く。1時間30分ほどで河童橋に到着。雪解け水を集めて流れる梓川畔から見上げる空に、残雪頂く穂高岳が聳え立つ。ここから右岸沿いの林の中を行く。湿地帯に架けられた木道を歩き、鳥がさえずる小道を進む。



河童橋袂から望む奥穂高岳 3190m 梓川右岸の木道を明神へ向う

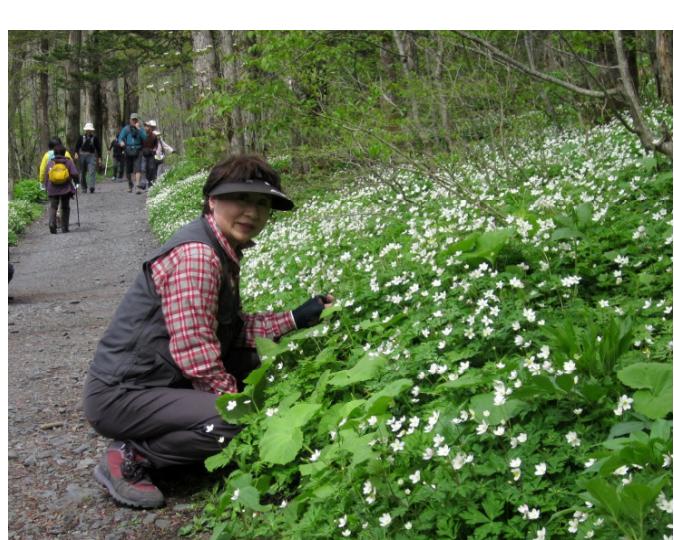


オオカメノキ



ミヤマキケマン

途中、梓川支流に泳ぐ岩魚を見つけ歓声をあげる。一汗かいて、AM12:00 嘉門次小屋に到着。奥の囲炉裏部屋に陣取り、岩魚の塩焼きを賞味し、持参した昼食を摂る。30分程の休憩の後、つり橋を渡り、梓川左岸を明神から徳沢に向うこととする。この付近からは、ニリンソウ、シロバナエンレイソウが一面に咲き、道端にはサンカヨウ、ツバメオモトなど白い花々が咲く。川辺の近く、コバルト色のエゾムラサキ、薄紅色のベニバナイチヤクソウが姿を現すと、PM3:00 今日の宿、徳沢ロッヂに到着する。



林道端に群落するニリンソウ



ニリンソウ



フッキソウ



サンカヨウ



ツバメオモト



シロバナエンレイソウ



エゾムラサキ

皆、残雪の峰々と新緑のみずみずしさ、そして咲き競う花々に、心洗われる気持ちとなる。夜、静かなロッヂ内では、ホルンが奏でられ、奥深い低い音色に、心いやされ、酔いしれる。

27日、快晴の朝。東の空に朝陽が昇り、対岸にそそり立つ明神岳、前穂高岳の先鋒群が、徐々に紅色に輝いてくる。壮大にして、厳肅な山の朝の儀式に出会う。朝食後、AM7：30、ロッヂを軽荷で出発。鳥のさえずる林を抜け、新村橋の吊橋を渡り梓川右岸をしばらく登り、奥又白入り口へ向う。ここからは、小説「氷壁」の舞台となった前穂高東壁を仰ぐ。実際遭難した人も多く、敬虔な気持ちで合掌する。



徳沢から望む、朝陽を浴びて輝く、明神岳、前穂高岳の威容



徳沢に林立するハルニレの木と群落するニリンソウ

この後、AM10:00 徳沢に到着。花々の咲く往路を引き返し、明神、小梨平を経由して、PM12：15バスターミナルに辿り着く。2F の食堂で昼食を摂り、PM1：20 駐車場で待つ市バスに乗り、PM2：30、松本市安曇支所に到着、解散としました。「青い空と上高地の新緑と穂高岳の残雪、そして花々の多さを再認識した、全員大満足の山旅だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習 残雪の槍ヶ岳(3180m)登山 報告

6月9日 AM4:00 雨の降る暗い松本、参加者12名が3台の車に乗り合させて出発。AM5:00 沢渡でタクシーに乗り換え上高地へ向う。AM6:00 バスターーミナル広場で、神奈川から参加した1名を加え、総勢13名となって準備を整え、登山開始。雨に煙る新緑の林道を、明神、徳沢を経てAM9:15 横尾まで進む。



道端のヤグルマソウを横目に先を急ぐ シャクナゲも満開に咲き競う ニリンソウが一面に咲く横尾付近

横尾からは梓川渓流沿いに進む。道沿いには、雨に濡れたニリンソウ、サンカヨウ、ツバメオモトの花々が冷たそうに咲いている。坂を登り一汗搔くと AM11:00 林の中の槍沢ロッヂに到着、ロッヂ内で雨を避けて昼食を摂る。中休止後、早々と出発。雪崩跡の小山を登降し、ババ平上部からは、アイゼンを装着し、槍沢渓流を埋める残雪を踏んで登る。PM1:35 槍沢を仰ぐ大曲りに到着する。気温が低く、降り続く雨に皆ずぶぬれ状態だ。上部から吹き降ろす風がさらに体温を奪う。思案し今日の登山を諦め、撤退を決める。PM3:00 槍沢ロッヂに引返し、泊す。



早朝ヘッドランプ頼りにデブリ跡を行く 大曲から槍沢上空に青空を仰ぐ 槍沢の大斜面をステップ切って登る

翌10日 AM2:30 起床、生渴きの衣類を着込み、AM3:45 暗闇の中、ヘッドランプを頼りに再び登る。天候は夜半までの雨が上がり曇空。AM5:45 大曲り到着。ここから槍沢の大斜面を仰ぐと霞んでいた上空に青空が広がり始めた。雪の急斜面にステップを切って登り続け、AM7:45 グリーンバンドによく登り出る。



グリーンバンドから稜線を望む

槍岩峰 100mを登る

AM10:50、槍山頂 3180mに見事登頂

グリーンバンドからは、晴れていれば、三角椎形状の槍が美しく望まれるが、徐々に稜線が白い霧に隠れていく。視界の効かない白い世界に、一步、一步、重い足取りで、雪の斜面を登り続ける。AM10:00 槍ヶ岳肩によく全員到着する。小休止して、アイゼンを脱ぎ、軽荷で無雪の槍ヶ岳 100m の岩壁を登る。AM10:50、槍ヶ岳山頂に全員見事登頂。皆満面の笑顔で握手を交わす。「よかったです！、がんばったね、おめでとう！」

山頂に15分程憩いの後、岩壁を慎重に降りる。槍肩まで降りてくると、霧の中から槍ヶ岳がその美しい姿を徐々に現し始めた。皆歓声を上げて喜ぶ。AM11:50 槍ヶ岳山荘に別れを告げ、下山開始。雪の急斜面を、滑落停止の練習を繰り返しながら降下する人、シリセードで一気に滑り降りる人、それぞれ雪の槍沢を楽しみながら下山していく。



霧の中から、徐々に姿を現した槍ヶ岳を背景に記念撮影



槍沢を一気にシリセードで下山

PM2:00 槍沢ロッヂに全員が到着。ロッヂ特製ラーメンで腹ごしらえをして、早足で下り PM3:30 に横尾、横尾からは一気に飛ばし PM5:15 上高地へ無事下山する。PM5:45 沢渡。PM6:45 松本へ帰還、解散とした。
「6月の槍ヶ岳は、天候の急変に出会いながらも、雪の大斜面を克服して登頂する喜びを、心底味わった登山だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

MHC 登山講習の 2 日間は、雨と濃霧に悩まされ、展望を楽しむことが出来ませんでした。そこで、以前の講習時の写真を載せておきます。



6月、残雪濃い槍ヶ岳東鎌尾根を行く



槍ヶ岳山頂から望む、穂高岳への縦走路

2012MHC 登山講習 奥秩父 金峰山と瑞牆山登山 報告

6月23日(土)AM6:00、13名が3台の車に乗り合わせて松本を出発。曇天模様の天気。一路、中央高速道路を走り、須玉インターで降りて、小一時間山道を走ると、AM8:10 瑞牆山荘登山口に到着する。満杯状態の駐車場に辛うじて停車し、準備を整え AM8:40 出発。森林帯を抜け、登り1時間で富士見平小屋、さらに1時間で大日小屋脇を経由して、いよいよ金峰山を目指して、今を盛りと咲き誇るシャクナゲ林の急坂を登る。



森林帯を抜け、富士見平小屋へ

大日小屋付近からシャクナゲ林が広がる

岩石帯の急登路を登る

登り30分で50mの岩峰大日岩脇を過ぎて、さらに急登路を登り続け、途中林の中で昼食を摂る。中休止後、岩石帯を30分程登り詰めると、砂払ノ頭と呼ばれる岩稜線に登り出る。ここからは、前方の稜線の彼方に、山頂に憩う人々の姿や金峰山の名物五丈岩が小さく望まれ、眼下には霧が流れ、登ってきた高度を実感する。

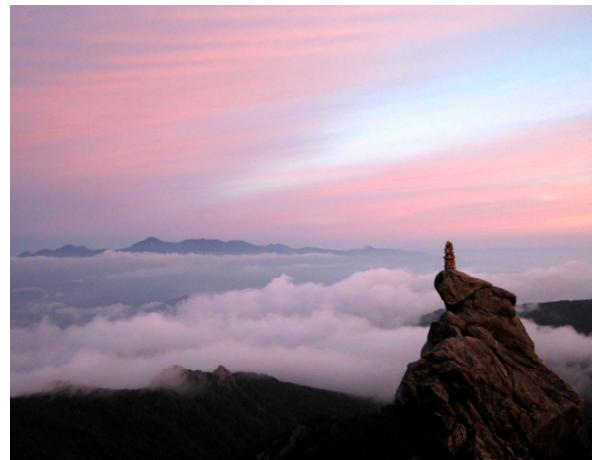


前方の稜線に山頂が望まれる

金峰山の名物五丈岩

金峰山の頂に全員登頂「バンザイ！」

息を切らし、疲れた足取りで岩石群の悪路を登り詰めて行くと、PM2:00 標高2599mの金峰山の頂に全員登頂する、「バンザイ！」。山頂からは、霧雲が覆い遠望が効かない。しかし、北西方向に視界が開け、瑞牆山 2230mの岩峰そり立つ孤高の姿を望む。30分ほど休憩後、頂上の北側直下に建つ金峰山小屋に下る。PM3:00 全員到着、泊す。夕食後戸外に出ると、北西眼下の暮れ行く夕闇に、小海沿線の街の灯りが明滅している。明日の好天を祈って、AM8:00 就寝する。



山頂からの瑞牆山

朝焼けの朝を迎える

稜線に咲くイワカガミ

6月24日(日)AM4:30 起床。天候は晴、夜明けを迎え、東上空一面が朝焼けに輝いている。朝食後、準備を整え、AM6:15 出発する。岩稜線を慎重に下降し、シャクナゲ林を抜けて、AM9:15 富士見平小屋へ到着する。中休止後、瑞牆山を目指して、いざ出発する。歩き出すと木々の間から、瑞牆山の大岩峰がそり立って見える。森林帶の中、一旦下降し、一休みの後、沢筋の悪路をひたすら登る。



瑞牆山沢筋の悪路をひたすら登る

AM11:30 瑞牆山頂 2230mに見事登頂 山頂から大絶壁を眼下に望む

シャクナゲ林が谷間を覆う暗い急登路、倒木を越え、大きな岩の間を抜け、一步、一步急坂を登る。山頂近くの鞍部から、北へ回り込み、岩場に架けられたロープを頼りに、体を迫り上げて、シャクナゲ林のトンネルを抜けると、AM11:30 瑞牆山頂 2230mに見事登頂する。「おめでとう！」登って来た反対側は数百mの大絶壁となっていて、眼下を覗くと身が震えるようだ。



雲海に浮かぶ瑞牆山と八ヶ岳



薄紅色に咲く、シャクナゲ



シャクナゲのトンネルを抜けると瑞牆山の頂へ



山頂に霧がかかる、午後の瑞牆山

天上のような頂に、30分程憩い、昼食後下山を開始。往路と同じ登山道を、緊張しながら下降する。PM1:45 富士見平小屋に到着。小休止後、軽い足取りで森林帯を下り、PM2:15 登山口に無事到着する。そこから車に再び同乗し、往路と同じ道を引返し、須玉インターから高速を走り、PM4:30 松本へ到着、解散とした。「シャクナゲ林に彩られた金峰山と瑞牆山、その美しさと足元の悪い岩石群の登降を学んだ登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習 花の八ヶ岳縦走登山－赤岳・阿弥陀岳縦走

6月30日AM6:00、4台の車に乗り合わせ、曇空の松本を出発。高速道を走り、山麓を登り、最終美濃戸に到着。準備を整え、AM8:00登山を開始する。総勢は19名、鬱蒼とした林道を歩き、北沢渓流沿いを進む。登山道脇には、ヤツガタケキスミレ、シロバナヘビイチゴの花々が咲く。2時間程で赤岳鉱泉を経由しAM10:45行者小屋に到着。この頃から霧に隠れていた稜線が望まれ、主峰赤岳が空高くその姿を現した。ここで大休止し、昼食を摂る。



北沢渓流沿いを進む



ヤツガタケキスミレ



主峰赤岳の威容

AM11:30行者小屋を出発、赤岳、阿弥陀岳を右に見ながら、急坂の地蔵尾根を登る。足元には、紅色のコイワカガミが咲き競い、山桜も満開だ。急斜面に取り付けられた階段、鎖を頼りに、赤茶けた岩場を登り続ける。西方微かに、残雪頂く御岳、乗鞍、穂高、そして槍ヶ岳の連なりが遠望される。PM1:00涼風吹く主稜線に登り出る。稜線の東側は、雲に覆われ何も見えない。



急坂の地蔵尾根を登る



イワウメ



地蔵尾根と阿弥陀岳 2805m

稜線を5分ほど登り、赤岳展望荘で小休止、周辺にはウルップソウなどが咲き競い、山頂へ向う稜線に、紫花のオヤマノエンドウ、白花のハクサンイチゲ、イワウメ、チョウノスケソウ、薄紅色のキバナシャクナゲが風に揺れている。

鎖を頼りに、最後の力を出し切るように急峻な岩場を攀り、しばらく稜線を辿ると、PM2:00三角点の立つ山頂2899mに見事全員登頂する。「バンザイ！」握手を交わすと、皆の顔がほころぶ。残念なことに、山頂は濃霧が覆い始め、遠望が効かない。20分程で山頂を後にし、近くの頂上小屋に戻り泊す。



主峰赤岳山頂に全員登頂



翌7月1日濃霧から小雨模様。AM6:15出発。再び赤岳山頂を通過し、取り付けられたハシゴ、鎖を使って、切り立った岩場を滑らぬように慎重に下山する。30分程で危険箇所を通過し、文三郎尾根との分岐を右に見て、中岳を登り降りし、AM7:15阿弥陀岳との鞍部に到着する。

相変わらず霧雨状況の中、ここから軽荷で阿弥陀岳へ向う事とする。登り初めから急峻な岩場の登攀が連続する。AM7：55 全員見事登頂。「ヤッター！」視界が効かない為、記念撮影後は、早速に下山開始、AM8：40 鞍部に引き返す。



岩稜に咲くイワウメと主峰赤岳 2899m



赤岳から望む、阿弥陀岳 2805m

鞍部からは態勢を整え、低木帯から林の中を降り続け、行者小屋を経由して AM10:15 赤岳鉱泉到着。ここで昼食を摂り、往路と同じ北沢ルートを経て PM12:30 車の待つ美濃戸到着。ここから車に同乗し、美濃戸バス停を経由して、南諏訪インターから高速に乗り、PM2：00 松本に到着。最終解散とした。
「雨中登山でも、登頂の喜びと、岩場に咲く花々のみずみずしさに感動を残す」登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

7月14日 AM5:00 JR穂高駅前に総勢11名が集合。貸切バスで中房温泉・燕岳登山口へ向かい、小1時間で到着。準備を整えAM6:30 登山口を出発する。天候は小雨。登山道は、赤や黄色の雨具を着込んだ登山者で渋滞気味だ。林の中の蒸し暑い急坂を、第一ベンチ、第二ベンチと休憩をしながら登る。3時間程で合戦小屋に到着。



林の中の蒸し暑い急坂を登る



ゴゼンタチバナ



イワカガミ



花崗岩石の登山道を登る

合戦小屋で小休止後、低木帯を抜け、視界の効かない霧雨の中、尾根道に登り出る。花崗岩石の登山道を登り、シナノキンバイが咲く山腹を巻くと、AM10:45 主稜線に建つ燕山荘に到着する。晴れていれば、西南の空の下、天を衝く槍ヶ岳が颯爽と聳え立っているのが展望できるのだが、今日は望むことが出来ない。腹ごしらえをして、荷を置いて早速に山頂へ向う。強風の中AM11:20 燕岳山頂2763mに全員見事登頂。10分程留った後、すぐさま引返し先を急ぐ事とする。



強風に霧が飛ばされ燕岳が姿を現す 霧中、白砂礫を踏んで山頂を目指す AM11:20 山頂に見事登頂

PM12:00 燕山荘を出発。低く垂れ込める雨雲の下、緑のハイマツと花崗岩石が林立する稜線を進む。白砂礫の斜面には、薄紅色のコマクサが今を盛りと群落している。視界が多少広がり、眼下に安曇平が微かに望まれ、大天井岳が霧雲に見え隠れしている。PM3:00 喜作レリーフ地点を通過、大天井岳への分岐を左に見て、ガレた岩場をトラバースして降下すると、PM4:30 大天井ヒュッテに到着、泊す。



コマクサ



シナノキンバイ



ガレた岩場をトラバースする

大天井岳が霧雲に見え隠れしている

7月15日、雨。AM6:30 大天井ヒュッテを出発。振り返る後方に大天井岳 2922mが、雨雲に見え隠れしている。歩く稜線には、ハクサンイチゲ、シナノキンバイの花々が群落してみずみずしく咲き競

う。登る前面は霧が覆い、時折強い雨が吹きつけ、視界が効かない。AM8：45 西岳ヒュッテに到着。ここで小休止して、このコース最大の難所に備える。



シナノキンバイの群落



タカネヤハズハハコ



視界の効かない稜線を行く

西岳ヒュッテから、急斜面を慎重に下降し、最低鞍部の水俣乗越に1時間程で到着。ここは上高地下山への分基点でもある。参加者の2名が仕事の都合等で、槍沢大曲り経由で、上高地へ下山する事となった。互いの無事を祈って別れた後、ここからは総勢9名で、東鎌尾根の痩せた岩尾根に取り付く。尾根にはハシゴ、クサリ整備がされ、それらを使用し、一步、一步高度をかせぐ。登る岩尾根の右側には高瀬川源流天上沢、左には雪渓を残す槍沢の渓流が、遙か眼下へ流れ下っている。



東鎌尾根の痩せ尾根に取り付く



長いハシゴを降下する



槍へ伸びる岩稜線を登攀する

PM12：10 岩稜に建つ大槍ヒュッテに到着、30分ほど休憩して昼食を摂る。ここから槍へ延びる岩稜線の登攀を続け、ようやく PM1：45 槍ヶ岳山荘に到着する。しかし期待した美しい三角椎形状の槍ヶ岳の姿を、ここからも全く仰ぐことが出来ない。にわか天候回復も望めないと判断し、早速、山荘に荷を置いて、山頂を目指して出発する。



山頂直下 10mの鉄ハシゴを登る PM2：20 槍ヶ岳に登頂「バンザイ！」



槍ヶ岳の岩場を下降する

槍穂先の高さ100mの岩場に取り付く。濡れた岩場にスタンスを確保し、ホールドを使い三点確保で、徐々に高度を上げていく。必死に登攀する絶壁の岩陰に、ミヤマダイコウソウ、ハクサンイチゲの花々が、風に揺れて咲いている。最後の10mの鉄ハシゴを、強風に身体が飛ばされないように登り切ると、PM2：20とうとう憧れの槍ヶ岳山頂3180mに登頂する。「ヤッター！、おめでとう」。喜びの握手を交わし、お互いを称え合う。あいにく山頂は、展望が効かない白い世界。15分程留まった後、下山を始め、慎重に岩場を下降し、山荘に無事帰還、泊する。

7月16日あいにくの霧雨の朝、今日も槍ヶ岳の姿を拝む事が出来ない。AM6：30 後ろ髪を惹かれるように山荘を出発。何度も振り返るが、とうとう憧れの姿を望めず、AM9：40 槍沢ロッヂに到着。ここからの下山路では、渓流沿いの淀みで、大きなイワナを1匹、また1匹と見つけ歓声を上げる。



7/16、前日に槍ヶ岳の登頂を果し、足取り軽く（？）濃霧の中、槍沢の雪渓を下る。



槍沢、梓川上流の流れ



川畔に咲くクルマユリ



群落して作ゴゼンタチバナ

AM11：15 横尾に到着、昼食を摂る。昼食後、徳沢、明神を経て上高地に PM3：15 到着。2台のタクシーに相乗りし、PM5：00 過ぎ、松本で解散とした。

「悪天候の中、北アルプス表銀座を踏破し、最終目的の槍ヶ岳に登頂して無事帰還したことは、参加者の皆さんにとって、何にも変え難い貴重な経験となった事でしょう。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

●表銀座縦走の3日間は、濃い濃霧が覆い、槍ヶ岳の姿を望むことが、一瞬もありませんでした。そこで、以前の登山講習時の写真を載せておきます。



表銀座縦走路 東鎌尾根大槍ヒュッテ付近から望む、槍ヶ岳 3180m



槍の肩から仰ぐ、夏の槍ヶ岳 3180m

7月28日 AM6:30 豊科駅北、県安曇野庁舎駐車場に、参加者16名が集合。貸切バスに乗り、一ノ沢登山口へ向う。AM7:30 登山口から一列縦列で登山開始。天候は晴模様、しかし上空は雲が覆い稜線は望めない。登山口から10分、樹齢400年の橡ノ木を祀る「山の神」で手を合わせ、登山の安全を祈る。ここから溪流左岸沿いの森林帶の中、ウグイス、コマドリが鳴く緩やかな登りの登山道を進む。



森林帶の中、緩やかな登りの登山道を進む。

ニッコーキスゲ

常念乗越と天を突く槍ヶ岳。

2時間程で、一ノ沢支流が合流する河原に登り出る。小休止後、河原の右岸そして左岸の急坂を登り、クルマユリ、ニッコーキスゲの咲く山腹の巻き道を辿ると、AM11:15 最後の水場に到着する。小休止後、森林帶の中、ひたすら胸突き八丁の急坂を登ると、木々の枝越しに前方空高く、雲間から常念岳への稜線が望まれる。PM12:15 常念乗越に登り出る。眼前に、天を突く槍穂高の峰々を望み、皆歓声をあげる。



常念岳を背景に横通岳を登る

ミヤマダイコンソウ 穂高岳の峰々がひと際高く聳える

常念小屋で昼食後、PM1:30 軽荷で、北に聳える横通岳へ向かう。低木帯を登り出て振り返ると、沸きあがる雲間に常念岳、西に槍、穂高岳の峰々がひと際高く聳えている。中腹から白砂礫帶のジグザグ路を登ると、高山植物の女王コマクサの群落に出会う。PM2:45 横通岳 2767mに全員登頂。山頂からの遠望は効かないが、北に大天井岳が望まれ、西に聳える槍ヶ岳北鎌尾根の後方に裏銀座の山々が連なっている。20分程憩いの後、PM4:00 常念小屋に戻り、泊す。



花崗岩が積み重なった急斜面を登る

常念岳山頂に全員登頂

波打つ稜線が続く蝶ヶ岳への道

29日槍ヶ岳の稜線に笠雲が覆う朝を迎える。AM6:15 準備を整え、荷を背負い、常念岳山頂を目指して登る。花崗岩石がゴロゴロと積み重なった急傾斜の登山路を登る。岩陰にミヤマダイコンソウが所々に咲いている。AM7:45 神の建つ頂に全員登頂。「バンザイ！」。山頂からは、上空に夏雲が湧き、360°の大展望とはいいかないが、これから目指す、波打つ稜線の彼方に蝶ヶ岳が望まれる。

AM8：05 山頂を出発。花崗岩石の尾根道を降り続け、約1時間半程で、ミヤマキンポウゲ咲く森林帶の最低鞍部に到着する。ここで小休憩して、花咲く草地から森林帶を登り続け、槍、穂高を右に望む尾根道に登り出ると、PM12：00 岩峰の蝶槍 2677mに登頂する。ここで、ほっとひと息の昼食後、緑のハイマツが覆う、展望の良い蝶の稜線を歩き、PM1：00 蝶ヶ岳ヒュッテに辿り着く。



花崗岩石の尾根道を降り続ける



最低鞍部から森林帶を登る



槍を背景に蝶ヶ岳稜線を行く



ミヤマキンポウゲ



チシマギキョウ



ハクサンフウロ



キバナシャクナゲ



砂礫に群落するコマクサと槍ヶ岳

一休み後、雲が湧く午後の槍、穂高岳を見納めて、PM1：20 下山を始める。お花畠を抜け、森林帶の急坂を降り続け、PM3：30 まめうち平を経由して、PM5：20 ようやく三股登山口に到着。林道を歩き、800m先の駐車場で待つタクシーに乗り込み、PM6：10 安曇野庁舎駐車場で解散とした。

「安曇野の金字塔常念岳と蝶ヶ岳への稜線は、その穏やかな美しさとは逆の辛い登攀の連続だ。しかし、その登攀を成し遂げてみれば、登山への大きな自信と満足感を与えてくれる登山講習だった。」

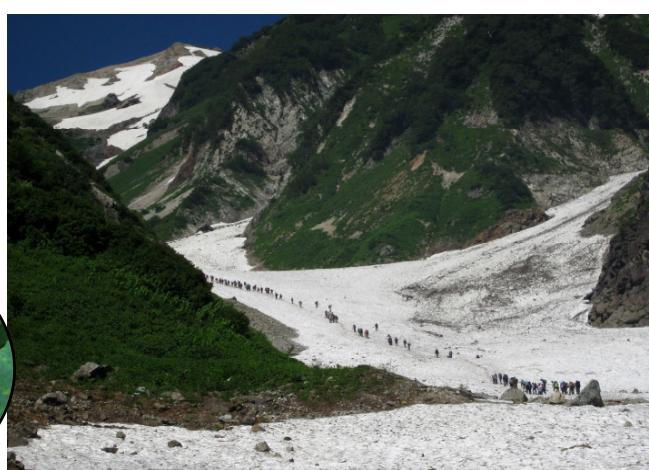
MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習　－白馬岳大雪渓を登る－

8月4日、早朝、参加者車に乗り合わせ松本を出発。AM7：30、白馬村役場駐車場に総勢6名が集合し2台のタクシーで猿倉登山口に向かう。天候は快晴。登山口で準備をしてAM8：15出発。緩やかな登りの林道を小一時間歩く。仰ぐ青空に白馬岳主峰が大きく聳え、夏草茂る道端に山アジサイ、ホタルブクロが咲き競う。林道が終り岩礫の登山道を暫らく登ると、白馬大雪渓末端となる白馬尻に到着する。



穏やかな登りの林道を行く



末端から望む白馬大雪渓

白馬尻で小休止後、準備をし直して、登り始める。20分ほどで、雪渓末端に着き、4本歯アイゼンなどを装着する。吹き降ろす冷風に注意して、一步、一步固い雪渓に足場を確認しながら登る。雪渓上には、頭ほどの大きさの落石が散乱している。一時間半ほどで、雪渓を登り切り、ガラ場を詰めて、小雪渓へ向かう斜面をジグザグに登る。途中小雪渓からの溪流脇で、日陰を探して昼食を摂る。



白馬大雪渓を登る



一步、一步足場を確保して登る 葱平を過ぎると、頂上宿舎が見える



昼食後、急斜面の小雪渓を左に見て、クルマユリ、シナノキンバイ、など、花々の咲く葱平を過ぎると、稜線近くに建つ頂上宿舎の建物が見える。登山道脇には、ハクサンフウが咲き、ハクサンイチゲの大群落が広がっている。稜線に出ると、北方に高く屹立した山頂が望まれ、西からの微風に吹かれながら、花々の咲く稜線を登る。PM3：00 白馬山荘に到着、泊す。



クルマユリ



ハクサンフウ



山頂近くに建つ白馬山荘



白馬岳山頂 2932mに見事登頂

早速、荷を降ろし、一息ついて山頂へ向う。振り返ると、夏雲湧く南方向に杓子岳 2812m、白馬鑓ヶ岳 2903mが重なるように聳え、大迫力で迫ってくる。20分程登ると、PM4：00 石の道標が建つ白馬岳山頂 2932mへ全員登頂する。早速持ってきた缶ビールで乾杯する。「おめでとう！」

山頂からは、湧き上がる夏雲により遠望が効かないが、東側の絶壁を、恐る恐る覗き込むと、遥か眼下に、登ってきた白馬大雪渓の全貌が望まれる。北東方向には、名峰妙高山が雲間に見え隠れしている。

日が暮れると、夜空に満天の星が瞬き、輝く夏の星座に明日の好天を祈って就寝する。

翌5日快晴の朝、空を染めながら太陽が昇り、東に遠く富士山、八ヶ岳、そして南、西の北アルプスの峰々が徐々に橙色に照らされて、荘厳な朝の儀式を迎える。朝食の後、明るく照らされた大自然の展望を楽しみながら、皆でゆったりと熱いコーヒーを味わう。



朝陽に照らされて荘厳な朝を迎えた杓子岳 2812m、白馬鑓ヶ岳 2903m



白馬大雪渓を登る

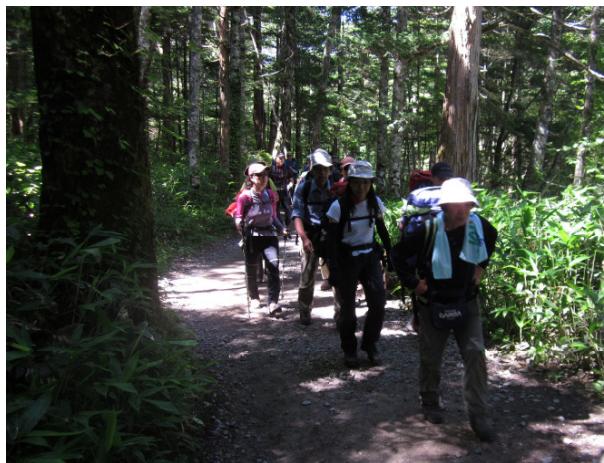
AM6:30 過ぎ、白馬山荘から下山開始。前方に杓子岳、白馬鑓ヶ岳が聳え連なり、その背後に青くかすんだ槍、穂高岳が遠望され、西に剣、立山連峰が快々しい。三山縦走を急ぐ登山者らと分岐点で別れ、往路と同じルートを降りていく。花々の咲く葱平を通過し、真っ白な大雪渓を転ばぬよう注意して下っていく。AM10:30 白馬尻、AM11:30 猿倉登山口に到着する。昼食後2台のタクシーに乗り込み、PM12:30 白馬村役場駐車場に到着、長野方面の人とはここで別れ、PM2:30 松本で最終解散とした「大展望を楽しみ、白馬岳の真白な大雪渓を心ゆくまで味わった、まさに夏山讃歌の登山だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

8月12日 AM6:00 参加者10名、2台の車に乗り合わせ松本を出発。AM7:00 沢渡からタクシーで上高地へ向かう。天候は晴れ。新釜トンネルを抜け道路を巡ると、大正池一面に荘厳な姿を映して、穂高岳が青空高く聳えている。バスターミナル広場で待つ1名を加え、総勢11名となり準備を整えAM7:50出発する。明神、徳沢と梓川左岸沿いの林道を行く。AM11:10 横尾に到着する。



河童橋袂から望む梓川と穂高岳

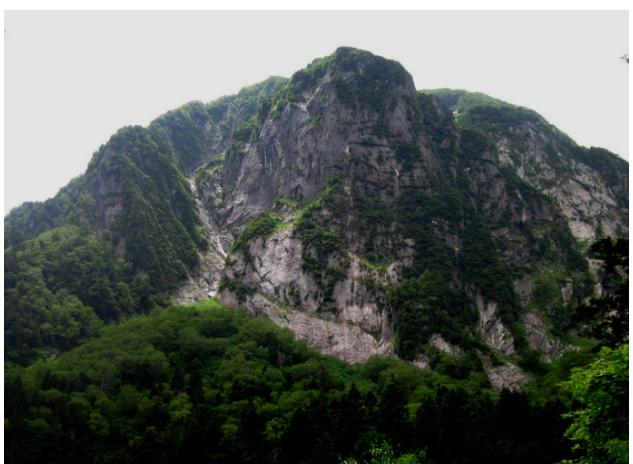


梓川左岸沿いの林道を行く



上空に筋雲が走る天候

横尾で昼食後AM11:45出発。上空に筋雲が走り、天候が変わることを知らせている。河原を30分程歩き、左手に豪快な屏風岩を仰ぎながら。PM1:00、沢が合流する本谷に到着。小休止後、急坂の岩道を1時間も登ると低木帯が広がりと残雪の雪斜面を蹴込みながら一歩、一歩登る。その前方に穂高岳の峰々が迫ってくる。PM2:45 潤沢ヒュッテに到着、泊する。夕食前、参加者展望テラスに陣取り、明日の登攀を案じながらひと時を楽しむ。



豪快な屏風岩を仰ぐ



残雪の雪斜面を一歩、一歩登る



穂高岳に囲まれた潤沢

8月13日夜半から雨が降り続く。AM6:45 全員雨具を着用して、北穂高岳山頂を目指し潤沢ヒュッテを出発。10分程登った潤沢小屋裏からは、いきなり急坂のガラ場を直登し、岩礫帯の枯れた草地をジギザグに1時間程登る。草地を抜けて高さ60m程の岩壁に取り付けられた鎖を頼りに登り切ると、さらに急峻な岩稜線が1時間程続く。

テント場を通り抜け、穂高岳主稜線の岩場に登り出て、北へトラバース気味に辿るとAM10:30 北穂高岳山頂3106mに到達する。「バンザイ！」全員笑顔で握手を交わし合う。山頂は霧雨が降り続き、視界が全く効かない。北穂高小屋のテラスで早めの昼食を摂る。



急峻な岩稜線を登る



チングルマ



雨の北穂高山頂に登頂バンザイ！

AM11：30 北穂高小屋を出発。主稜線の急峻な岩尾根を進む。稜線西側の眼下には、「鳥も通わぬ滝谷」といわれる高度差 1000mの大障壁がそそり立っている。しかし視界は全く効かず、滝谷下方からの風も吹き続けている。岩陰には、ヨツバシオガマ、チシマギキョウの花々が風雨に打たれながらも堂々と咲いている。そのひたむきで可憐な姿に心打たれる。最低鞍部からは、落石に注意して岩壁を攀じり、涸沢槍を経て涸沢岳への最後の難関に挑む。



主稜線の急峻な岩尾根、左側は滝谷



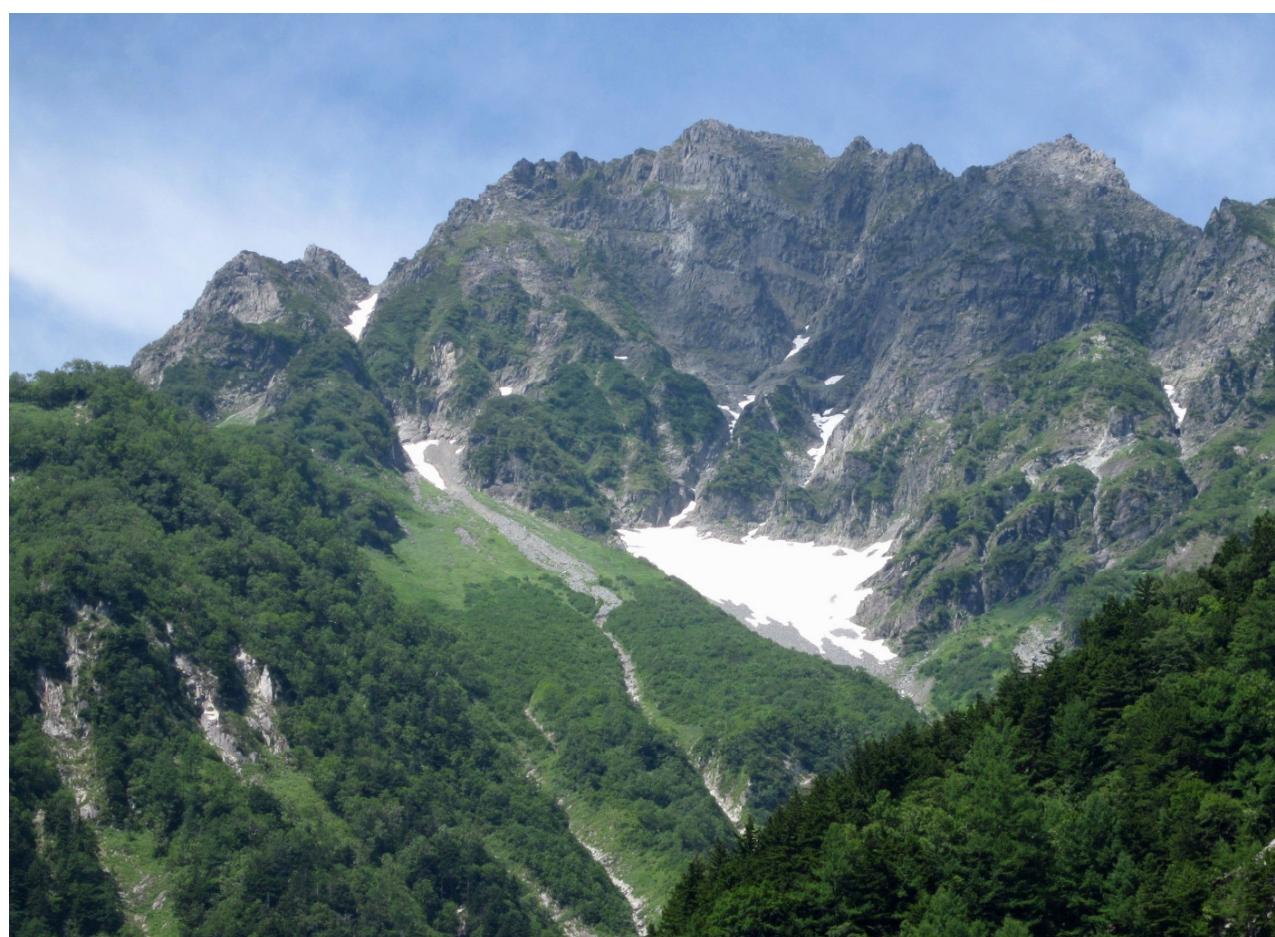
涸沢岳への絶壁を攀じる参加者



風雨の涸沢岳 3110m山頂に登頂

しばらくの登攀の後、岩溝のクサリを頼りに、満杯の力を使って体を迫り上げると、涸沢岳山頂へ続くなだらかな稜線に登り出る。PM2：15 潟沢岳山頂 3110mに全員登頂する。「おめでとう！」皆、難関を乗り越えた安堵の笑顔が見れる。全員濡れながら PM2：50 穂高山荘に到着、泊する。一息ついた頃、燃えるストーブを囲み、今日の登攀の苦労をねぎらい酒杯を交し合う。

8月14日、夜半からの小屋に叩きつける猛烈な風雨の音で目を覚ます。暴風雨の奥穂高岳を見上げ、思案の末、吊り尾根から岳沢下山を断念し、AM6：30 穂高山荘から涸沢経由の下山を開始する。ザイテングラードの濡れた岩場を注意して下降し、AM8：00 潟沢小屋に到着。小休止後、テント場を一気に横切り、霧に煙る涸沢に別れを告げて、下山を急ぐ。AM11：00 ようやく雨の上がった横尾にたどり着く。



8/12 徳沢～横尾で見上げる、前穂高岳東壁の威容、上空に無数の筋雲が走る。

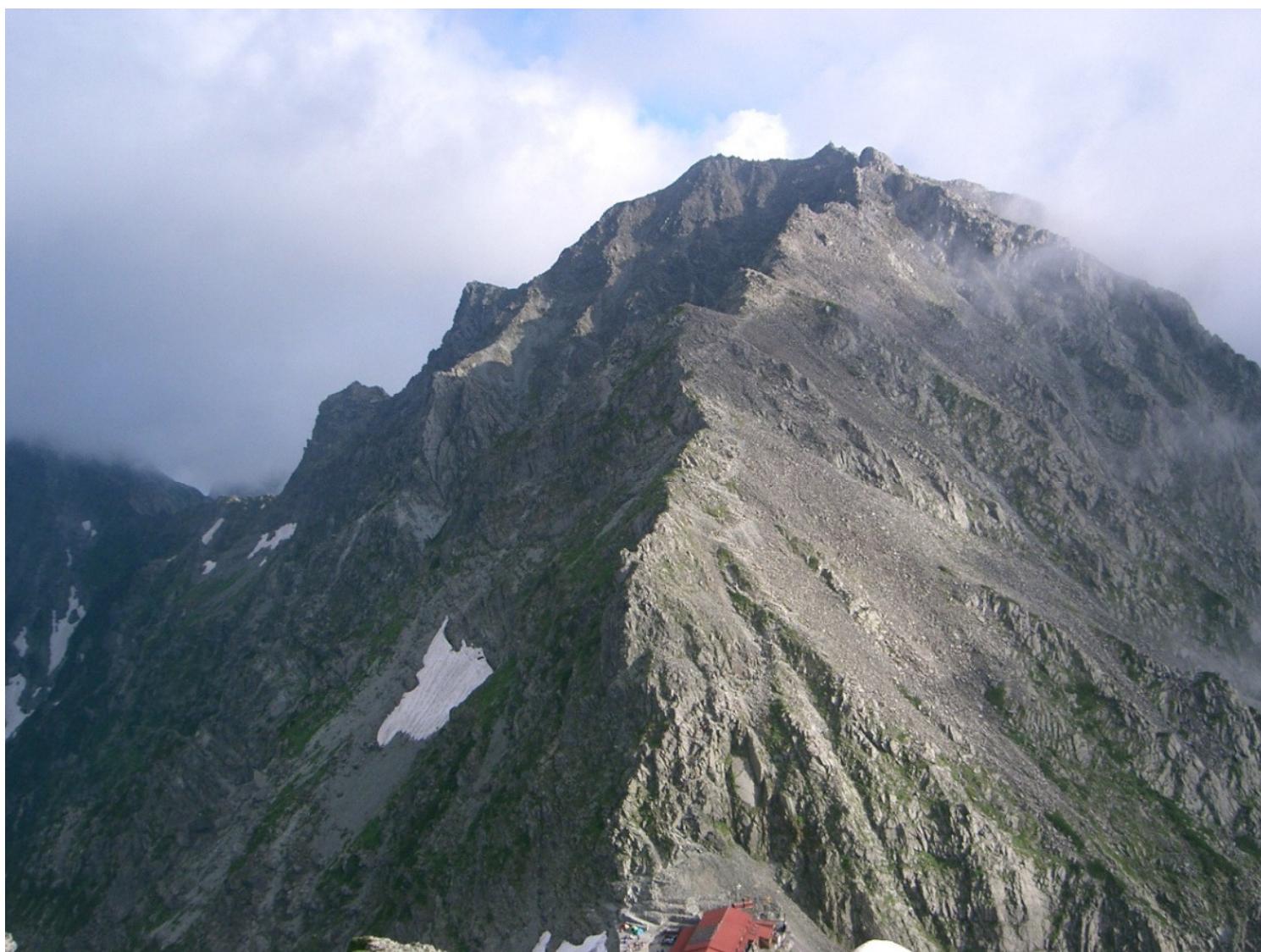
昼食後、身支度を整え出発。徳沢、明神を経て、PM2：45 上高地に到着。PM3：00 バスターミナル食堂で熱いコーヒーで一息つき。PM3：30 混雑の上高地からタクシーに乗り込み、沢渡から往路と同じに車に乗り合せ、PM5：00 松本で最終解散とした。「悪天候の中、北アルプスの難関ルートを踏破したことは、震えるような感動とともに大いなる自信となうことでしょう。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

穂高岳縦走の3日間は、2日目から風雨が吹く荒れ、稜線から穂高岳の峰々の姿を望む事ができませんでした。そこで、MHC登山講習から夏の穂高連峰の写真を載せておきます。



北穂高岳 3106mからか涸沢岳 3110mへ続く岩稜線のルート。霧に覆われた
稜線の左側は、滝谷。。



北アルプス最高峰奥穂高岳 3190m。



奥穂高岳西方に聳えるジャンダルム 3163mの威容



穂高岳縦走路から望む前穂高岳 3090m、急峻な北尾根と流れ落ちる涸沢の雪渓

穂高岳の稜線に咲く花々



シナノキンバイ



ヨツバシオガマ



タカネヤハズハハコ



チシマギキョウ



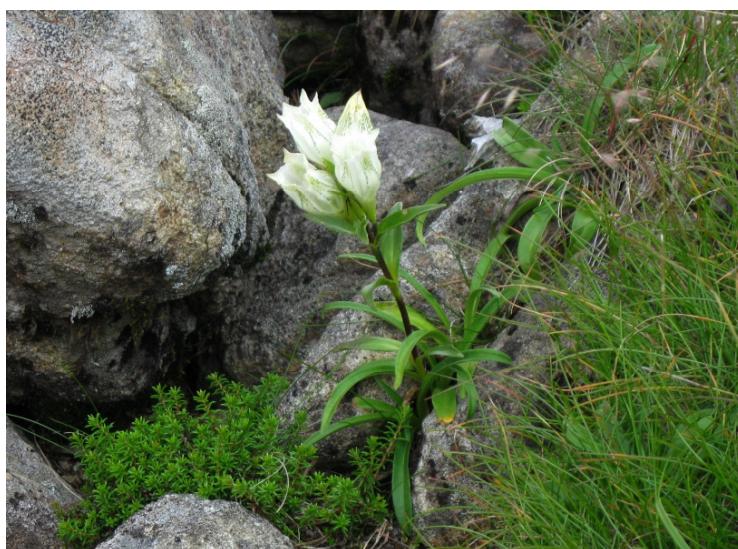
ウサギギク



オスの雷鳥



ミヤマシオガマ



トウヤクリンドウ

8月25日参加者11名が車に乗り合わせ、AM8:00 松本を出発。好天の中央高速道を走り、大月JC経由で河口湖ICにて降りる。そこで待機していた1名と合流し、総勢12名、計4台の車で富士スバルラインへ向かうと、その入り口手前で、係員より専用シャトルバス乗車を誘導され、大駐車場に車を置き、AM11:00 全員シャトルバスにて5合目へ向かう。

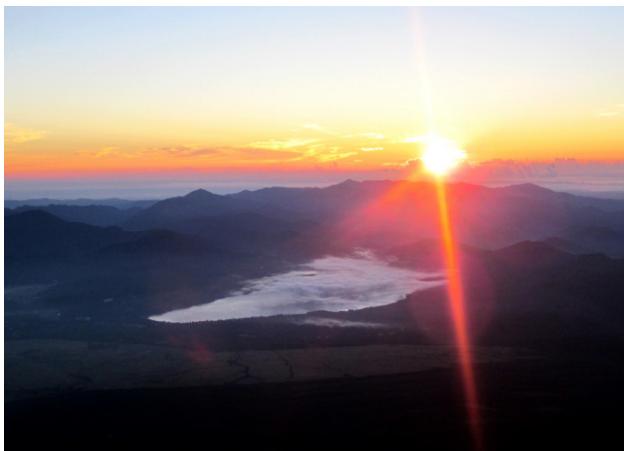


五合目から眼下に河口湖を望む

林道を歩き佐藤小屋へ向かう

六合目数珠つなぎの登山者

PM12:00、混雑する五合目駐車場に到着。眼下に河口湖、中山湖を望みながら、林道を歩き AM12:30 五合目佐藤小屋 2350mに到着、泊する。昼食後、体調を整える為六合目に登る。そこは五合目駐車場からの登山道との合流場所となり、頂上を目指す登山者が数珠繋ぎに、夏雲の中に消えていく。陽が沈むと街の灯が点滅し、夜空に無数の星が瞬いている。明日の天気を期待して、早めに就寝する。



七合目で夜明けを迎える

中山湖上空から太陽が昇る

溶岩礫帯の登山道を登る

翌26日 AM3:00 準備を整え、暗闇の森林帶の中、ヘッドライトを照らし登り始める。見上げると遙か上方まで登山者のあかりが続いている。今日は絶好の天気だ！。六合目から溶岩礫帯をジグザグに登り、七合目付近で、夜明けを迎える。東の方向、中山湖上空の雲海から橙色に輝く太陽が昇る。

足を留め、しばらくその荘厳な儀式を拝す。長い岩礫帯の登山道を登り続け、8合目 3200mで朝食を摂る。中休止後、本八合目に登り出ると須走り口からの登山者と合流する。振り仰ぐと今まで尾根に隠れていた富士山頂が望まれ、元気を取り戻して確実に一歩一歩と山頂を目指して登る。



山頂稜線直下を登る

頂上へ向かう赤茶けた急坂

日本最高点剣ヶ峰 3776mに登頂！

階段状の溶岩道を登り、大きな鳥居を潜ると、AM9:45 登山者で渋滞する山頂の稜線に登り出る。「やった！」一休み後、お鉢巡りをして剣ヶ峰の最高点を目指すこととする。時計回りに外輪コースを進み、噴

火口を右眼下に望み、御殿場、富士宮ルートの合流ルートを左に見て進み、赤茶けた急坂を登り詰めると、AM11：00 日本最高点剣が峰 3776mに到達する。「おめでとう！」。全員で記念撮影をする。皆笑顔がほこりび、胸の中は、満足感でいっぱいだ。



富士山頂の噴火口と剣が峰 3776m



大鳥居を抜けると、山頂稜線に登り出る「バンザイ」

剣が峰で 20 分程の憩いの後、富士山の御鉢巡りの残コースを半周して吉田口山頂へ向い、山頂小屋で温かい昼食を摂り、PM1：00 下山を開始する。専用の砂礫道の下山路を下るが、埃っぽいので、8 合目から往路の登山道を降り続け、PM3：30 五合目佐藤小屋に到着する。お世話になった小屋の主人への挨拶もそここに、全員臨時のシャトルバスに乗り込み、専用大駐車場へ向かう。PM4：30 駐車場から再び車に乗り合わせ、河口湖 IC から中央高速道を走り、PM7：45、松本へ到着。最終解散とした。

「気高く、厳しくそして大きな日本一の富士山、その頂に立ち、登頂を果たしたと誇れる」登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習 初秋の鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳登山 報告

9月1日、AM5:00 参加者15名が松本を出発。大町温泉郷で2名、市営扇沢駐車場で2名が合流し、そこから道路を徒歩で10分程大町方面へ下った柏原新道入り口で、夜半から車内で待機していた、1名も加わり、総勢20名となり、準備を整えAM7:15 登山口を一列縦列で出発する。天候は曇り空。



森林帯の中、整備された急登路を登る。



アザミ



実をつけたゴゼンタチバナ



山腹を巻くように登る

森林帯の中、石だたみにより整備されたジグザグの急登路を登る。登る道端に、赤実をつけたゴゼンタチバナやアザミの大きな紅紫花を見つけては、感嘆の声を上げる。高度を上げると、オヤマリンドウなどの花々も秋の今を盛りのように咲いている。

尾根筋を離れて山腹を巻くように登り、ダケカンバの林を抜け、岩石帯を滑らぬように通り抜け、木段の急坂を登ると、山斜面一帯紅葉したチングルマが広がる種池山荘に、AM11:45 到着する。辺り一面は、霧が覆い遠くの視界が効かない。



オヤマリンドウ



紅葉したチングルマ



木段の急坂を登り種池山荘に到着する



岩礫道を爺ヶ岳へ向かう

ここで大休止して昼食を摂り、身支度をし直してPM12:30 出発。霧の中、ガラガラした岩礫道を小1時間登ると、三角錐の山頂が姿を現してくる。PM1:30 爺ヶ岳南峰 2670mに全員登頂。さらにコマクサの咲く砂礫帯を抜け 30分程で中峰 2670mに全員登頂する。

ここからハイマツ帯の尾根道を辿り、赤岩尾根との分岐を右に見て下り、シラビソの林の中を登ると PM3:00 冷池山荘到着、泊す。登山中、鹿島槍ヶ岳は、とうとう霧の中からその姿を現さなかった。



爺ヶ岳山頂へ続く道



爺ヶ岳南峰 2670mに全員登頂



ヤマハハコ



アキノキリンソウ

9月2日、AM6:40 冷池山荘を軽荷で出発。湿っぽい濃霧が漂う中、灌木帯を過ぎると15分程でテント場を通過する。緩やかな登りの稜線には、紅葉したチングルマが広がり、アキノキリンソウなどの秋の花々が咲いている。



しばらくゆるやかな登りの稜線



トウヤクリンドウ



布引山のジグザグ道を登る



紅葉したチングルマ



姿を現したライチョウ



トリカブト

ハイマツに覆われた布引山のジグザグ道を登ると、トウヤクリンドウが咲き残る岩稜線へ登り出る。ここから、霧の流れる岩稜線を辿り、急な登りのガラ場を転ばぬように登り詰めると、AM9:00 鹿島槍ヶ岳山頂 2890mに全員登頂する。「おめでとう！」視界の効かない濃霧の中、皆笑顔で握手を交し合う。



山頂直下、急坂のガラ場を登る



鹿島槍ヶ岳山頂 2890mに全員登頂する。

20分程で下山開始。同じ道を戻る途中、数羽のライチョウが、私達に挨拶でもするように姿を現した。とうとう雨が降り出してきて AM11:00 冷池山荘で身支度を整え、先を急ぎ、PM1:00 種池山荘で昼食を摂り、昨日と同じ往路を下り PM4:15 登山口へ到着する。遠方からの参加者とはここで別れ、最終的に PM5:45 松本で解散とした。

「天候が変わり易い、濃霧、冷雨の中の秋山山行、それでも登頂の喜びを味わった登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習 紅葉の涸沢・奥又白に行く

9月29日 AM6:00 松本を出発。AM7:00 沢渡で総勢18名となり、4台のタクシーで上高地へ向かう。天候は高曇り。新釜トンネルを抜け、シラカバ林の車道を廻ると、空高く秋色の穂高岳が望まれ、大正池面には、その姿が鏡のように映し出されている。バスターミナルの広場で全員準備を整え、AM8:15 出発する。森林帶の中の林道を、明神、そして徳沢を通り過ぎ、梓川畔から対岸に聳える前穂高北尾根を眺めながら歩き進み、AM11:45 槍ヶ岳、蝶ヶ岳との分岐点横尾に到着する。



上高地河童橋脇で記念撮影



徳沢と明神、前穂高岳



屏風岩大障壁

横尾で昼食後 PM12:30 沢をを目指し出発。河原を30分程歩くと、左手に屏風岩の大障壁が望まれる。PM1:30 沢が合流する本谷橋に到着。小休止後、急坂の岩道を1時間も登ると、赤く色づくナナカマドの低木帯が広がり、穂高岳の稜線が間近に迫ってくる。PM3:15 沢ヒュッテに到着、泊する。夕食後、厚雲漂う吊尾根の彼方に夕日が沈み、徐々に翳ると、涸沢小屋の灯りが一層照らし出され、色とりどりのテントが張られた涸沢が静かに暮れていく。



色づき始めた涸沢を登る



後方に屏風の耳を望み、涸沢を登る



朝陽に照らされる涸沢

9月30日、AM4:00 起床、厚雲に覆われる高曇りの天候。雲間から朝陽が射し込み、秋色の穂高岳を金色に輝かせている。準備を整え、AM5:45 難路パノラマコースを行く。岩場を攀じり、ガラ場をトラバースして振返ると秋色に彩られた涸沢カールが眼下に広がり、涸沢岳、奥穂高岳が高く大きく望まれる。北方には、流れる雲の切れ間から槍ヶ岳がひときわ高く、天を突いて聳えている。



紅葉する稜線を行く



屏風の耳の岩稜線を登る



屏風の耳 2565mに見事登頂

AM7:00、稜線に登り出ると東側は、濃い霧に覆われ視界が閉ざされている。屏風のコルから、軽荷となって、目指す屏風の耳に向かう。岩尾根を登り、赤黄に紅葉した岩稜線を這うように詰めると、AM7:40 屏風の耳 2565mに全員登頂する。「おめでとう！」。しばらく休憩していると、流れる濃霧の切れ間から、豪快な穂高岳の峰々が見え隠れし、北方に槍の先鋒が一瞬その姿を現し、皆歓声を挙げる。



北方に、雲間から姿を現した槍ヶ岳 3180m



数々の登攀の歴史を刻んだ、前穂高岳東壁

AM8:15 下山を開始、再び屏風のコルに戻り、下山ルートを徳沢へ向かう。滑りやすい岩道に足場を確保しながら降りていく。奥又白池への分岐を経て AM11:30 登山口へ到着。PM12:30 徳沢を経由し、PM2:00 上高地によくやく辿り着く。上高地からは往路と同じようにタクシーに乗り、沢渡からは4台の車に同乗して PM3:30 松本へ無事帰還する。

「いつまでも忘れられない、紅葉に彩られた涸沢と屏風の耳からの大迫力の峰々に、大感動」の登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習 新雪の常念岳登山 報告

10/31AM6：30 安曇野合同庁舎駐車場に7名が集合し、2台の車で出発。天候は快晴。紅葉する常念山麓を登り、一ノ沢登山口へ向かう。登山口で準備を整え AM7：40 一列縦列で出発する。10分程進むと、樹齢400年の橡の木が立つ“山の神”に到着。手を合わせ、登山の無事を祈る。



「山の神」に無事を祈って合掌



枯葉の積る山道を登る



森林帯の急な雪道を登る

枯葉が降り積もる唐松林の山道を2時間も登ると、沢が合流する河原に出る。展望が開け見上げると、僅かに新雪を頂く常念岳を望む。ここから、右岸に渡り、川沿いの凍りついた急な登りを進む。再び左岸に渡り、新雪に覆われた山腹の巻き道を滑らぬよう注意して登り、1時間程で最後の水場に到着する。

小休止後、森林帯の急な雪道を、一步一歩登る。木々の間からは常念岳山頂へ続く、豪快な稜線が迫ってくる。東に遠く霞む浅間山を望み、ようやく PM12:15 涼風吹く乗越に登り出る。突然正面に、槍ヶ岳から穂高への白銀に輝く稜線が、目に飛び込んでくる。登りの疲れも、いっぺんに吹き飛ぶようだ。



乗越から突然白銀の槍・穂高岳を望む 横通岳中腹から望む常念岳 AM6:10 頃雲海を輝かせて朝陽が昇る。

常念小屋で昼食を摂り、PM1:30 軽荷で横通岳方面へ向かう。冷風の中、低木帯を抜け山腹から振返つて仰ぐと、白雪を頂く常念岳が雄々しい。西方には、午後の陽に霞む槍、穂高岳の連峰が続く。山腹で憩いを楽しみ PM3:15 小屋へ帰還。夕食後、外に出ると満天の星空。天空に白鳥座、東にW形状のカシオペア座が光り輝き、これらを頼りに北極星を探す。明日の好天を期待して、就寝する。



道標と白銀の槍ヶ岳



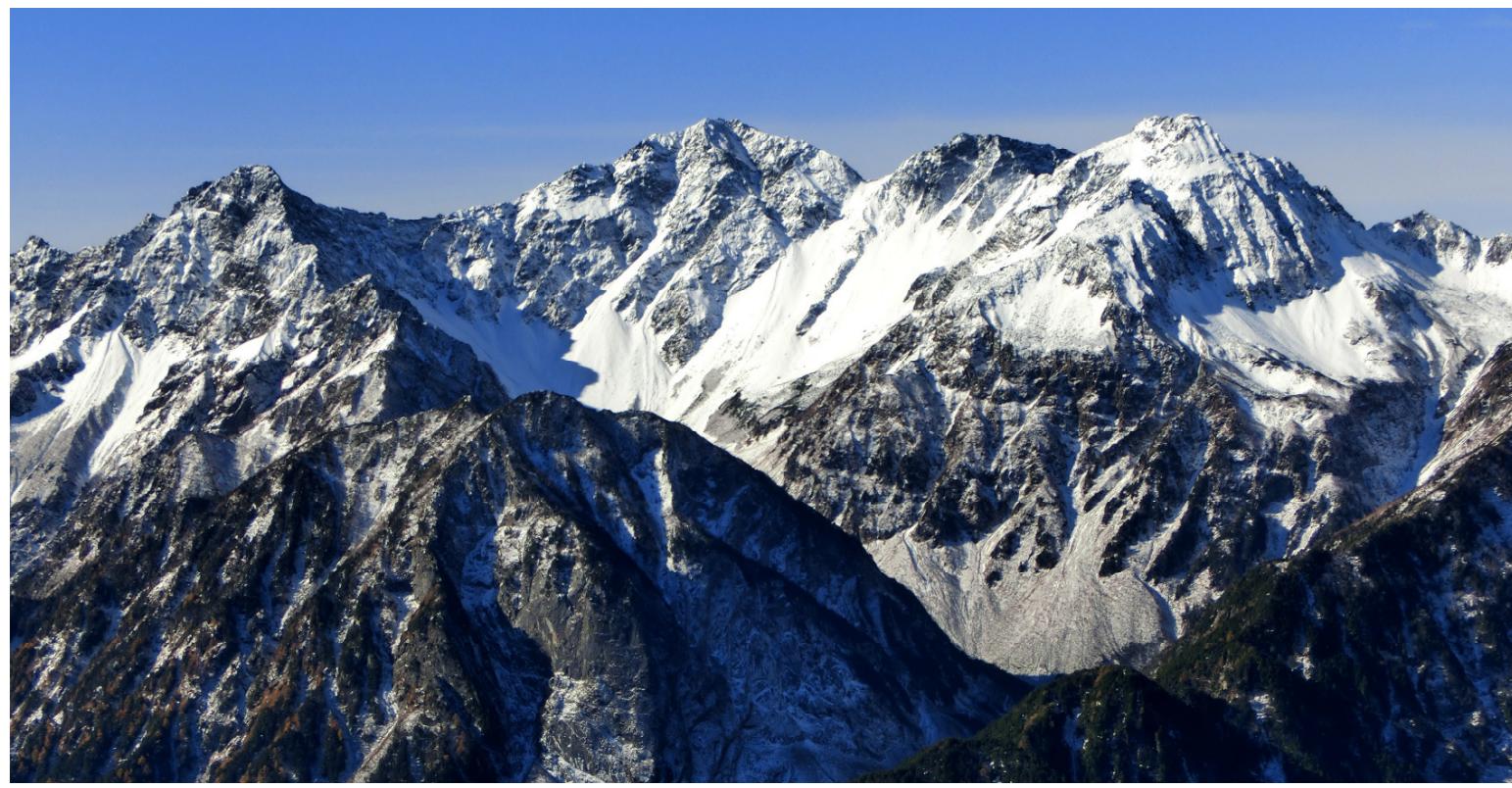
9合目上部の急な雪斜面



常念岳山頂へ見事登頂する

11/3AM5:00 起床。無風の空に星が瞬いている。朝焼けの展望を楽しんだ後、準備を整え、AM7:30 常念岳山頂めざし、いざ出発。所々凍りついた新雪を、しっかりと踏んで、体を上へ迫り上げる。西に真っ白な槍・穂高岳の稜線を眺め、東に雲海に浮かぶ浅間山の雄大な姿を遠望する。7合目の岩場で小休止、前方を仰ぐと目指す山頂が、もうすぐ近くだ！。9合目上部の急な雪斜面を登り切り、なだらかな岩稜線を辿ると、AM9:15 常念岳山頂 2857mに、全員見事登頂する。「バンザイ！」

山頂は、花崗岩石最上部に小さな祠が立ち、その後方、西南方向に北アルプスの重鎮、新雪の穂高岳連峰が豪快に望まれる。南方向には、白銀の乗鞍岳、木曽駒ヶ岳が聳え、常念岳尾根伝いに、雪を被った蝶ヶ岳が続き、その背後には中央アルプスが遠望される。東に、青く霞む南アルプス連峰、八ヶ岳の峰々が連なり、その鞍部に円錐形状の富士山が、一層高く大きくその姿を見せている。私達は、昔登攀した、一つ一つの峰々に思いを巡らせながら、至福の45分を過ごした後、下山を開始する。



北アルプスの重鎮、豪快に聳える新雪の穂高岳連峰



常念岳山頂からの富士山遠望

AM10：45、無事常念小屋に帰還。熱いラーメンで早めの昼食を摂り、AM11：50 常念小屋から下山を始める。往路と同じ一ノ沢ルートを下り、PM3：15 登山口に到着。PM3：45、参加者の車が待つ安曇野合同庁舎駐車場で解散とする。「真っ白な山々の展望と新雪の常念岳への登頂、心洗われるような至福の山頂でのひと時は、生涯忘れられない思い出となつたことでしょう。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2012MHC 登山講習 新雪の燕岳(2763m)と温泉 報告

11月23日 AM6:30、松本に6名が集合、1台の車に同乗して出発。天候は、曇天模様。山麓は雪を被り、その上部は灰色の雪雲に覆われている。山麓道路から渓谷沿いの蛇行道を中房温泉へ向かう。AM7:45 登山口手前の駐車場に到着。冷雨が降り出す中、AM8:10 全員冬山装備を着用して、出発する。



凍てつく急坂を登る



雪の尾根道を登る



霧に浮かぶ朝の燕岳

森林帯の中、凍てつく急坂を第一、第二ベンチと、ほぼ30分毎に小休止をしながら登る。高度を上げると、徐々にみぞれから小雪に変わっていく。PM12:00 合戦小屋に到着。小屋の内外で昼食を摂り、PM12:30 心身をリフレッシュして雪の稜線を目指す。

低木帯を20分程登ると、主稜線に続く尾根に登り出る。あたり一面冷たい霧が覆い遠望は全く効かない、ここから、道標の赤い小旗を頼りに雪の尾根道を登る。急な勾配を登り詰め PM2:30 燕山荘へ辿り着く。



冬山装備を着用して山頂を目指す



林立する花崗岩石を抜ける



槍ヶ岳を背景にアイゼン効かし登る

早速宿泊手続きをして、室内で暖をとる。この日、雪煙舞う頂上登頂を諦め、皆で食堂のストーブを囲み、飲食類を味わいながら、談話を楽しむ親睦会となった。夕食後、各人冷たい布団に包まり、明日の天気を期待して、早めに就寝する。



天を突く槍ヶ岳が姿を現す



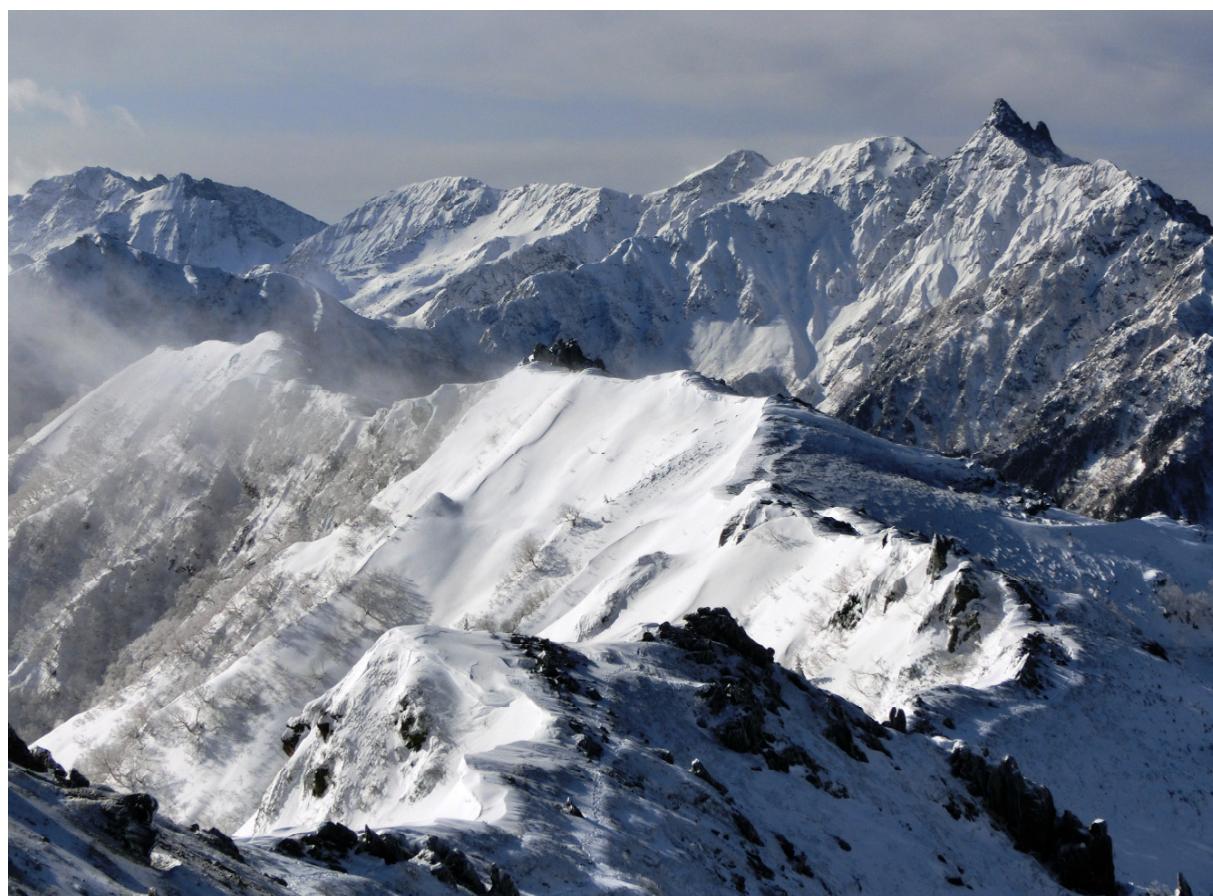
AM9:00 凍てつく山頂に見事登頂



道標とピッケルと槍ヶ岳

11月24日 AM6:00 起床。静かな霧の朝を迎える。朝食後、AM8:15、冬山装備を着用し、霧の晴れるのを期待し新雪を踏んで山頂を目指す。冷たい西風を受けながら進むと、徐々に霧が晴れていく。南に大きな大天井岳 2922mが現れ、北鎌尾根の上空の霧が流れると、天を突く槍ヶ岳 3180mがひときわ高く他の峰々を従えるように、その姿を現した。凍てついた岩道にアイゼンを効かし、林立する花崗岩石の間を通り抜けると、AM9:00 燕岳山頂 2763mに全員、見事登頂する。「おめでとう！」

山頂からは、北方に幾つもの真白な頂が望まれ、その山々の名を確認する。剣、立山、針の木、蓮華岳、鹿島槍、五竜、少し遠く白馬、妙高、その向こうは、日本海だ！。そして東の雲海上に浅間山、八ヶ岳、富士山、甲斐駒ヶ岳が遠く望まれる。皆と登頂の喜びを分ち合った幾つものピーク、思い出の山々に感慨を深くする。冷風の中、20分程山頂に留まった後、往路を引き返しAM9：45 山荘に帰還する。



雪の稜線から望む槍ヶ岳 3180m



凍てつく雪の稜線から望む、有明山と遠く雲海に浮かぶ浅間山

AM10：15、燕山荘に挨拶をして、往路と同じルートで下山を開始する。雪斜面の滑落を注意しながら、尾根道を下る。合戦小屋からは、森林帯の急坂を慎重に降り続け、PM1：30 登山口に到着する。

この登山口脇の中房温泉で汗を流した後、ここで調理した温かい山菜そばに生タマゴを落とした昼食を摂り、ほっと一息の温泉気分を味わう。PM2：30 再び車に同乗し、往路と同じ道を走り、PM4：15 松本へ無事帰還、最終解散とする。ご苦労様でした。「初冬の山々の美しさと厳しさを学んだ新雪の燕岳登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 報告書



2013MHC 登山講習「槍・穂高連峰縦走」から

主 催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会<MHC>

本部事務所 松本市島立 4539-7 TEL 47-6197 FAX 47-5685

E-mail : mhc@lily.ocn.ne.jp ホームページ : <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>

共 催 松 本 市 安曇支所山岳課光課 TEL94-2307



後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 每日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社
市民タイムス 松本平タウン情報 長野日報社 SBC 信越放送 NBS 長野放送 TSB テレビ信州
abn 長野朝日放送 テレビ松本ケーブルビジョン FM長野 長野県写真連盟 (写真展のみ NHK 長野放送局)



ヨツバシオガマ

2013MHC 登山講習 「残雪の常念岳 2857m登山」 報告

5月3日（金）AM6：30 県安曇野庁舎駐車場に9名が集合し、車に乗り合わせ出発する。天候は快晴。新緑が眩しい登山口で準備を整え、AM7：30一列縦列で出発する。10分程で、樹齢300年以上の橡の木が立つ“山ノ神”に到着。皆で手を合わせ、登山の無事を祈る。



残雪深い唐松林の中足場を切って登る。沢が合流する笠原から常念を望む。稜線を仰ぎ、沢筋を直登する。

一ノ沢沿いのカラマツ林の中、残雪深い山道を登る。2時間程登ると沢が合流する河原に出る。展望が開け見上げると、豪快に聳える白銀の常念岳を望む。ここで、アイゼンを装着して、上方へ伸びる雪に埋まる沢筋を直登する。例年ならある雪崩跡の小山が見当たらず、却って登り易くなっている。



雪に埋まる常念小屋、穴の下に玄関あり。東側雪斜面で滑落停止の練習をする。乗越から常念山頂を仰ぐ。

一時間程の登りで森林帯を挟む二股に出合う。ここから左側の狭く急な沢筋を登る。一步一步雪を踏み登り続けると、一気に高度を稼ぎ、PM1：00 常念乗越に登り出る。突然正面に、槍ヶ岳から穂高岳への白銀の稜線がその姿を現した。皆歓喜し、今までの登りの疲れもいっとんに吹き飛ぶようだ。

常念小屋で昼食を摂り中休止後外出。常念岳稜線の東雪斜面を利用して、滑落停止の練習を繰り返し行う。振返ると、白雪を頂いて聳える常念岳の雄々しさに圧倒される。PM3：30 小屋へ戻り、泊す。



アイゼンを効かし、雪斜面を登る。頂上直下、頂上はもうすぐだ！

常念岳山頂に見事登頂

5月4日(土)晴、上空に雲が流れる。AM6：50 アイゼンを装着し、山頂を目指し出発する。雪斜面につけられたトレースをたどり、高度を上げると、北方流れる雲の彼方に、双耳峰鹿島槍ヶ岳、大きな山容の立山連峰が連なり、西方には、槍ヶ岳の先峰が、雲間に見え隠れしながら一層高く天を突いて聳えている。

AM8：40 常念岳山頂 2857mに、全員見事登頂する。「おめでとう！」皆と笑顔で握手を交わし合う。山頂は、道標と祠を残し、すっぽり雪に覆われている。西面には、白銀に輝く穂高岳連峰の雪稜が、手に取るように大迫力でそそり立っている。その景色に見とれながら、皆で憩いのひとときを過ごす。

南方向に、山頂から続く尾根伝いに蝶ヶ岳が連なり、その西方、雲中に真白な乗鞍岳、木曽の御嶽山の峰々を微かに眺望する。私達は30分程展望を楽しんだ後、惜しみながら下山を開始する。



アイゼンを効かし、雪の急斜面を登る。



山頂から望む、雪煙舞う、白銀の穂高岳連峰。

AM10：15、無事小屋に到着。早めの昼食を摂り、AM11：00 常念小屋から下山を始める。往路と同じ雪の一ノ沢ルートを、滑落停止訓練をしながら降下する。PM3：00 登山口に到着。PM4：00、参加者の車が待つ県安曇野庁舎で解散とする。

「春浅い山麓と、真白な雪に覆われた常念岳。ピッケルとアイゼンを使い、勇気を奮って登った山頂。白銀に輝く峰々の美しさと共に、心に残る感動的な登山だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 内田良平山岳写真教室

5月25日AM8:00、上高地アルペンホテルに11名全員が集合し、内田良平さんを講師に写真教室の講習が始まった。講師の挨拶と撮影要領の説明の後、AM9:00、カメラ機材を担って、右岸沿いに田代橋方面へ向う。上空は青空、差し込む太陽の陽射しに、梓川対岸の木々の新緑が一段と映え、六百山、霞沢岳の峰々に陰影をつくり出す。

参加者は、内田さんの後へ続き又適切な撮影指導を受け、三脚を立てては、撮影のシャッターを切る。



梓の清流と新緑と残雪の穂高



撮影指導を受ける参加者



新緑と霞沢岳 2646m

散策道脇に白樺の林が続き、道端にはラショウモンカズラ、エゾムラサキ、ベニバナイチヤクソウの春の花々が、今を盛りのごとく咲いている。田代橋からは左岸を歩き、ケショウヤナギの新緑と残雪いただく穂高岳に感激。2時間程で河童橋を渡り、右岸沿いの木道を歩くと、梓川清流にイワナが泳ぎ、辿り着いた明神橋脇で休憩して昼食を摂る。ここからは、道端にニリンソウの群落が広がり、その姿の清楚さと、新緑に心癒されながら、PM3:30今日の宿徳沢ロッヂに到着。泊する。



キスマレ



ニリンソウ



エゾムラサキ



ツバメオモト



マガモ



ベニバナイチヤクソウ



サンカヨウ



エンレイソウ



フッキソウ

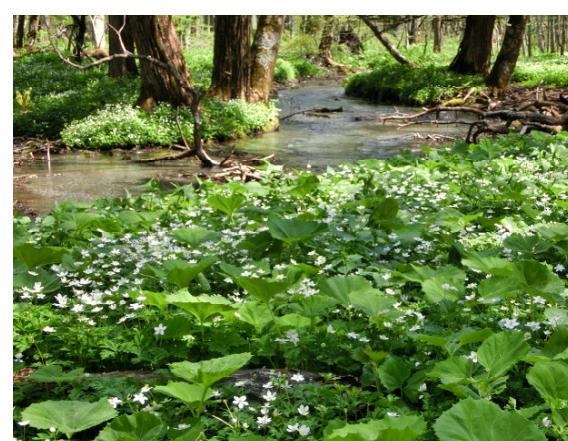


道端に咲き競うニリンソウ

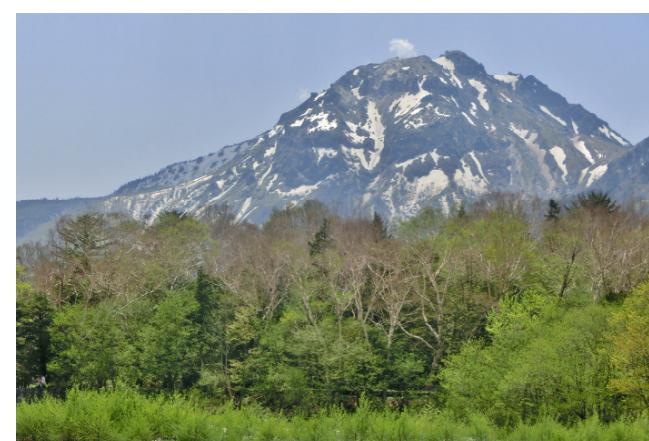
夕食後、食堂内で今日参加者の撮影した作品をパソコンとプロジェクターを使用し、白壁に映し出し、各人、構図の撮り方等の指導を受ける。夜遅くまで山岳撮影談義が行われた。



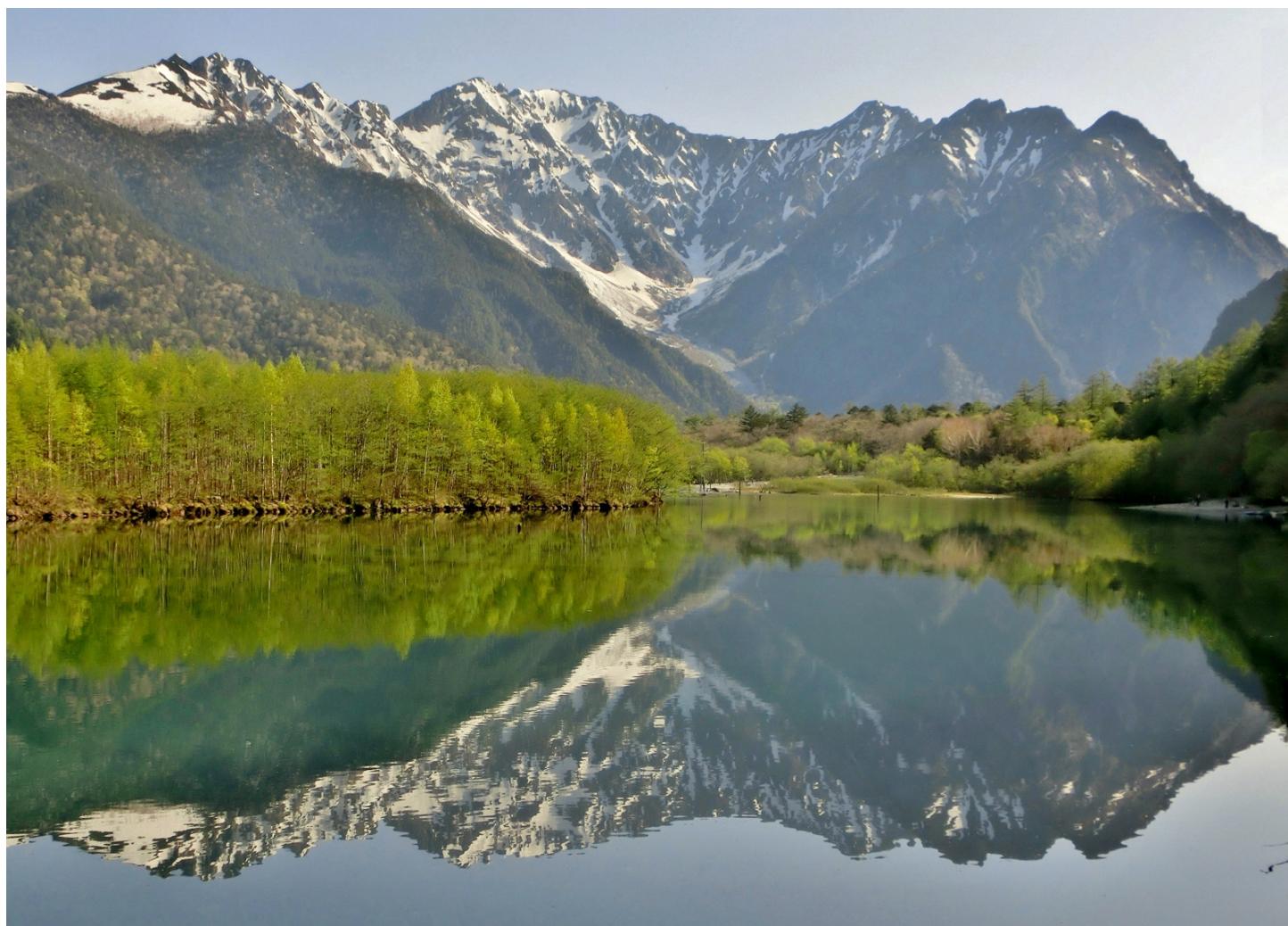
新緑の徳沢と前穂高岳



梓の清流とニリンソウ



噴煙上げる焼岳 2444m



新緑と残雪の穂高岳を映す大正池の春



梓の支流とニリンソウの群落



新緑の河童橋袂から仰ぐ、残雪の穂高岳



満開のズミ(コナシ)の花と霞沢岳 2646m

5月26日 AM4:00 起床、写真愛好家の朝は早い。空は雲一つ無い快晴の朝。早速機材を持って、撮影場所へ向う。朝食後は、左岸を歩き上高地へ帰還。PM12:15 小梨平の食堂で、ボリュームのあるカツカレー等の昼食を摂り、上高地からタクシーに乗り、沢渡で解散。PM3:00 松本駅に内田さんを見送り、最終解散とした。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 残雪の槍ヶ岳 3180m登山 報告

6月8日 AM4:00 快晴の松本に参加者10名が2台の車に乗り合させて出発。AM5:00 沢渡で5名が加わり、4台のタクシーに乗り換え上高地へ向う。AM6:00 バスターーミナル広場で、神奈川から参加した1名を加え、総勢16名となって準備を整え、登山開始。新緑の林道を、明神、徳沢を経てAM9:15 横尾まで進む。



横尾からの林道を行く

横尾付近から屏風岩方向を仰ぐ 槍沢ロッヂ下部、満開の山桜に出会う

横尾からは梓川渓流沿いに進む。道沿いには、ニリンソウ、サンカヨウ、ツバメオモトの花々が、朝陽に照らされ咲いている。坂を登り一汗搔くとAM11:00 林の中の槍沢ロッヂに到着、ロッヂ内で早めの昼食を摂る。中休止後、早々と出発。登り30分程のババ平上部からは、アイゼンを装着し、槍沢渓流を埋める残雪を踏んで登る。槍沢を仰ぐ大曲りから、雪斜面を登り続けPM5:10 殺生ヒュッテに到着、泊す。



槍沢の大斜面をステップ切って登る グリーンバンドから上方を仰ぐ 殺生小屋から仰ぐ、朝陽に輝く槍ヶ岳

翌9日 AM5:00 起床、東の空が橙色に染めて朝陽が昇り、仰ぐ槍ヶ岳が朝陽に輝いている。AM6:30、出発。途中、ロッヂ上部の雪斜面で滑落停止の練習を繰り返し行い、雪面滑落に備える。岩稜がむき出しになつた東鎌尾根を登り詰め、AM8:10 槍ヶ岳肩に到着する。



東鎌尾根を登る

槍岩峰 100mを登る

AM8:45 槍ヶ岳山頂 3180mに見事登頂

小休止後、アイゼンを脱ぎ、軽荷で高度差100mの無雪の大岩壁を登る。岩場にスタンスを確保し、しっかりと手で握り、壁に取り付けられた鎖と鉄梯子を必死で攀じると、AM8:45、微風の槍ヶ岳山頂に全員見事登頂。皆満面の笑顔で握手を交わす。「がんばったね、おめでとう！」

山頂からは360度の大展望。西方には残雪頂く笠ヶ岳が望まれ、その後方に加賀の白山を遠望する。北に立山、白馬岳、東に浅間、八ヶ岳、富士山、南アルプス連峰、南に穂高、乗鞍、御嶽山など、中部山岳の全ての山々を眺望する。皆、写真を撮りあったり、山の名を懐かしんだり、はしゃぎながら、このひと時を味わう。

山頂に30分程の憩いの後、岩壁を慎重に降りる。槍肩に降り、山荘で熱いコーヒーの歓待を受け、AM10:00 下山開始。雪の急斜面を、滑落停止の練習を繰り返しながら降下する人、シリセードで一気に滑り降りる人、それぞれ雪の槍沢を楽しみながら下山していく。



東鎌尾根付近から望む槍ヶ岳



槍ヶ岳山頂から南に、遠く左から木曾駒ヶ岳、穂高岳連峰、御嶽山、乗鞍岳、焼岳が望まれる。

PM12:00 槍沢ロッヂに全員が到着。ロッヂ特製ラーメンで昼食を摂り、中休止後は横尾を経由して、PM5:15 上高地、タクシーで PM6:00 沢渡へ向かい、そこから車に同乗し PM7:00 松本へ帰還、最終解散とした。

「6月の槍ヶ岳は、雪の大斜面を克服して登頂する喜びを、心底味わった登山だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 金峰山と瑞牆山登山 報告

6月22日(土)AM6:00、11名が3台の車に乗り合わせて松本を出発。曇天模様の天気。一路、中央高速道路を走り、須玉インターで降りて、小一時間山道を走ると、AM7:45 瑞牆山荘登山口に到着する。準備を整えAM8:15出発。森林帯を抜け、登り1時間で富士見平小屋、さらに1時間で大日小屋脇を経由して、シャクナゲ林の急坂を登る。しかしどうやら花々は、前日の強風雨により、地面に多く散ってしまっているようだ。



森林帯を抜け、富士見平小屋へ



岩峰大日岩付近のシャクナゲ



急登路を登る

登り30分で50mの岩峰大日岩脇を過ぎて、さらに急登路を登り続け、途中林の中で昼食を摂る。中休止後、岩石帯を30分程登り詰め、砂払ノ頭と呼ばれる岩稜線に登り出る頃から、小雨が降り出す。

雨具に着替え、岩稜線を、しばらく登ると上空に真黒な雲が覆いはじめ、突然米粒ほどの雹が叩きつけるように降ってきた。雹が降ると落雷するといわれており、私達はその場にかがみ、覚悟を決める。しかし5分程経過すると落雷は遠くへ過ぎていき、徐々に空が明るくなってきた。ほっと胸をなで下ろし、再出発を決める。



岩稜線を登ると雹が降ってきた



金峰山の名物五丈岩



金峰山の頂に全員登頂「バンザイ！」

息を切らし、疲れた足取りで岩石群の悪路を登り詰めて行くと、PM2:10 標高2599mの金峰山の頂に全員登頂する、「バンザイ！」。山頂からは、霧雲が覆い遠望が効かない。15分ほど休憩後、頂上の北側直下に建つ金峰山小屋に下る。PM3:00 全員到着、泊す。天候が悪い為か、小屋は登山者で大混雑だ。明日の好天を祈って、AM8:00就寝する。



朝の金峰山小屋付近からの瑞牆山



朝焼けの朝を迎える



稜線に咲くシャクナゲの花

6月23日(日)AM4:30起床。天候は晴、夜明けを迎え、東上空一面が朝焼けに輝いている。朝食後、準備を整え、AM6:25出発する。岩稜線を慎重に下降し、シャクナゲ林を抜けて、AM9:15 富士見平小屋へ到着する。中休止後、AM9:45 瑞牆山を目指して、いざ出発する。歩き出すと木々の間から、瑞牆山の大岩峰がそそり立って見える。森林帶の中、一旦下降し、一休みの後、沢筋の悪路をひたすら登る。



木々の間から瑞牆山大障壁を望む



沢筋の悪路をひたすら登る



AM11:45 瑞牆山頂 2230mに見事登頂

シャクナゲ林が谷間を覆う暗い急登路、倒木を越え、大きな岩の間を抜け、一步、一步急坂を登る。山頂近くの鞍部から、北へ回り込み、岩場に架けられたロープを頼りに、体を迫り上げて、シャクナゲ林のトンネルを抜けると、AM11:45 瑞牆山頂 2230mに見事登頂する。「おめでとう！」登って来た反対側は数百mの大絶壁となっていて、眼下を覗くと身が震えるようだ。



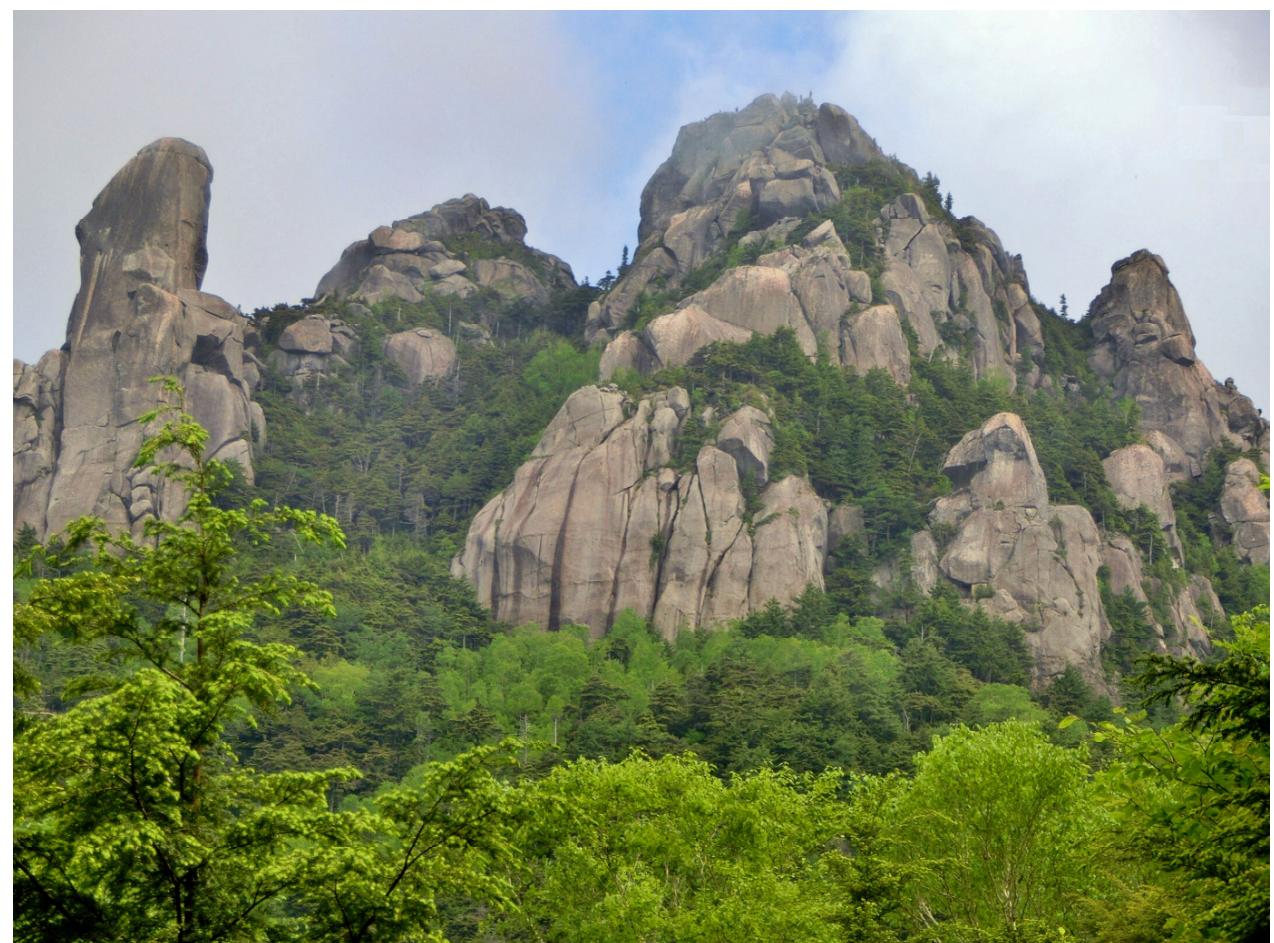
神々しい金峰山 2599mの姿



倒木を越え、大きな岩の間を抜けて登り続ける



おっと危ない、転がりそうな大岩を、杖と手で支える？



姿を現した瑞牆山一二三〇mの岩峰群

天上のような頂に、30分程憩い、昼食後下山を開始。往路と同じ登山道を、緊張しながら下降する。PM1:45 富士見平小屋に到着。小休止後、軽い足取りで森林帯を下り、PM3:00 登山口に無事到着する。そこから車に再び同乗し、往路と同じ道を引返し、須玉インターから高速を走り、PM4:50 松本へ到着、解散とした。
「シャクナゲ林に彩られた金峰山と瑞牆山、その美しさと足元の悪い岩石群の登降を学んだ登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 燕岳・常念岳縦走登山

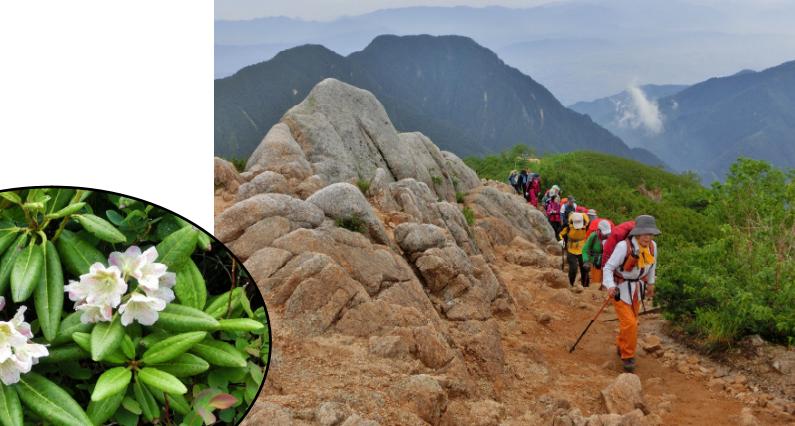
7月13日 AM6:30 県安曇庁舎駐車場に総勢25名が集合し、貸切バスで燕岳登山口へ向かう。渓流沿いの蛇行道を走り1時間程で中房温泉入り口脇の登山口に到着する。準備を整えAM8:00 登山口を出発する。天候は雨交じりの曇天模様。蒸暑い林の中、いきなりの急坂を登り続け第一ベンチ、第二ベンチと休憩をしながら登る。徐々に低木林となり、しばらく登り続けるとAM11:15 合戦小屋に到着。



林の中、急坂を登り続ける



イワカガミ



合戦小屋上部の尾根道を登る

合戦小屋で小休止後、低木帯を抜け尾根道に登り出ると、背後に有明山、正面の這松帶に覆われた尾根道上部に、赤い屋根の燕山荘が見え、その右方向に目指す燕岳を望む。元気を取り戻し、花崗岩砂礫を踏み、イワカガミ、キバナシャクナゲ咲く尾根道を登り詰め、PM12:10 燕山荘に到着する。



燕岳 2763m



強い風雨の中、山頂を目指す



風を避け、山頂で記念撮影

燕山荘に宿泊手続きをし、昼食後 PM1:15 軽荷で山頂を目指す。歩き出すと、予想外に雨と風が強い。林立する花崗奇岩の間を抜けて、白い砂礫の道を登る。砂礫の斜面のあちこちには、強風に対抗するように、薄紅色の小さなコマクサが、一所懸命に咲いている。PM2:00、燕岳 2763mに登頂する。

山頂は風と雨の悪状況、予定していた北燕岳登山は諦め、PM3:00 燕山荘へ帰還、泊す。夜、重い玄関戸を開け、冷風吹く外に出でみると、東方向の眼下に、安曇野の街の灯りが瞬いていた。



砂礫に咲くコマクサ



コマクサ



ミヤマキンバイ



這松と花崗岩石の稜線をすすむ

7月14日高曇り、雨まじりの強風の朝を迎える。AM6:30 燕山荘を出発。緑の這松と花崗岩石が林立する稜線をすすむ。花崗岩砂礫の斜面では、薄紅色に咲くコマクサの群落に出会う。

3時間程で喜作レリーフ地点を通過、岩稜を登り大天井ヒュッテへの分岐を右に見て、大天井岳山腹の岩道をトラバース気味に登り続けると、AM10:30 大天荘に到着する。雨を避けて早めの昼食を摂る。

昼食後、空身で山頂へ向かうこととする。岩に書かれたペンキしるしを頼りに10数分登ると、AM11:15 霧に煙る大天井岳 2922mへ全員登頂する。視界は効かず、皆で記念撮影して、下山する。



大天井岳の山腹を登る



大天井岳 2922mへ登頂



横通岳(左)と常念岳(右)

AM11:45 大天井荘を出発。常念岳を目指して、這松と岩砂礫のだだっ広い稜線を強風に吹かれながら、進む。東天井岳横を通過する頃、徐々に厚雲が上がって、大きな常念岳が、行く手にその全貌を現わす。雨が止み、風だけが吹き続いている。這松帯を一旦下降して、岩稜線をトラバース気味登っていくと、PM2:30、横通岳山頂 2767mに全員見事登頂する。

山頂は風が強く、集合写真を撮ると、そそくさと下山を始める。砂礫道を下り、低木帯を抜けるとPM3:30 常念小屋にようやく到着、泊す。



岩稜線をトラバース気味に登る



風の横通岳 2767mに登頂



低木帯からの常念岳

7月15日上空、雲が流れる朝を迎える。思案して、天候回復を待ち AM7:00 常念小屋を出発する。ゴロゴロとした岩場の道を、ジグザグに登る。30分程登ると、徐々に風が止んで青空が広がり、覆っていた白雲が上昇し、北アルプスの峰々が、その雄大な姿を現わしていく。登る右方向に、天を突くような槍ヶ岳、穂高岳の稜線が迫り、岩場に咲くミヤマダイコンソウの黄色い花々も陽を浴びて満足そうだ。



常念岳山頂直下を登る



常念岳山頂の祠



山頂に見事登頂「バンザイ！」

前常念岳の分岐の道標を左に見て、岩場の急斜面を登り詰めると、AM8:45 常念岳山頂 2857mに見事登頂する。山頂は穏やかな日差しの中、微風が吹いていた。今まで強い風に悩まされていた私達は、久しぶりに味わった憩いだった。30分程頂上に留まり AM9:15 下山を始める。AM10:10 常念小屋へ引き返す。小屋内では早めの昼食を摂り、準備を整え AM11:45 一ノ沢への下山を開始する。

常念乗越からの森林帯を下り、胸突き八丁を慎重に降りていく。この付近花が多く、ニッコーキスゲの群落に心癒される。沢沿いの水場で小休憩をとりながら、ようやく PM3：45 登山口に到着。待機しているバスに乗り込み、参加者の車の待つ県安曇野庁舎駐車場に向かい PM4：30 解散とした。



常念岳山頂から望む穂高岳連峰



常念岳頂上直下の稜線に咲くミヤマダイコンソウと槍ヶ岳

「北アルプスを目指す初心者向き燕岳、常念岳縦走登山。悪天候の中、どんな艱難辛苦があっても、その頂を目指す情熱を失わなかつた参加者の皆様に、心から拍手を送りたい。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 夏の霞沢岳 2646m登山 報告

7月27日 AM7:00、松本から車に乗り合わせて出発。AM8:00 総勢9名が沢渡に集合。全員タクシー2台に乗り換え上高地へ向う。AM9:00 準備を整え、上高地を出発、天候は高曇り。梓川左岸の林道を進み、小一時間で明神に到着。ここから5分程で支流に架かる小橋を渡り、分岐から右手へ折れて徳本峠へ向う。



出発前河童橋袂で記念撮影



徳本峠へ向かう登山道



28日 AM6:30 徳本峠の小屋を出発

林道を1時間程歩くと、徐々に急坂となり、山腹をジグザグに登ながら高度を上げる。道脇には、サンカヨウが青い実をつけ、カニコウモリの細い茎に白花が咲いている。PM1:30 徳本峠小屋に到着、泊す。この峠は、明治の昔、イギリス人ウォルターウェ斯顿が登山し、広く日本アルプスを紹介した発端の場所だ。



振り返ると厚雲の下、明神岳を望む



林の急坂を登る



K1ピークを目指し這うように登る

7月28日高曇り。AM6:30、全員徳本小屋を出発。雲が湧き、近くの山々が見え隠れしている。急坂をジグザグに登り、1時間程でジャンクションピーク、ここから長いゆるやかな山稜線を2時間程下り続け、湿地帯を過ると最低鞍部に出る。この鞍部から、東側がガレ落ちた狭稜線を横切ると、荒れた急斜面の登りが続く。



山頂付近の花畠



K1ピーク、左方向に山頂

ガレた岩場から、這松帶の急斜面を這うように真っ直ぐに登り続けると、AM10:00 ようやくK1ピークに到達する。ここから狭い岩稜線進み、K2ピークを通過して、頂上直下のお花畠の東斜面をトラバース気味に廻り、岩場を登りきると、AM11:00 霞沢岳山頂に登頂する。「おめでとう！」目指した山頂は、視界は全く効かず、畳十畳程の広さしかない。全員山頂周辺に陣取り、徳本小屋特製の弁当を広げ、昼食を摂る。

AM11:30、下山を開始、K1ピークから急な斜面を慎重に降下し、往路と同じ登山道を引き返し PM3:00 徳本小屋に到着。PM3:30 急ぎ足で下山を開始する。PM5:30 明神、PM6:10 シャッターの閉まった上高地到着。タクシーを何とか捕まえ PM7:00 沢渡、車に乗り合わせ PM8:00 過ぎ松本で最終解散とした。

「視界の効かない霧の中の登山、長い距離と悪路を克服した経験は、大いなる自信となつたっことでしょう。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 剣岳 2999m登山講習報告書

8月3日 AM7:00、晴れ、松本市民をはじめとする参加者23名は、集合場所黒部アルペンルート発着地、扇沢に集合。バス、ロープウェイ、ケーブルカーを乗り継ぎ、AM9:00 室堂ターミナルに到着。階段を昇り、明るい外へ出ると、3000m峰立山連峰が全山その姿を現している。見上げる上空は青空。しかし天候が変わる兆候を示す筋雲が流れている。ここで準備を整え、岩の殿堂剣岳 2999mを目指して出発する。



立山を望み整備された道を行く



雷鳥平を眼下に新室堂乗越に向かう



別山乗越に向かい花咲く尾根道を登る



剣御前山腹の雪渓を横切る



剣山荘を薄暗い AM5:00 出発する

翌4日、夜半からの雨が降り続く。早朝食を摂り、全員雨具を着用しAM5:00 薄暗い中、出発する。30分程で一服剣を経て、正面に高々とそそり立つ岩峰を小1時間で乗り越え、AM7:00 風雨の前剣山頂に立つ。他の登山者が退却する中、ここで全員が本峰登攀可能か否か思案しながら、登り続ける。



カニのタテバイを下部から望む



カヌのタテバイ岩場を登攀する



雨降る剣岳山頂に見事登頂

前剣からは、急峻な岩場が連続する。要所に取り付けられた鎖を頼りに、僅かな岩の凹凸に足場を確保し、手がかりを確認して、雨で滑り易くなつた岩場を登り続ける。最大の難所、高度差 17m以上の垂直岩壁カニのタテバイを、目の前に仰ぐ処まで辿り着いた時点で、皆の様子から本峰登攀可能と判断。

岩場を力の限り振り絞って攀じ登り、安全な岩場に一時集合して全員の無事を確認。そこから緩やかな岩稜線を20分程登りつめるとAM9:00 岩峰の頂、雨降る剣岳山頂 2999mに全員見事に登頂する。「バンザイ！」「おめでとう！」握手を交わし、互いの健闘を讃え合う

山頂で15分程のずぶ濡れの中、至福の時を経て下山開始。絶壁のカニのヨコバイも難なく降下し、その後の下山は、往路とほぼ同じルートを下降する。AM11:00 一服剣で全員集合して、顔を見合せ安堵感を味わう。PM11:45 剣山荘に到着。山荘内で温かいカレー昼食を摂り、下山を急ぐ。途中から雨も上がり、PM2:00 別山乗越、急ぎ歩いてPM4:15 室堂ターミナルに到着する。



前剣から望む剣岳本峰 2999m 2011年撮影



カニのタテバイを登攀する。



群落するコバイケイソウ

PM4:30 長野方面行黒部アルペンルート最終バスに乗車し、PM6:00 扇沢到着。ここで自由解散とするが、松本方面の参加者は、車に乗り合わせ PM7:00 県松本合同庁舎駐車場に到着し、最終解散とした。「不安定な天候の中、勇気と情熱を頼りに、剣岳岩峰の登頂を挑んだ参加者の皆様に、心から拍手と敬意を表したい。」登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 槍・穂高連峰縦走登山 報告

8月13日 AM7:00、参加者9名が松本に集合し、車に乗り合わせ出発、AM8:00、沢渡駐車場でタクシーに乗り換え上高地に向う。準備を整え AM9:00 過ぎ、上高地を出発する。天候は晴、ヤマアジサイが満開に咲く林道を進む。徳沢を過ぎると時折野猿の姿を見かける。PM12:30 潤沢との分岐、横尾に到着、昼食を摂る。



AM9:00 上高地を出発、明神を通過。

横尾近くで前穂東壁を仰ぐ

ヤマアジサイ

30分程の休憩後、森林帯の狭い登山道を一列縦列となり進む。一時間程で一ノ俣の丸太橋、しばらくで二ノ俣の吊橋を渡り、峡谷の森林帯の急坂を登ると PM3:15 槍沢ロッヂに到着、泊する。



横尾付近から屏風岩壁越にキレットを望む。槍沢河原沿いに行く

林の間から槍ヶ岳の突先を望む

8月14日、AM6:30 槍沢ロッヂを出発。天候は快晴。見上げると、林の間から小さく三角椎形状の槍ヶ岳が望まれる。槍沢の渓流に沿って30分程の登りで、ババ平に到着。狭い平地に所狭しと、テントが張られている。ここから低木帯となり、左に横尾尾根、右に赤沢岳がそそり立つ峡谷に梓川源流が流れ、前面に東鎌尾根の稜線が遙かな高みに望まれる。



槍沢上部に中岳、大喰岳が聳える

百曲りの登山道を一步一歩登る

ミヤマキンポウゲ

梓川源流沿いの緩やかな登山道を登ると30分程で槍沢へ屈曲する大曲りへ出る。ここは東鎌尾根最低鞍部、水俣乗越への分岐にもなっている。視界が開け、槍沢上部を仰ぐと主稜線上に中岳3084m、大喰岳3101mが聳え、その間から幾つかの沢が流れ落ちてくるのが望まれる。積雪期には、雪崩の巣となる危険地点だ。

シナノキンバイ、ハクサンフウロ等の花々が咲き競う、槍沢の山斜面の百曲りの登山道を、一歩一歩登る。いよいよ急となったジグザグ道を登り詰めると AM10:00 這松が帶状に連なるグリーンバンドに登り出る。展望が変わり、登る前方に大きく、三角錐形状の槍ヶ岳が間近に聳え立ち、その素晴らしい姿に登山の疲れが、いっぺんに吹き飛ぶようだ。



三角錐形状の槍ヶ岳が間近に聳える



岩礫の東鎌尾根に取り付く



東鎌尾根を、槍の肩へ向かう

後方に常念岳 2857m、蝶ヶ岳 2664mを望みながら、坊主岩脇を抜け、殺生ヒュッテで昼食、ミヤマダイコンソウ、イワギキョウ等の高山花が咲く岩礫の東鎌尾根を登り続け、PM12:45 槍ヶ岳肩に登り出る。肩から高度差 100mの槍岩峰が、北方間近にそそり立ち、大勢の登山者がその岩壁に米粒のように取り付いている。



山頂直下の長い鉄ハシゴを登る



槍ヶ岳山頂に登頂



夕方、槍ヶ岳が赤く染まる

荷を置き、早速私達も槍ヶ岳山頂を目指す。岩壁に足場を捉え、手がかりを探し登る。鎖を掴み、長い鉄ハシゴを登り切ると PM1:30 槍ヶ岳山頂 3180mに、全員登頂する。「おめでとう！」、縦走最初の 3000m峰だ。山頂からは 360° の大展望。南方向に目指す穂高の峰々が全て望まれる。20 分ほど留まり岩場の降下を開始、PM2:30 槍ヶ岳肩に帰還し、泊す。夕食後、槍ヶ岳を赤く染めて、西の空に夕陽が沈んでいく。



快晴の朝、槍ヶ岳肩を出発



ヨツバシオガマ



タカネヤハズハハコ



緩やかな岩稜線を行く

8月15日快晴の朝を迎える。AM6:30 槍ヶ岳肩を出発、岩稜線の縦走路を進む。北方に天を突く槍ヶ岳を望み、一旦飛驒乗越に下り、再び岩礫の登山路を登り続けると、AM7:00 広い頂上を持つ大喰岳 3101mに登頂する。大喰岳からは、緩やかな岩稜線を降り、ヨツバシオガマ、タカネヤハズハハコ等の高山花の咲く、鞍部の花畠で小休止して談笑を楽しむ。



大喰岳から望む、朝の槍ヶ岳 3180m



飛騨泣き上部の岩場を通過する

ここから仰ぐ岩峰の岩場を攀じり、鉄ハシゴを登り詰めると、AM8:00 中岳 3084mに登頂する。北方を振り返ると一段と高く聳える三角錐形状の槍ヶ岳の姿が美しい。頂上から20分程降りた雪渓の水場を通過し、チシマギキョウ咲く緩やかな稜線を辿り、横尾尾根との分岐を通過して、AM8:45 南岳 3033mに登頂する。そこから10分程下山すると PM9:00 南岳小屋に到着する。



大キレットを越えて、北穂高岳を仰ぐ。大キレットの急峻な岩場の降下



長谷川ピークの登攀

南岳小屋で小休止して AM9:30 出発。縦走路最大の難所、大キレットへ降下を開始する。ガラ場状の岩礫帯を過ぎると、急峻な岩場の降下が続く。岩場のわずかな凹凸にスタンスを確保しながら、手がかりを確実に捉え、慎重に下山する。最下部の長い鉄ハシゴを降り、最低鞍部付近で小休止する。降りてきた大絶壁を、振り返り見上げると、身震いする程だ。



切り立った岩場を降下する



A沢のコルから休止後、岩壁を登る。飛騨泣きの岩場を乗り越える



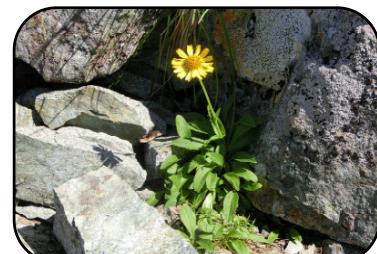
最低鞍部から岩稜線を登り、いよいよ長谷川ピークの登攀にとりかかる。取り付けられたクサリや金具も頼りに、切り立った岩場を降りていく。A沢のコルで小休止後、岩壁を登っていると、上方からガラガラと音が轟いてくる。岩壁から直ぐに逃げられず、落石に当たり、一人頭部に軽い負傷をする。



A沢コル付近から仰ぐ、北穂への岩稜線。



イワギキョウ



ウサギギク



北穂高岳に見事登頂する

応急手当の後、なるべく早く絶壁からの脱出をはかる。この現場から“飛騨泣き”と呼ばれる切り立った岩峰を乗り越え、見上げると、滝谷の大障壁がさらに一層高く、眼前に迫ってくる。

落石に注意し、急斜面の岩稜を30分程ジグザグに登り詰めて登ると PM12:00 北穂高小屋にようやく辿り着く。小休憩後、小屋脇の岩階段を登り、PM12:30 北穂高岳 3106mに登頂する。

北穂高岳からは急峻な岩尾根を進む。この頃から上空には、雲が湧きはじめ湿っぽい霧が舞う。稜線西側の眼下を覗けば、「鳥も通わぬ滝谷」といわれる高度差1000mの大障壁が落ち込んでいる。最低鞍部からは、落石に注意して絶壁を攀じり、涸沢槍を経て涸沢岳への最後の難関に挑む。



クサリを頼りに絶壁を降下する



涸沢岳への難関を登る



涸沢岳山頂に全員登頂する

しばらくの登攀の後、岩溝のクサリを頼りに、満杯の力を使って体を迫り上げると、涸沢岳山頂へ続くなだらかな稜線に登り出る。PM3:00 潟沢岳山頂 3110mに全員登頂する。「おめでとう！」。皆、難関を乗り越えた安堵の笑顔が見える。PM3:30 穂高山荘に到着、泊する。一息ついた頃、各人、今日の登攀の思いを胸に祝杯の美酒に酔う。



東の空をオレンジ色に染めて朝陽が昇る



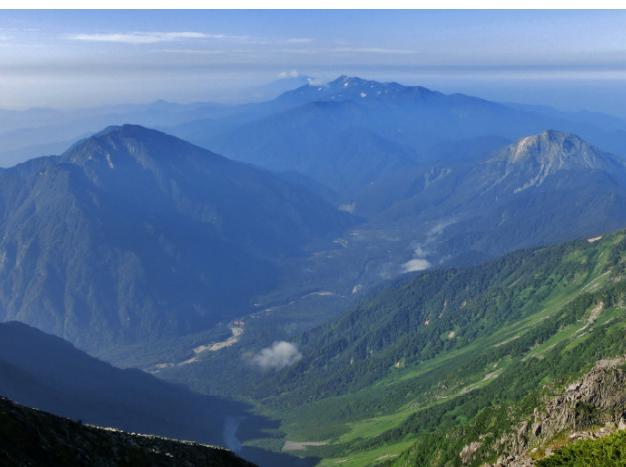
岩稜線を登り、奥穂へ向かう。稜線の右にジャンダルム 3163mを望む



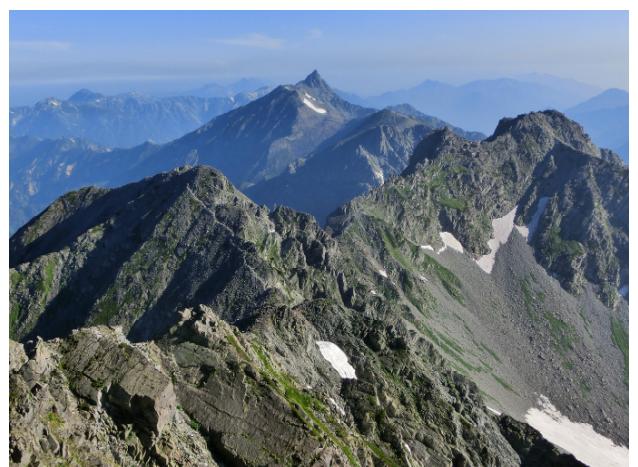
8月16日東の空をオレンジ色に染めて朝陽が昇る。AM6:30 準備を整え、奥穂高山荘を出発。いきなりの50m程の岩壁を攀じるとなだらかな登りの岩礫帯のジグザグ路を行く。稜線を進むと、道標と祠が見えてきた。AM7:30、北ア最高峰奥穂高岳 3190mに全員登頂する。山頂からは360°の大展望。南にジャンダルムの大岩峰、噴煙上げる焼岳、霞沢岳の谷間に蛇行して流れる梓川、その彼方に乗鞍岳、御嶽山が続いている。北方には、この3日かけて歩いてきた、穂高峰々そして槍ヶ岳。私達は、熱い感慨を胸に眺望する。



奥穂高岳山頂 3190mに見事登頂



南に、梓川が流れ乗鞍、御嶽を望む

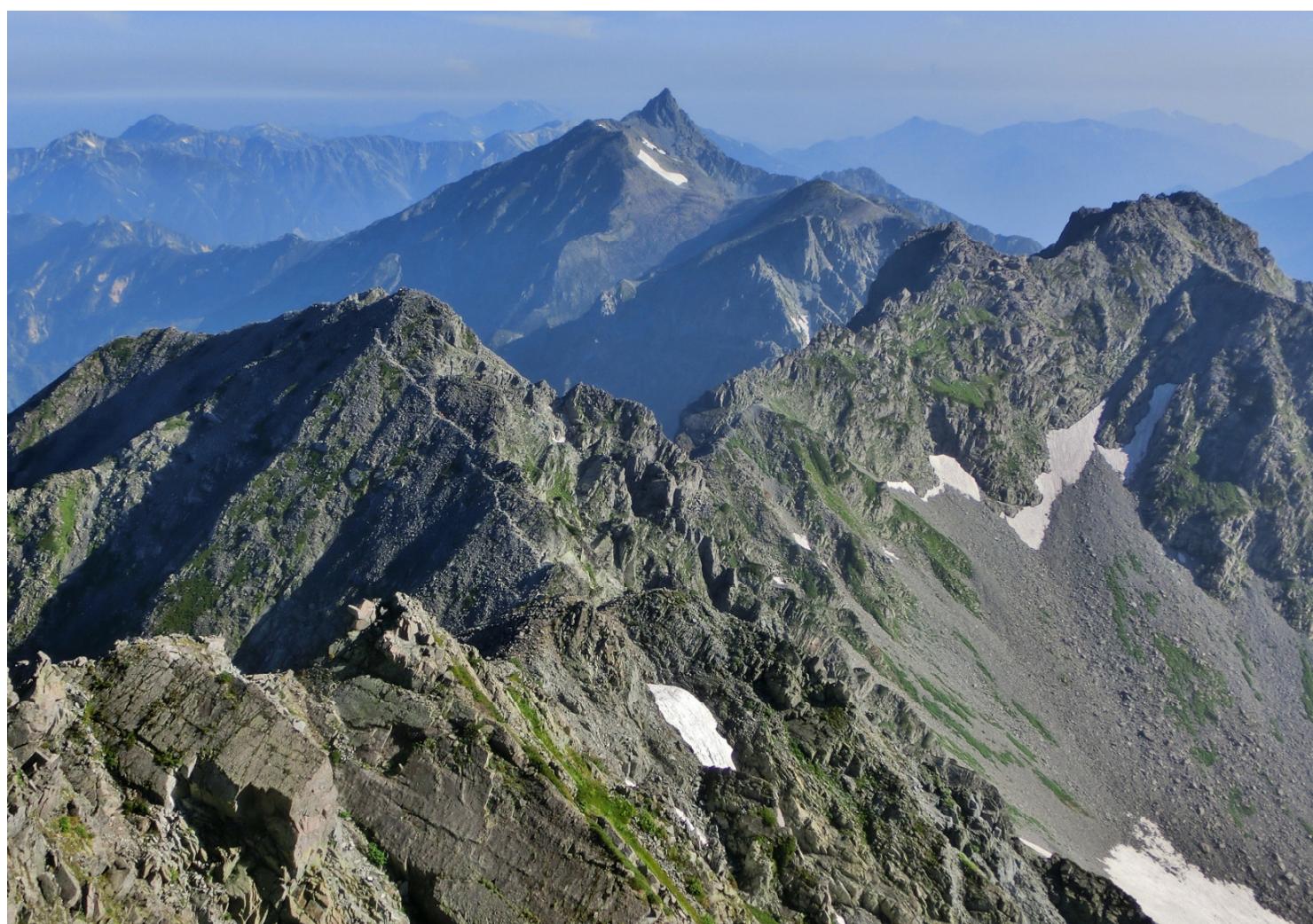


奥穂高岳山頂から北を望む

AM8:00 吊尾根の岩稜線をトラバース気味に前穂高岳へ向かう。岩陰にヨツバシオガマ、ウサギギク等の高山花が咲く岩稜線を注意しながら進む。AM9:30 紀美子平に到着。ここに荷を置き、軽荷で山頂に向かう。AM10:00 前穂高岳山頂 3090mに全員登頂する。「おめでとう、頑張りましたね」3000m峰8座目となる山頂に皆感慨もひとしおだ。



縦走路から西に望む、岩の殿堂ジャンダルム 3163m



奥穂高岳山頂から北方に、涸沢岳 3110m、北穂高 3106m、中央奥に槍ヶ岳 3180mを望む



奥穂高に生息する雷鳥



吊り尾根と前穂高岳



吊り尾根を前穂へ向かう



紀美子平に荷を置き、前穂へ登る 3000m峰 8 座目、前穂高へ見事登頂 上高地へ到着「おめでとう！」

AM10：50 紀美子平から下山開始。いきなりの岩稜の急斜面も、慎重に下降。途中昼食を摂り、腹ごしらえをして、PM1：40 岳沢ヒュッテへ到着。ここで小休止して森林帯の緩やかな下山路を下る。PM3：45 上高地の登山口へ到着。「おめでとう！」登山道から林道に出て、皆ほっと安堵の笑顔を交わす。



岳沢を下山し、上高地の登山口へ到着「おめでとう！」

観光客でごった返す河童橋付近を通過し、混雑の中、全員タクシーに乗り込み、PM4：30 上高地を後にする。

PM5：00 沢渡駐車場に到着。車に乗り合わせ、帰路を急ぐ。PM6：00 松本で最終解散としました。

「岳人憧れの難ルートを踏破した参加者皆様の勇気と情熱に敬意を表すると共に、皆様にとって、これから の登山人生に、大きな自信となる。」事でしょう

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

8月24日参加者15名が車に乗り合わせ、AM8:00 松本を出発。好天の中央高速道を走り、大月JC経由で河口湖ICにて降りる。お土産店で小休止後、富士スバルライン入り口付近で、矢印に従い専用シャトルバス乗車方面に誘導され、大駐車場に車を置き、AM11:00 全員シャトルバスにて5合目へ向かう。



林道を歩き佐藤小屋へ向かう



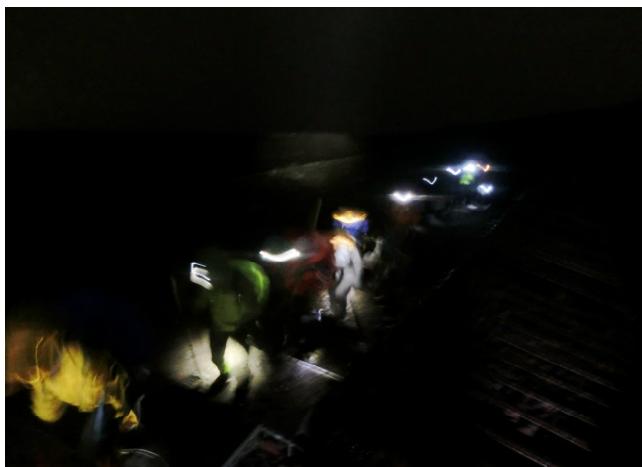
五合目から眼下に山中湖を望む



六合目数珠つなぎの登山者

PM12:00、混雑する五合目駐車場に到着。天候は高曇りだが、眼下に河口湖、山中湖を望む事ができる。林道を下り AM12:30 五合目佐藤小屋 2350mに到着、泊する。昼食後、体調を整える為六合目に登る。

そこは五合目駐車場からの登山道との合流場所となり、頂上を目指す登山者が数珠繋ぎに、曇り雲の中に消えていく。明日の天気を期待して、早めに就寝する。



暗闇の中ヘッドライトを照らし登る



7合目府附近の溶岩礫帯



8合目付近を、一歩一歩登る

翌25日雨、AM3:00 意を決して準備を整え、暗闇の森林帶の中、全員ヘッドライトを照らし登り始める。六合目から溶岩礫帯をジグザグに登り、七合目付近で、夜明けを迎えると、予想外にも眼下に雲海を望む。

雨は降りやまず、上空は霧雲状態だ。長い岩礫帯の登山道を登り続け、8合目 3200mで朝食を摂る。中休止後、須走り口からの登山者と合流する本八合目に登り出ると、声をかけてくれた小屋の主人のはからいで、室内でひと時のおもてなしの小休憩をとる。元気を取り戻して確実に一歩一歩と山頂を目指して登る。



9合目付近の鳥居をくぐり山頂へ



頂上へ向かう赤茶けた急坂



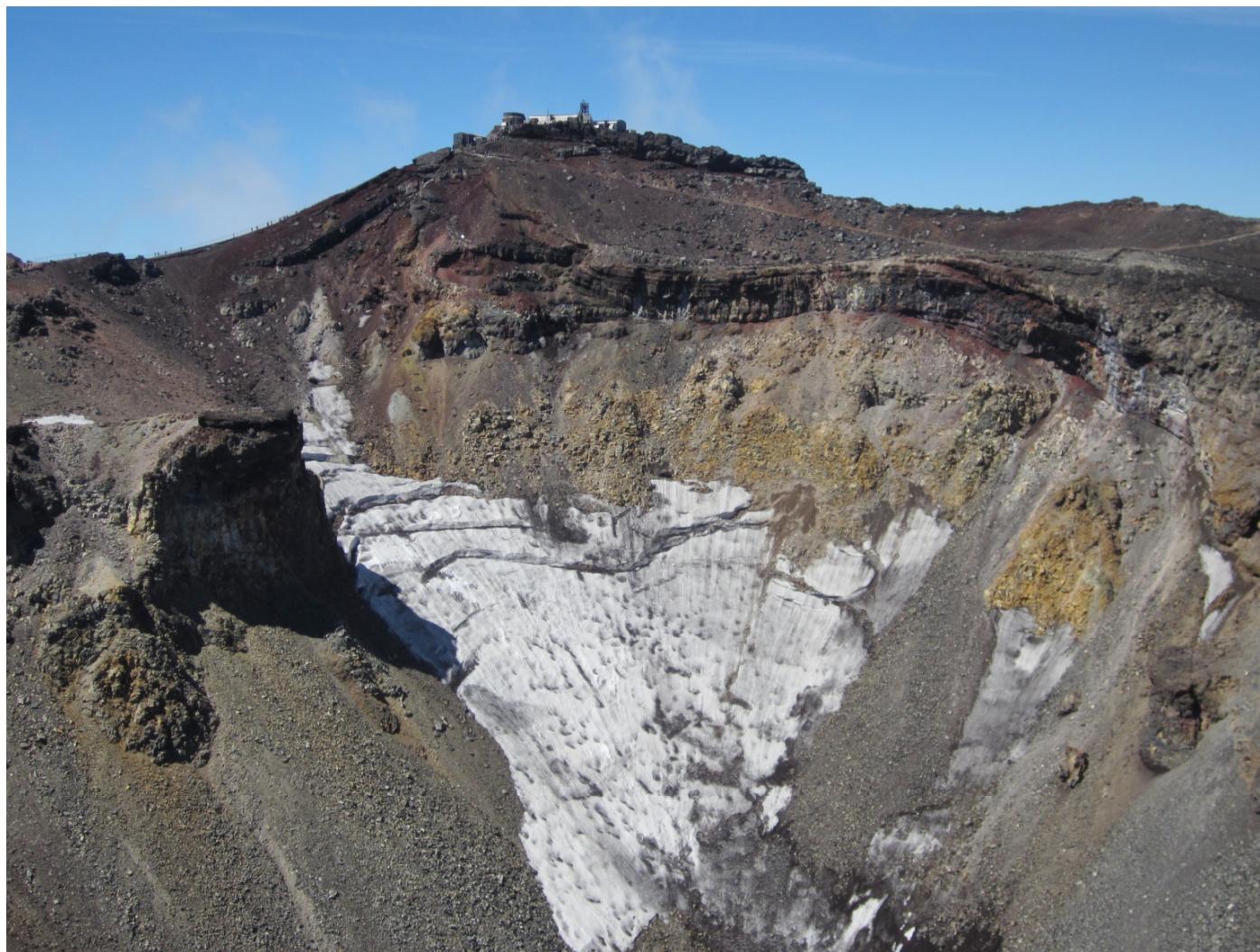
最高点へ続く赤茶けた急坂

階段状の溶岩道を登り、大きな鳥居を潜ると、AM10:10 登山者で渋滞する山頂の稜線に登り出る。「やった！」一休み後、お鉢巡りをして剣ヶ峰の最高点を目指すこととする。時計回りに外輪コースを進み、噴火口を右眼下に望み、御殿場、富士宮ルートの合流ルートを左に見て進み、赤茶けた急坂を、残りの力を振り絞るように登り詰めると、AM11:10 日本最高点剣ヶ峰 3776mに到達する。「おめでとう！」皆笑顔が

ほころび、今までの艱難辛苦がこの一瞬で報われる思いで胸がいっぱいのようだ。



日本最高点富士山剣が峰 3776mに見事全員登頂



富士山の火口と剣が峰（2012年撮影）

剣が峰で 20 分程の憩いの後、富士山の御鉢巡りの残コースを半周して吉田口山頂へ向い、山頂小屋で温かい昼食を摂り、PM12：45 下山を開始する。専用の砂礫道の埃っぽい下山路を降り続け、PM3：15 五合目佐藤小屋に到着する。お世話になった小屋の主人へ挨拶をして、PM4:30 全員シャトルバスに乗り込み、専用大駐車場へ向かう。PM5:30 駐車場から再び車に乗り合わせ、河口湖 IC から中央高速道を走り、PM7：40、松本へ到着。最終解散とした。

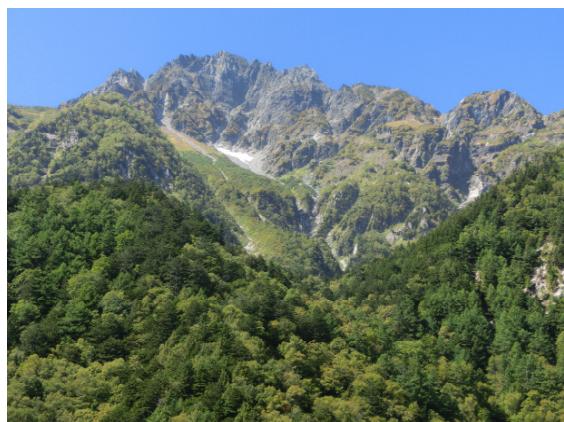
「気高く、厳しくそして大きな日本一の富士山、その頂に立ち、登頂を果たしたと誇れる」登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

9月21日 AM6:30、松本を参加者9名が車に同乗し出発。沢渡で2台のタクシーに乗り込み上高地へ向かう。天候は晴れ。新釜トンネルを抜け、シラカバ林の車道を廻ると静かな大正池面に、秋の穂高岳の峰々が映っている。バスターミナルの広場で準備を整えAM8:30出発する。森林帯の中、梓川左岸を歩き、明神、徳沢を通り過ぎ、対岸の前穂高岳東壁を仰ぎながら歩き進み、AM11:45 横尾に到着する。



森林帯の林道を行く



前穂高岳東壁



急坂の岩道を進む

横尾で昼食後 PM12:30 出発。河原を30分程歩き、左手に霞む屏風岩を仰ぎながら。PM1:30、沢が合流する本谷橋に到着。小休止後、急坂の岩道を1時間も登ると、紅葉し始めた低木帯が広がり、穂高の岩峰が迫ってくる。テント場への分岐を右に見て、岩道を登り詰めると PM3:30 潤沢ヒュッテに到着、泊す。



潤沢ヒュッテ下部を行く



色とりどりの潤沢テント場と北穂高岳



前穂北尾根を背景に岩礫帯を登る

9月22日快晴、絶好の登山日和となった。AM6:30 北穂高岳山頂を目指し登攀を開始。テント場を横切り、潤沢小屋脇の急坂のガラ場を直登し、岩礫帯の枯れた草地をジギザグに1時間程登ると、遙か眼下に色とりどりのテントが望まれ、見上げる前穂高と吊り尾根、そして奥穂高岳の岩肌が、すぐ間近に豪快に迫ってくる。



岩壁を鎖、梯子を頼りに登る



前穂、奥穂を背景に岩稜線を行く



AM10:30 北穂高岳 3106mに登頂

南稜の最初の鎖場、高さ60m程の岩壁を登り切ると、急峻な岩尾根が1時間程続く。岩尾根上に設営されたテント場を通り抜け、潤沢岳への分岐を左に見て、穂高岳連峰主稜線の岩場を北へ、トラバース気味に登ると AM10:30 北穂高岳山頂 3106mに到達する。「バンザイ、おめでとう！」全員笑顔で握手を交わし合う。

山頂からは、高曇りながら 360° の大展望。昼食を摂りながら、久しぶりに中部山岳の展望を楽しむ。AM11:30 下山を始める。慎重に岩場を降り続け、PM2:15 潤沢ヒュッテへ帰還、泊する。日が暮れるとテント場に幾十ものあかりが灯り、冷え込みが始まった夜空には一つ、二つと星が瞬き始めた。明日も好天気を期待する。

9月23日快晴の朝を迎える。AM5:50 朝陽が昇り、徐々に穂高の峰々を茜色に染めていく。AM7:15、涸沢ヒュッテに別れを告げて、下山を始める。涸沢カールの紅葉も明るい朝陽に照らされ、昨日より美しく彩りを増している。何度も振り返り、名残を惜しみながら下山を急ぐ。



北穂高岳 3106mから望む前穂高岳 3090m北尾根



快晴の朝、涸沢から涸沢岳 3110mを望む

AM9:30 横尾、AM10:45 徳沢で早めの昼食を摂り、明神を経て、PM12:45 上高地小梨に到着。大混雑の上高地から、運良くタクシーに乗り込み、沢渡を経由して PM2:30 松本で最終解散とした。「紅葉が始まった美しい涸沢カールと岩峰北穂高岳への迫力ある登頂感は、一生忘れられない思い出」となったことでしょう。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 南アの女王・秋の仙丈ヶ岳を登る 報告

10月5日(土)AM7:30、高曇りの松本を出発。総勢9名が中央高速を走り、伊那インターからは伊那市街を経由して美和湖畔脇の道路を走り、AM9:30 仙流荘前南アルプス林道バス停駐車場に到着。林道バス停からはPM10:00 発のバスに乗り込み、小1時間で北沢峠手前の、霧雨煙る大平(おおだいら)山荘前で下車する。



林の中に向かって登山開始

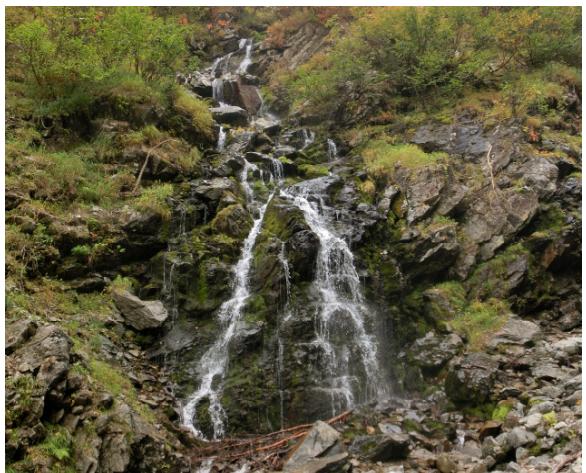


鮮やかに色づく紅葉



沢筋脇の道を登る

大平山荘で準備を整え、AM11:30 林の中に向かって登山開始。今回は、紅葉の藪沢脇を詰めて、馬の背ヒュッテに至る藪沢新道を登る。霧雨の中、山腹の急斜面をジグザグに登る。登るにつれ、木々の紅葉も鮮やかになり、霧も徐々に昇って、視界がひろがっていく。眼下に沢が流れ、登山の疲れを癒してくれる。



藪沢に流れ落ちる三本滝？



藪沢ヒュッテへの登山道を登る



藪沢ヒュッテへ到着

2時間程で藪沢右岸から左岸に渡ると、沢筋脇の道を登る。対岸に乗鞍三本滝に似た滝が流れ落ちる付近で、手頃な石に腰掛けて一服する。ここは仙丈ヶ岳馬の背尾根と小仙丈尾根に挟まれた高所、私達は一面紅葉の世界が広がる深山幽谷の世界に浸る。しばらくの登りで小仙丈五合目からの道と合流すると、鹿害ネットと丸太で整備された道を一步一歩登り、PM3:00 紅葉に彩られた、丸太造りの馬の背ヒュッテに到着、泊する。

6日(日)快晴の朝、見上げる北の空に、大きな甲斐駒ヶ岳が朝陽を浴びて輝いている。AM6:30 馬の背ヒュッテに別れを告げ出発。30分程で這松の稜線に登り出ると、雲海の北方に甲斐駒と鋸岳が連なり、後方に八ヶ岳全山と噴煙上げる浅間山、西方に北アルプス、中央アルプスの連山が望まれる。足を止め、懐かしい山々を見つければ、その名を呼び合う。



朝陽を浴びる甲斐駒ヶ岳



雲海上に北、中央アルプスを望む



鋸岳、八ヶ岳を背景に稜線を行く

ガラ場を登り、新築の仙丈小屋を通過し、氷河で削られたという仙丈カールを登り詰め、とうとう AM8：00 仙丈ヶ岳山頂 3033mに登頂する。「ヤッター！おめでとう」山頂からは、南アルプスの重鎮北岳 3092mを始め、重厚な 3000m峰全山が重なるように連なって望まれる。北岳の左奥に、思いがけず、三角錐形状の富士山がつましく聳えていた。



仙丈ヶ岳 3033mの威容



AM8:00,仙丈ヶ岳山頂に見事登頂



北岳 3192m、間ノ岳 3189mを望む

山頂では 30 分程憩いを楽しみ、下山を始める。心地よい陽を受けて、緑の這松帶の稜線を降り続け、眼下に広がる紅葉と展望を楽しむ。小仙丈ヶ岳を経由して藪沢への分岐点 5 合目からは、1 合目ごとに小休憩して、秋山登山を惜しみながら、AM11：30 北沢峠に到着する。



小仙丈ヶ岳付近から望む、紅葉する甲斐駒ヶ岳 2966m

北沢峠で昼食後、南アルプス林道バスで往路を下山し、PM2：00 仙流荘前バス停に到着。ここで仙流荘の温泉で一汗流し、PM3：00 全員帰還の途に就く。PM4：30 松本に到着、最終解散とした。

「まさに南アルプスの女王、仙丈ヶ岳の山懷に入って優しく抱かれ、その美しさに癒された、思い出深い登山だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 新雪の常念岳登山 報告

11/2（土）AM6:30 安曇野合同庁舎駐車場に7名が集合し、1台の車で出発。天候は快晴。紅葉する常念山麓を登り、一ノ沢登山口へ向かう。登山口で準備を整えAM7:40一列縦列で出発する。10分程進むと、樹齢400年の橡の木が立つ“山の神”に到着。手を合わせ、登山の無事を祈る。



「山の神」に無事を祈り、林道を進む 山頂へ続く豪快な稜線を望む 森林帯の急な登山道を登る

枯葉が降り積もる唐松林の山道を2時間も登ると、沢が合流する河原に出る。展望が開け見上げると、僅かに新雪を頂く常念岳を望む。ここから、右岸に渡り、川沿いの凍りついた急な登りを進む。再び左岸に渡り、山腹の巻き道を滑らぬように注意して登り、1時間程で最後の水場に到着する。

小休止後、森林帯の急な登山道を、一步一歩登る。木々の間からは常念岳山頂へ続く、豪快な稜線が迫ってくる。東に遠く霞む浅間山を望み、ようやくPM12:15涼風吹く乗越に登り出る。突然正面に、槍ヶ岳から穂高への白銀に輝く稜線が、目に飛び込んでくる。登りの疲れも、いっぺんに吹き飛ぶようだ。



乗越に登り出ると新雪の槍・穂高岳を望む 常念岳山頂を示す道標

山頂直下、新雪を踏んで登る

常念小屋で昼食を摂りながら、明日の天候悪化を考え、PM1:15 軽荷で常念岳山頂を目指し出発。西の空は、雲が低く垂れこめ槍穂高連峰の稜線が隠れていく。冷風の中、岩がゴロゴロと積み重なった岩道に、所々凍りついた新雪をしっかりと踏んで登る。



常念岳山頂 2857mに見事登頂

夕方、槍ヶ岳の稜線を望む

強風を受け横通岳へ向かって登る

7合目の岩場で小休止、前方を仰ぐとうっすらと雪化粧した山頂が望まれる。9合目上部の急な雪斜面を登り切り、なだらかな雪稜線を辿ると、PM2:30 常念岳山頂 2857mに全員見事登頂する。「バンザイ！」

山頂は、花崗岩石最上部に小さな祠が立ち、思わず手を合わせ合掌する。展望は効かず、ようやく北方針の木岳、蓮華岳を霞の中に遠望する。20分程憩いの後下山開始、PM3:30 小屋へ帰還する。

11/3(日)曇り空、しかし東の空は明るい。降雨または雪の心配はまずないと判断し、横通岳山頂を目指すこととする。準備を整え、AM7：30 常念小屋を出発。低木帯を抜け山腹から振返って仰ぐと、白雪を頂く常念岳が雄々しい。無雪のガラ場を登り、AM9：00 横通岳 2767mに全員登頂する。



安曇野平の金字塔、常念岳 2857m



横通岳山頂から遠く浅間山を望み、雲間からの陽ざしは、山麓の紅葉を鮮やかに照らしている。

山頂から東方には、南アルプス、八ヶ岳、浅間山が墨絵のように望まれ、雲間から差し込む陽ざしは、山麓の紅葉を鮮やかに照らしている。AM10：15 小屋へ帰還。小屋で早めの昼食を摂り、AM11：30 下山開始、PM3：00 登山口到着。PM3：40 安曇野合同庁舎駐車に帰還し解散とした。

「一大決心して登った、新雪頂く常念岳は、これから的人生に、勇気と自信を与えてくれた事でしょう。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013MHC 登山講習 新雪の燕岳 2763mと温泉 報告

11月23日(土)AM6:30、松本に6名が集合、1台の車に同乗して出発。天候は快晴。今年は積雪が多く、心配しながら渓谷沿いの蛇行道を中房温泉へ向かう。登山口1~2km手前で雪道となり、AM7:45 大混雑の駐車場に到着。ここで1名が合流し、総勢7名となり AM8:30 全員冬山装備を着用して、出発する。



林の中、雪の急坂を登る



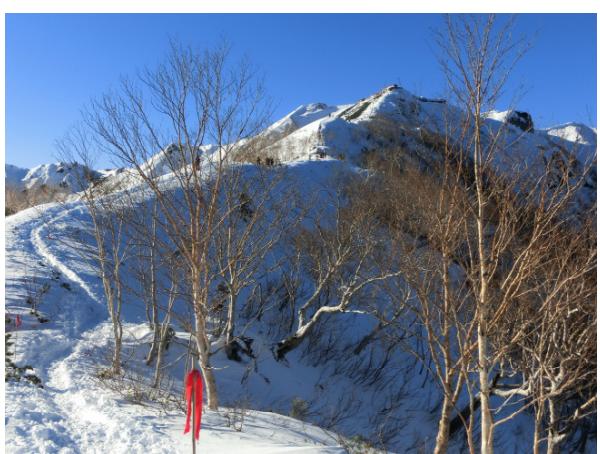
雪の支稜線から槍ヶ岳を望む



燕山荘を目指し稜線を登る

森林帯の中、凍てつく急坂を第一、第二ベンチと、ほぼ30分毎に小休止をしながら登る。高度を上げると、雪を被った林の間から、雪を頂く富士山が遠く望まれる。PM12:00 合戦小屋に到着。小屋閉め前の薄暗いテーブルに座って昼食を摂る。PM12:45 心身をリフレッシュして雪の稜線を目指す。

雪に埋まる低木帯を20分程登ると、主稜線に続く尾根に登り出る。展望が効きその雪尾根道の高みに燕山荘が望まれ、その右奥に目指す燕岳が聳えている。急な勾配を一步一歩登り詰め PM2:45 燕山荘へ辿り着く。



燕山荘への雪の稜線

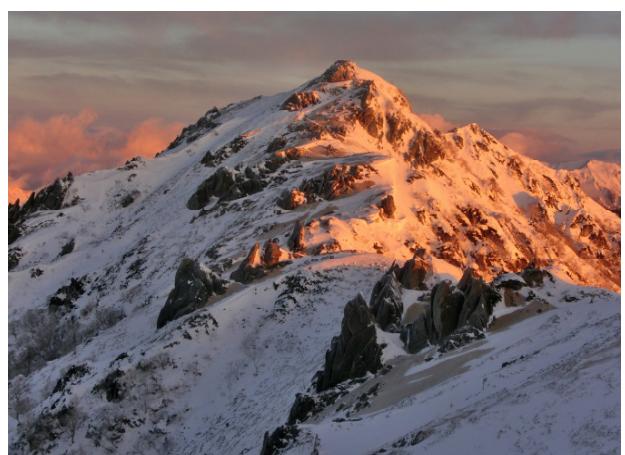


富士山を遠望する



急な雪斜面を一步一歩登る

早速宿泊手続きをして、室内で暖をとる。この日、到着遅延の為頂上登頂を諦め、皆で食堂のストーブを囲み、持ち寄った飲食類を味わいながら、談話を楽しむ親睦会となった。豪勢な夕食後、各人暖かい布団に包まり、明日の天気を期待して、早めに就寝する。



朝陽を浴びる燕岳



林立する花崗岩席の間を登る

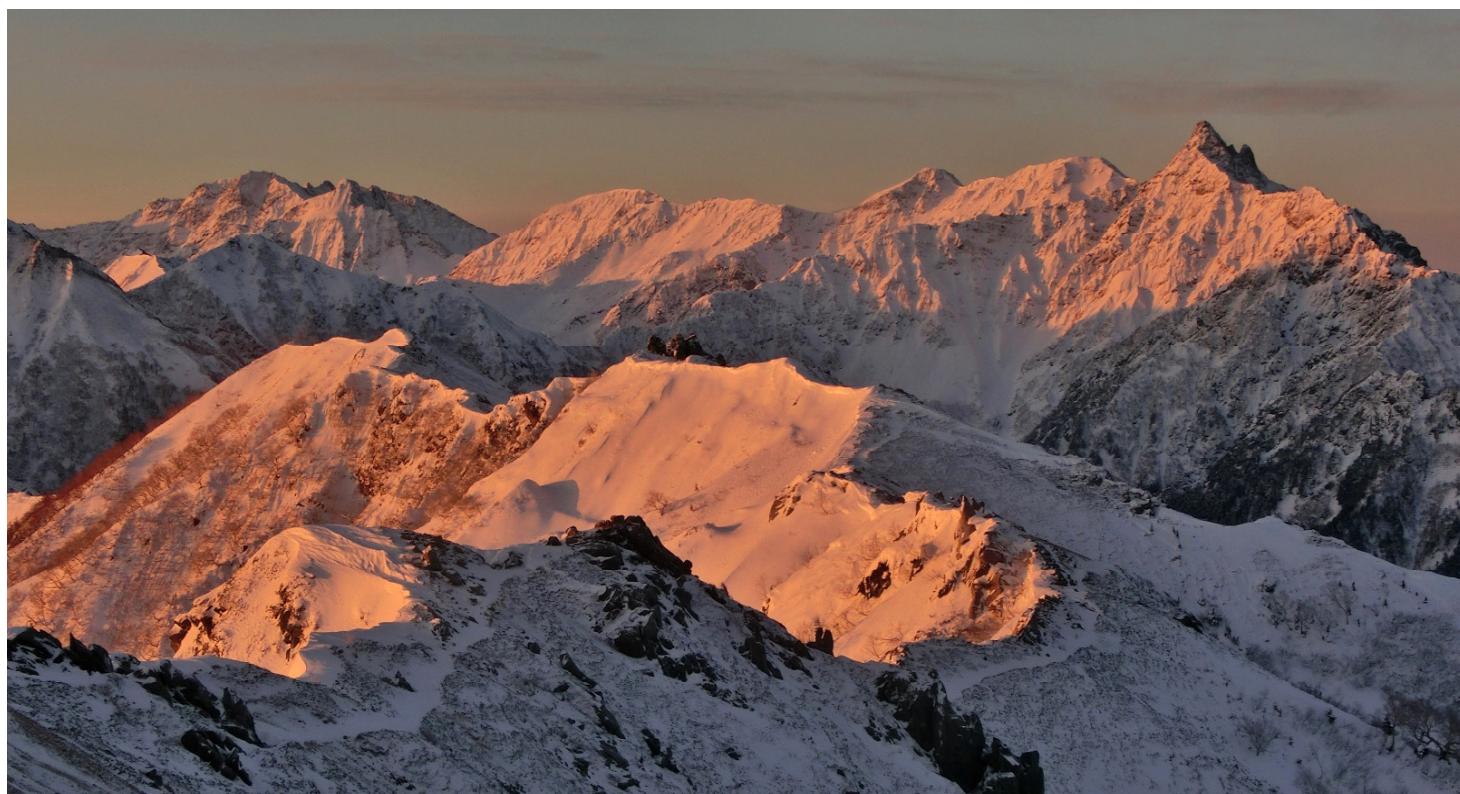


AM9:00 凍てつく山頂に見事登頂

11月24日(日)AM6:00 起床。東の空が茜色に染まり、八ヶ岳、富士山がシルエット状に浮かぶ。日が昇ると、覆っていた雲が流れ、白銀の北アルプスの峰々が、徐々に薄紅色に照らされていく

朝食後、AM8:30、冬山装備を着用し、白雪を踏んで山頂を目指す。南に大きな大天井岳 2922m、その右上空に雲が流れ、天を突く槍ヶ岳の姿が見え隠れしている。凍ついた岩道にアイゼンを効かし、林立する花崗岩石の間を通り抜けると、AM9:00 燕岳山頂 2763mに全員、見事登頂する。「おめでとう！」

山頂からは、幾つもの真白な頂が望まれ、その山々の名を確認する。西に水晶、鷲羽岳、北に雲間に見え隠れする立山、針の木、蓮華岳、鹿島槍、そして東の雲海上に浅間山、八ヶ岳、富士山、南アルプスが遠く望まれる。皆と登頂の喜びを分ち合った幾つものピーク、思い出の山々に感慨を深くする。冷風の中、20 分程山頂に留まった後、往路を引き返し AM10 : 00 山荘に帰還する。



黎明の北アルプス



燕山荘へ向かう、雪の支稜線

AM10 : 30、燕山荘に挨拶をして、往路と同じルートで下山を開始する。雪斜面の滑落を注意しながら、尾根道を下る。合戦小屋からは、森林帯の急坂を慎重に降り続け、PM1 : 00 登山口に到着する。

有明荘では、ボリュームのある昼食を摂り、温泉で一汗を流した後、PM2 : 30 再び車に同乗し、往路と同じ道を走り、PM4 : 00 松本へ無事帰還、最終解散とする。ご苦労様でした。

「初冬の山々の美しさと厳しさ、そして楽しさを学んだ新雪の燕岳登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2013 MHC 登山講習

白銀の硫黄岳（2765m）を登る

3月8日 AM7:30 松本を9名が2台の車に乗り合わせ出発。天候は晴れ。中央高速道路を走り、諏訪南インター付近で1名が合流し、総勢10名となって、山麓道路を登る。AM9:00 雪に埋まる美濃戸口到着。ここで登山準備を整え、登山開始。深雪の林道を進み、AM10:30 美濃戸山荘到着。ここからは北沢ルートを進み、林道終点の砂防ダム手前から小橋を渡り、トレースを頼りに雪道を登る。30分程登ると前面に横岳大同心の岩壁が迫ってくる。PM1:50 赤岳鉱泉小屋に到着、宿泊手続きをして、遅い昼食を摂る。



北沢ルートの雪道を登る



横岳大同心の岩壁が迫る



赤岳鉱泉から主峰赤岳 2899mを望む

昼食後全員アイゼンを装着して行者小屋へのルート脇にある雪斜面に向かう。斜度30度程の雪斜面で滑落停止練習を1時間程行い、PM4:45 小屋へ引き返し、泊す。



横岳と大同心の岩壁



雪斜面での滑落停止練習



深雪を踏み分け、山頂を目指す

9日 AM5:30 起床。朝食後雪山装備を整え、AM7:25 小屋を出発。上空は筋雲が流れる天候。アイゼンを効かし森林帯の雪斜面を登る。高度を稼ぐと、南に白銀の甲斐駒、仙丈ヶ岳、南西に中央アルプスが望まれる。

森林限界から30度を超す真白な雪斜面を、ジグザグに登り続け、小さな雪庇を乗り越えると、赤岩の頭と呼ばれる稜線に、AM9:15 登り出る。急に展望が開け、北方に北八ツの蓼科山、天狗岳、そして浅間山、北西に白銀の北アルプスが連なって望まれる。



赤岩の頭の稜線に登り出る



冷風が吹く稜線を登る



硫黄岳山頂 2760mに見事登頂

冷風が吹くアイスバーン状態の稜線を、アイゼンを効かし登り続けると、AM9:55 硫黄岳山頂に登頂する。

「おめでとう！」頂上に立つケルン脇で、風を避け熱い茶を啜り、登頂の喜びに浸る。私達は、頂上で20分程冷風に震えた後、記念撮影をして下山を開始する。



山頂付近から望む赤岳 2899m(左)、阿弥陀岳 2805m(右)



行者小屋へ向かう途中に望む、横岳 2825m(右)と大同心の岩壁(左)

稜線からの雪斜面の下降に注意し、森林帯の雪道を慎重に下山して、AM11:50 赤岳鉱泉に無事帰還する。昼食後、PM1:00 小屋を出発。昨日と同じ北沢ルートを引き返し、美濃戸山荘からは雪の林道を歩き、PM3:30 美濃戸口に無事到着する。ここで1名と別れ、9名は2台の車に乗り合わせ、往路と同じ道を走り、PM4:40 松本に無事到着、解散とする。「勇気を奮って登った、初めての雪山。その感動と喜びを伝えたい。また忘れない登山となった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

登山の注意と心得(6~10月)

- **登山前のウォーミングアップ** —ストレッチングで登山出発前に身体を軟らかく—
 - 1、体に熱エネルギーが生まれ、筋肉の温度と体温が上昇し、細胞の動きが活発になり筋肉の収縮がスムーズになる。肺や心臓、神経の動きも活発になる。
 - 2、心拍数、心拍出量が増し筋肉への血液量が増え、筋肉の弾性が高まり、肉離れや筋肉痛の予防となる。
 - 3、体が温まるまで、5~10分程度で充分

● エネルギー源不足のバテ

1、登山・ハイキングでのエネルギー消費量について

私達の体は、食事からエネルギーと栄養素を摂取し、必要な都度、そのエネルギーを燃焼させて活動し、生命を維持している。各栄養素のうちのエネルギー元は、炭水化物(糖質・纖維)、タンパク質、脂質の三つであり、他にミネラル(無機質)、ビタミンを加えたものを五大栄養素という。(文献参照)

大人が1日に消費するエネルギーは、約2000キロカロリーといわれる。

※体重60kgの人が約4時間行程(登り2時間半下り1時間半)の登山した場合

1日約3000キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要

※体重60kgの人が約9時間行程(登り6時間下り3時間)の登山した場合

1日約5000キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要

※フルマラソン42kmを走った人の消費エネルギーは、

2時間30分から3時間で4500キロカロリーから5000キロカロリー(安静時+運動時)

2、登山中の食事について

登山は午前中に主要な行程をほぼ終えているのが理想。午前中の行動がしっかりできるためには、出発前の**朝食をきちんととることが大切。**

※朝食—直接のエネルギー源(炭水化物)となる、ごはん、パン、めん類を食べる。おかずは、煮物、ゆで物、胃に負担の少ないもの。ご飯2膳とおかず2品と汁物で600~800キロカロリー(文献)

※昼食—疲労回復と午後の活動のエネルギー源として携帯性重視の食品。おにぎり、サンドイッチ、パン、いなり寿司、手作り弁当、ラーメンや汁物(味噌汁、コンソメ等)、一食分で約800キロカロリー(文献)

・ほとんどの場合、朝食と昼食だけでは登山でのエネルギーが不足。そこで、行動食が必要とされる。

※行動食—エネルギー補給が目的・・炭水化物や糖質中心の食品。

あんパン、おにぎり、大福もち、チョコ、キャラメル、飴やせんべい、ビスケット、レーズン、ナッツ等の菓子類、等々。短い休憩のたびごとに、おなかが空いたら早めに食べるようとする。

☆炭水化物が欠乏するとバランスの失調、視力の低下、判断力、注意力の低下等様々な障害が発生。岩稜帯を登る時に注意して心掛けたい。

●水不足のバテ

—水を飲まないとトラブルに陥る、効果的な水の飲み方—

- ※ 夏山縦走の場合、1時間 0.3~0.5 リットルからそれ以上の水分が汗として、また吐く息の水蒸気として失われる。脱水が体重の 2 %を超えると体のトラブルが発生しやすくなる。
8 時間の登山では、2.4 リットル以上の脱水が起こる計算となる。(文献)

- ※ **熱中症**—脱水症状が進み体温が上昇し続け意識朦朧、動けない・・暑い日の樹林帯、日陰のない稜線は、水を飲む、熱が逃げやすい衣類必要。
- ※ **筋肉の痙攣**—水分の補給が足りないと筋肉中の電解質のバランスが崩れ、痙攣を引き起こす。ふくらはぎと太ももが起こりやすい。
- ※ **疲労**—脱水が進むと、血液濃縮が始まり、疲労感、倦怠感、頭痛、目まい、息切れ、低血圧の症状ができる。心拍数が上昇し、負担が大きい。
- ※ **むくみ**—脱水症状がすすむと、水分を失わないよう尿を減少させるホルモンがでる。登山後も 1~2 日間飲んだ水があまり排出されず体内に蓄積される。
- ※ **他**—血液濃縮が進めば血液がどろどろになる。動脈硬化の人は、脳卒中や心筋梗塞になりやすい。等々

☆ 効果的な水の飲み方

※歩き出す前に飲む・・活動を始める前に、体内に水を蓄えておくと良い。日本体育協会の「熱中症を予防する為のハンドブック」では、スポーツを始める前の 250~500 ミリリットルの水分補給を進めている。

※こまめに水分補給・・休憩時間ごとに、定期的に補給すると良い。

※喉の乾きを感じる前に飲む・・喉の乾きを感じた時は、すでに体に水分不足がはじまっている。

●登山後のチェック —3 分間のストレッチング、入浴と食事—

- ※ 下山してもすぐに座り込まないで 3 分間のストレッチング等のクールダウンを行なうと疲労回復をはじめ様々な効果がある。軽い運動により、血流が活発になり、疲労物質(乳酸)を分解する腎臓や肝臓等に乳酸が運ばれ、同時に筋肉にも酸素がたくさん運ばれることで、乳酸の分解を促進し、疲労回復が早くなる。筋肉痛の予防効果が高い。

●山の高度と低酸素による身体への影響—個人差のある高度順応・・自分自身による身体の管理—



日本最高点剣が峰からの夜明け



日本最高点剣が峰 3776m

※高山病・・高度が上がる事による人体へ生じる障害。

1、急性高山病・・新しい高度に到達した際起こる症状。

頭痛、食欲不振、嘔吐、倦怠感、虚脱感、睡眠障害、朦朧感等。2500mの高度で25%の人に上記3個以上の症状が現れる。3500mの高度で100%の人に上記症状が現れ、うち10%の人が重症化する。

2、高地脳浮腫・・急性高山病の重症最終段階。精神状態の変化か運動失調が現れる。

3、高地肺水腫・・安静時呼吸困難、咳、胸部圧迫感そして笛聲音などが聞こえる。

※高山病対策

1、できるだけゆっくりと登る。

2、睡眠とアルコール

睡眠時には、脳の呼吸中枢の機能が低下し呼吸量が減り、また寝る時の姿勢が胸部を圧迫して呼吸を浅くさせてるので血液中の酸素飽和濃度が低下し、高山病が寝ている時に悪化しやすくなる。アルコールや睡眠薬は、呼吸を抑制する作用があり、服用をすれば、更に一層の悪化を招く。

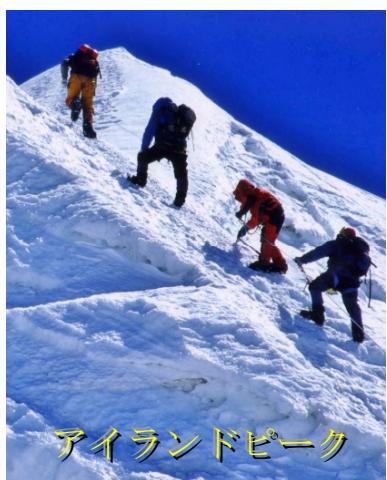
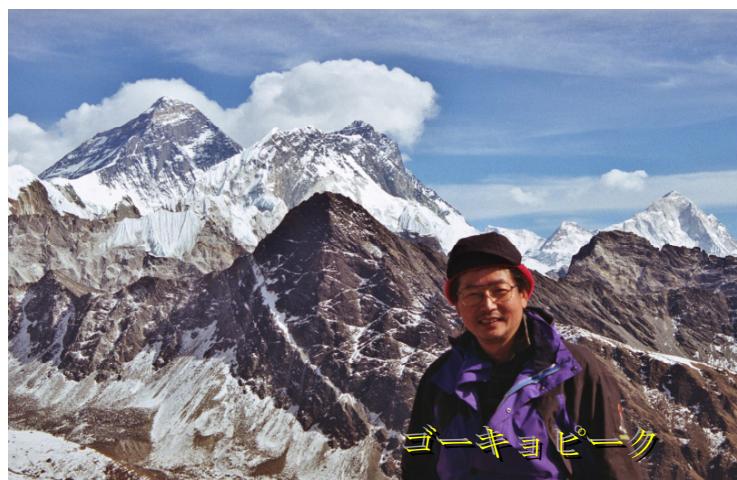
3、肥満、トレーニング

肥満の人は、高所での安静時の酸素飽和度が低い。

ジョギングや水泳等全身持久力を高めるトレーニングは、肥満を解消し、基礎体力を高める。高所順応力を高めるには、2400m以上の山に繰り返し登る事が一番効果的。

4、寒冷、脱水

低温化では、動脈血中の酸素を有効に利用する事が出来にくくなる。また寒さにより利尿が促進されると脱水症状に陥りやすく、循環不全が起き、抹消の組織へ酸素を運びにくくなる。高所登山では、寒さや風を防ぐ装備をして保温に努め、充分な水分補給を図る事が大切。



背景にエベレストを初めとする 8000m峰三山を控えるゴーキョピーク 5360mに立つ著作者鈴木雅則。クーンプヒマールのアイランドピーク 6160m(隊員 7名)2004 年、メラピーク 6654m(隊員 16 名)2000 年登山を総隊長、登攀隊長として登頂成功に導く。

写真・文 著作者 鈴木雅則 プロフィール

写真・文の著作者、鈴木雅則は、1990 年に松本ヒマラヤ友好会(MHC)を創立以来 30 年、その理事長としてヒマラヤでの高所登山経験を活かし、山岳スポーツ振興事業として、「**安全で楽しい登山**」となることを目的に、北アルプスをはじめ中部山岳地域において、**MHC 登山講習**を松本市共催(山岳観光課)事業として、実施。

市民参加者は、延べ約 7000 名にのぼり、ほとんどの参加者は、登頂を果たし、目的を達成。参加者は、初步的な医学、栄養学の知識を得て、登山経験を積み、安全登山に役立ったことでしょう。

略歴：1950 年 2 月 21 日、東京都品川区で出生。美しい山と自然に憧れ、1973 年から松本市に移住、1973 年から槍ヶ岳山荘で働く、1982 年松本市島立において、土地家屋調査士・行政書士事務所を開設、所長として 35 年務め、法務局への登記、諸官庁への申請手続の代行業務を行う。

この間、MHC を創立、姉妹都市交流、MHC 登山講習に尽力するが、2017 年、体調を壊し事務所を閉所する。

表彰：2019 年 11 月 MHC の長年の活動に対し、市勢の発展に寄与したとして、**松本市功労者表彰**、2020 年 11 月 公益財団法人社会貢献支援財団から、全国から選ばれ、**社会貢献者表彰授与**。

役職歴：2022 年現在：NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC) 理事長、MHC 活動記念館 館長
松本市海外都市交流委員会副会長、同委員会カトマンズ部会長、

主な作品：「**ヒマラヤの青い空とカトマンズ**」市民交流 30 年の歩み I ~ IV 卷 「**上高地の美しい自然と槍・穂高連峰縦走**」写真集 I 卷、その続編として「**上高地編 1 卷、槍・穂高岳編 1 卷**」各写真集。**姉妹都市カトマンズと山岳交流 I 卷、松本ヒマラヤ友好会山岳写真展北ア・カトマンズ・ヒマラヤ編報告書 1 卷**、及び当該アルプス登攀記 I ~ III 卷の全作品 12 卷は、県立・長野図書館に所蔵され、各一部は永年保存され、各一部は図書館で、いつでも閲覧することができます。



上高地 梓川畔、満開の小梨の枝越しに仰ぐ残雪の穂高岳
撮影 鈴木雅則

アルプス登攀記 - I

2012・2013年度 MHC 登山講習報告

写真・文 鈴木雅則

印刷・製本 NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局

価格 950 円