アルプス登攀記 -Ⅱ

2015MHC 登山講習「槍穂高連峰縦走」から
難所、大キレットを行く　撮影　鈴木　雅則。

写真と文　-「2014・2015 年度 MHC 登山講習報告書から」-
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、若人の関心を集める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、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、初歩的な医学、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。

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 巻として、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歩的な医学、栄養学の初歩的知識も得て、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ていく事でしょう。

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

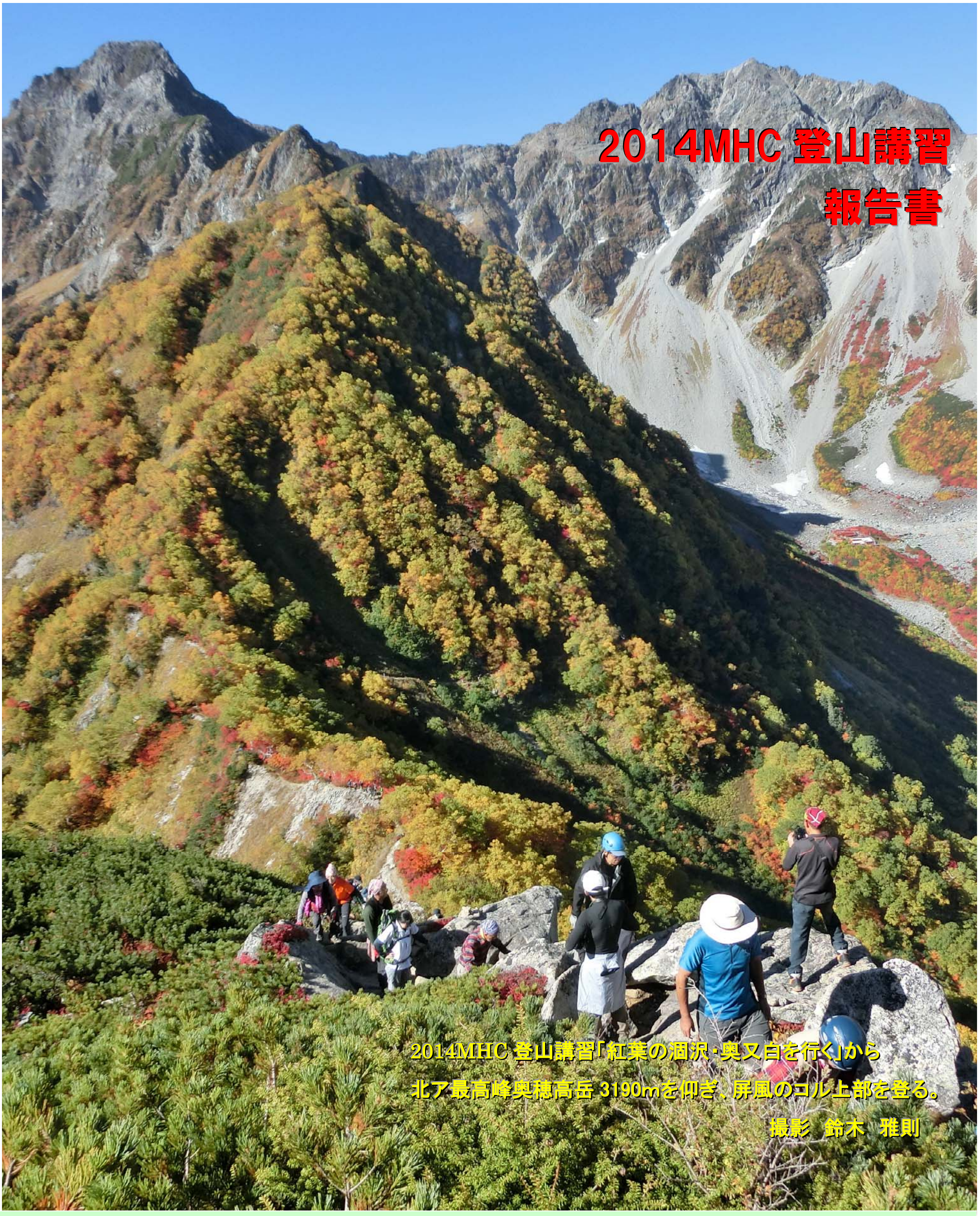
写真・文　NPO 法人松本ヒマラヤ友好会理事長
鈴　木　雅　則

目次

1. はじめに 1
2. 目次 2
3. 2014MHC登山講習報告表紙 4
4. 2014MHC登山講習ー残雪の常念岳報告 5
5. 2014MHC登山講習ー内田山岳写真教室報告 7
6. 2014MHC登山講習ー奥秩父 金峰山と瑞牆山登山報告 9
7. 2014MHC登山講習ー木曽駒ヶ岳、宝剣岳登山報告 11
8. 2014MHC登山講習ー夏の表銀座、燕・槍ヶ岳縦走登山報告 13
9. 2014MHC登山講習ー花の八ヶ岳南部縦走登山報告 16
10. 2014MHC登山講習ー大雪渓を登る針ノ木岳登山報告 18
11. 2014MHC登山講習ー日本最高峰富士山登山報告 20
12. 2014MHC登山講習ー岩稜を登る西穂高岳登山報告 22
13. 2014MHC登山講習ー南アの名峰塩見岳を登る報告 24
14. 2014MHC登山講習ー紅葉の涸沢、奥又白を行く報告 26
15. 2014MHC登山講習ー焼岳登山と紅葉の上高地散策報告 28
16. 2014MHC登山講習ー新雪の常念岳(報告2857m)を登る報告 30
17. 2014MHC登山講習ー新雪の燕岳(2763m)と温泉報告 32
18. 2014MHC登山講習ースノーシューで行く上高地・乗鞍高原報告 34
19. 2014MHC登山講習ー白銀の硫黄岳を登る報告 35
20. 2015MHC登山講習報告表紙 37
21. 2015MHC登山講習ー残雪の常念岳報告 38
22. 2015MHC登山講習ー花の奥上高地 報告 40
23. 2015MHC登山講習ー残雪の槍ヶ岳登山報告 42
24. 2015MHC登山講習ー内田良平山岳写真教室報告 44
25. 2015MHC登山講習ー奥秩父 金峰山と瑞牆山登山報告 46
26. 2015MHC登山講習ー花の八ヶ岳縦走報告 48
27. 2015MHC登山講習ー白馬三山縦走報告 50
28. 2015MHC登山講習ー夏の常念岳登山報告 52
29. 2015MHC登山講習ー剣岳登山報告 54
30. 2015MHC登山講習ー槍・穂高連峰縦走登山報告 56
31. 2015MHC登山講習ー日本最高峰富士山登山報告 63
32. 2015MHC登山講習ー初秋の鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳登山報告 65

33. 2015MHC登山講習ー紅葉の涸沢、奥又白を行く報告 67
34. 2015MHC登山講習ー焼岳登山と紅葉の上高地散策報告 69
35. 2015MHC登山講習ー新雪の常念岳(報告2857m)を登る報告 71
36. 2015MHC登山講習ー新雪の燕岳(2763m)と温泉報告 73
37. 2015MHC登山講習ースノーシューで行く上高地・乗鞍高原報告 75
38. 2015MHC登山講習ー白銀の硫黄岳を登る報告 76
39. 写真・文:プロフィール 78

2014MHC 登山講習
報告書



2014MHC 登山講習「紅葉の涸沢・奥又白を行く」から

北ア最高峰奥穂高岳 3190mを仰ぎ、屏風のコル上部を登る。

撮影　鈴木　雅則

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　山岳観光課　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　毎日新聞松本支局　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

ナナカマド

2014MHC 登山講習　「残雪の常念岳 2857m登山」報告

5 月 10 日（土）AM6：30 県安曇野庁舎駐車場に 8 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。

残雪深い唐松林の登山道を登る。沢が合流する笠原から常念稜線を望む。稜線に向かって沢筋を直登する。

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。

東側雪斜面で滑落停止の練習をする。雪の埋まる常念小屋、穴の下に玄関あり。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。一歩一歩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ぺ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 11 日(日）快晴、AM6：45 アイゼンを装着し、7 名が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、青空の下、一層高く天を突いて聳えている。

AM8：30 常念岳山頂 2857mに、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。

5/11AM8:30、常念岳山頂に見事登頂、後方に槍ヶ岳から穂高岳連山を望む。

山頂から望む、白銀の穂高岳連峰の勇姿。

AM10：00、無事小屋に到着。早めの昼食を摂り、AM11：30 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、滑落を注意しながら降下する。PM3：30 登山口に到着。PM4：15、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

2014MHC 登山講習　　内田良平山岳写真教室

5 月 24 日 AM8:00、上高地アルペンホテルに 4 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。肌寒さを感じるが、上空は青空。雪解け水を集めて流れる梓川、その川岸のケショウヤナギは、今ようやく新緑に覆い始めたようだ。

参加者は、内田さんから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。

残雪の穂高を仰ぐ大正池畔

大正池畔からの焼岳

内田さんと参加者

新緑萌える唐松と六百山

散策道脇に白樺の林が続き、道端には、キスミレ、ベニバナイチヤクソウの春の花々が、今ようやく咲き始めたようだ。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を仰ぎ見る。2 時間程で河童橋を袂を通り過ぎ、左岸沿いの林道を行く。梓川清流にイワナが泳ぎ、1 時間程で辿り着いた明神からは、道端にニリンソウの群落が広がる。明神岳、前穂高岳の先鋒を仰ぐ、梓川沿いの河原で昼食を摂り、撮影を楽しみながら、PM3：00 今日の宿徳沢ロッヂに到着。泊する。

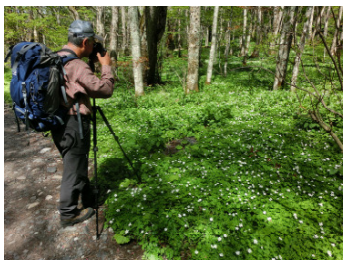
ベニバナイチヤクソウ

ツバメオモト

カタバミ

サンカヨウ

マガモ


ニリンソウ群落を撮影

ニリンソウ

野　猿

フッキソウ

梓川左岸を行く

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、構図の摂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。

新緑のケショウヤナギと穂高岳

明神岳と前穂高岳 3090m

芽吹くハルニレとニリンソウの群落

大正池畔から望む、残雪の穂高岳

林立するハルニレの木とニリンソウ咲く、徳沢

5 月 25 日 AM4：00 起床、空は薄霞の朝を迎える。しかし、写真愛好家の朝は早い。各人早速機材を持って、撮影場所へ向い、朝焼けを待つ。朝食後は、左岸を歩き上高地へ帰還。PM12：30 小梨平の食堂で、ボリュームのあるカレーの昼食を摂り、上高地からタクシーに乗り、沢渡で解散。PM4:00 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

2014MHC 登山講習　金峰山と瑞牆山登山 報告

6 月 28 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、前々日の強風雨により、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、視界の効かない小雨降る、滑りやすい岩稜線を登り続ける。大きな花崗岩が積み重なった岩場では、木梯子を登り、あるいは大きく跨んで飛び、這うように攀じって登り続けると、眼前に大きな岩塔、五丈岩の姿が近づいてくる。

岩稜線を登ると雹が降ってきた

桃色が鮮やかなイワカガミ

金峰山の頂に全員登頂「バンザーイ！」

五丈岩を右に見上げ、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、「バンザーイ！」。山頂からは、霧雲が覆い遠望が効かない。20 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。小屋内では雨具を干し、寝床も決まると、皆集まり、ビール等を飲み交わし、ほっと一息つくことができた。明日の好天を祈って、AM8：00 就寝する。

朝の金峰山小屋付近のからの八ヶ岳と瑞牆山

朝の下山路から振り返る

瑞牆山が朝陽を受けて輝いている

6 月 29 日(日)AM4：30 起床。天候は晴、夜明けを迎え、東上空一面がうっすらと朝焼けに輝く。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、AM9：30 富士見平小屋へ到着する。中休止後、AM9：50 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

岩峰群がそそり立って見える。森林帯の中、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

PM12:00 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、一歩、一歩急坂を登る。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、PM12:00 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。PM2：00 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、PM5：00 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

2014MHC 登山講習　　木曽駒ヶ岳・宝剣岳登山 報告

7 月 5 日 AM6：00 参加者 10 名が、3 台の車に乗り合わせ、雨の松本を出発。中央高速道を走り、駒ヶ根 IC で降り、駒ヶ根高原ロープウェイ専用駐車場に到着。上空は濃霧模様。しらび平 1660mへ登山バスで行き、ロープウェイに乗り継いで、1000mの標高差を一気に千畳敷カール 2600mへ向う。AM9：30 千畳敷へ到着。そこは、麓とは全く違う、冷たい風雨が吹きすさぶ世界だった。

千畳敷カールの残雪を登る

ハクサンイチゲ

稜線に咲くキバナシャクナゲ

稜線を行く

喫茶コーナーで、天候回復を祈りながら熱いコーヒーを啜る。小康状態となったところで、全員雨具を着用し、千畳敷カールへ飛び出す。残雪を踏み、しばらく登ると徐々に濃霧が晴れて、視界が広がっていく。小 1 時間も登ると、岩場の急坂に出て乗越浄土へ登り出る。そのまま平らな稜線を歩き AM11：00、宝剣山荘へ辿り着く。ここで早めの昼食を摂り、宿泊手続きをする、PM12：30 軽荷で山荘を出発、木曽駒ヶ岳を目指す。

稜線から望む木曽駒ヶ岳

オヤマノエンドウ

木曽駒ヶ岳へ見事登頂

外は濃霧が晴れて、雲海が漂い、南アルプスの峰々が浮かんでいる。キバナシャクナゲやハクサンイチゲ咲く岩礫帯を登り下りして、大岩が積み重なった、なだらかな斜面を登りつめると、PM1：30 石道標と祠の建つ木曽駒ヶ岳山頂 2956mに登頂する。神妙に祠に手を合わせ、登山の安全を祈り、PM3：00 山荘へ引き返す。

富士山を望み、朝焼けの朝を迎える。

いきなりの急傾斜の岩場を登る

宝剣岳山頂に見事登頂する

7 月 6 日、朝焼けの朝を迎える。AM7：30 宝剣岳を目指して出発する。上空に雲が流れるが、微風、視界は広い。いきなりの岩場の急傾斜面を登り、クサリ場をトラバース気味に辿り登れば、AM8：00 宝剣岳山頂 2931mに登頂する。ここから三ノ沢分岐まで急峻な岩場の連続だ。素直なしっかりした岩で、手ごたえ充分？の岩場のアップダウンが、何回も続く。

そして緊張の連続も三ノ沢分岐で終了し、なだらかな稜線に出て、安堵する頃 AM9：00 極楽平へ到着する。「極楽平」名前の由来が身にしみて実感！？する。

稜線から振り返る宝剣岳 2931m

岩場の絶壁を登る

岩場の絶壁を降下する

稜線に咲くイワカガミ、キバナシャクナゲ

極楽平から残雪を下る

やったぞー、バンザーイ！

朝焼けの朝、塩見岳、農取岳、富士山を雲海上に望む

AM10：00 千畳敷に到着。往路と同じルートで、ロープウェイ、登山バスを乗り継ぎ、AM11：30 駒ヶ根高原ロープウェイ専用駐車場へ到着。近くの食堂で早めの昼食を摂り、そこから中央高速道を走り、PM1：30 松本へ帰還、最終解散とした。

今度の登山は「岩場の登攀に、自信とおもしろ味を持った！」人もいたことでしょう。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2014MHC 登山講習　　夏の表銀座、燕・槍ヶ岳縦走登山

7 月 19 日 AM5：00 JR 穂高駅前に総勢 8 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。天候は晴。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 時間半程で合戦小屋に到着。

合戦へ向かい林の中の急坂を登る

ゴゼンタチバナ

イワカガミ

有明山背景に夏雲湧く尾根道を行く

合戦小屋で小休止後、低木帯を抜け、夏雲が湧く尾根道に登り出る。PM12：00 燕山荘に到着する。主稜線に建つ山荘からの展望は一変し、稜線の信州側は雲が沸き立ち、その反対側は裏銀座の山々が、厚い雲覆われている。今日の行程を考え、燕岳への登頂を諦め、昼食後先を急ぐ事とする。

コマクサ咲く燕岳 2704m

雲間に見え隠れする槍ヶ岳 3180m

シナノキンバイ

コマクサ

PM1：00 燕山荘を出発。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。PM3：30 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、PM4：45 大天井ヒュッテに到着、泊す。

7 月 20 日、上空に雲が流れる晴の朝。AM6：30 大天井ヒュッテを出発。振り返る後方に大天井岳、その左に針ノ木岳、立山、剣岳そして裏銀の山々が連なる。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。登る右前面には北鎌、東鎌尾根の切り立った岩稜線の頂点に、槍ヶ岳が雄々しく聳えている。AM9：15 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。

青空の下、稜線を行く

西岳へ向かう稜線から望む槍ヶ岳

西岳から水俣乗越へ下降

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。ここから東鎌尾根の痩せた岩尾根に取り付く。尾根には、要所にハシゴ、クサリ整備がされ、それらを使用し、一歩、一歩高度をかせぐ。北側眼下には、高瀬川源流天上沢が流れ、南には、穂高岳連峰が連なり、中岳、大喰岳から流れ落ちる渓流が槍沢となって遥か眼下へ流れ下っている。

天井沢を眼下に東鎌尾根を登る

登る前方に槍ヶ岳が迫る

岩稜線を登る

PM12：45 岩稜に建つ大槍ヒュッテに到着、ヒュッテ内で 30 分ほど休憩して昼食を摂る。ここから岩稜線を登り続ける。登るにつれ、見上げる槍ヶ岳の大岩峰が、徐々に迫ってくる。PM2：00 槍ヶ岳山荘に到着。早速、山荘に荷を置いて、霧が舞い始めた山頂目指して出発する。

槍肩からの槍ヶ岳 3180mの岩峰

穂先の登攀

槍ヶ岳山頂 3180mに見事登頂

槍穂先の高さ 100mの岩場に取り付き、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、微風に揺れて咲いている。最後の 15mの鉄ハシゴを登り切ると、PM2：45 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。あいにく山頂は霧に覆われ、展望がほとんど効かない。20 分程で下山を始め、慎重に岩場を下降し、山荘に無事帰還、泊する。

雲海から太陽が昇る

朝陽を浴びる西鎌尾根と三俣蓮華岳

槍ヶ岳を背景に槍沢を下山する

タカネヤハズハハコ

チングルマ

ヨツバシオガマ

メスのライチョウ

ハクサンフウロ

7 月 21 日快晴の朝、山々を染めて、雲海から太陽が昇る。AM6：30 山荘を出発。急斜面の岩礫帯につけられたジグザグ道を降り、途中からは、残雪に埋る長い槍沢を滑るように下る。9：30 槍沢ロッヂに到着、ここからは、槍沢渓流沿いの淀みで、大きなイワナを 1 匹、また 1 匹と見つけ歓声を上げる。

槍沢から望む、三角推形状の美しい槍ヶ岳の姿

早朝、常念岳、蝶ヶ岳を望み、雪渓残る槍沢を下る

AM11：15 横尾に到着、涼しい場所を見つけ、昼食を摂る。昼食後、徳沢、明神を経て上高地に PM3：15 到着。2 台タクシーに同乗し PM5：00 過ぎ、松本で解散とした。

「青空の下、絶景の表銀座を歩き、そして憧れの槍ヶ岳 3180m登頂。花々が咲き競う岩稜線を緊張して縦走した山の経験は、忘れられない貴重な思い出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

2014 MHC 登山講習　　花の八ヶ岳南部縦走登山－赤岳・権現岳縦走

7 月 26 日 AM6：00、17 名が集合し 3 台の車に乗り合わせ、上空雲が流れる晴れの松本を出発。高速道を走り、諏訪南インターからは山麓を登り、最終美濃戸に到着。ここで 4 名と合流し総勢 21 名となる。準備を整え、AM8：00 登山を開始する。鬱蒼とした林道を歩き、北沢渓流沿いを進む。林道を 1 時間、登山道を 30 分程登ると横岳大同心の岩峰が望まれる。AM10：00 赤岳鉱泉を経由し、AM11：00 行者小屋に到着。ここで大休止し、昼食を摂る。

北澤渓流沿いを進む

赤岳鉱泉と八ヶ岳

横岳大同心の岩峰

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。高度を稼いでも、夏雲が湧き、遠望は効かない。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

コマクサ

イワウメ

横岳を背景に山頂を目指す

稜線を 5 分ほど登り、赤岳展望荘で小休止。周辺にいつも咲くウルップソウを探すと、既に花を落としている。山頂へ向うと稜線に、コマクサ、チシマギキョウ、ミヤマダイコンソウが風に揺れ、緑の這松帯の中に、薄紅色のキバナシャクナゲがつつましやかに咲いている。

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。「バンザーイ！」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。

鎖を頼りに急峻な岩場を登る

ミヤマダイコンソウ

キバナシャクナゲ

主峰赤岳山頂に全員登頂

翌 7 月 26 日強い風と濃霧の朝を迎える。今日は権現岳から編笠山を登り、下山予定だ。AM6：30 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進む。1 時間程下降を続けると、霧が晴れ、最低暗部付近で、思わず絵のような富士山を眺望する。

しかし、天候は、時折陽が射したり濃霧に覆われたりして、不安定状態のままだ。這松に覆われた急峻な岩尾根道を登り、緩やかな傾斜の長い鉄ハシゴを昇り切ると、稜線の先に権現岳の岩峰が望まれる。岩に取り付き、這い上るとAM10：30 権現岳 2745mに全員見事登頂する。「おめでとう！」

急峻な岩場を下降する

思わず富士山を眺望する

這松の覆われた岩尾根を登る

長い鉄ハシゴを昇る

権現岳の岩峰

権現岳に全員見事登頂

赤岳山頂付近から八ヶ岳主稜線を望む

下山は、頂上直下の権現小屋前を通り、急峻な岩場とガレ場を降りていく。PM12:15 青年小屋に到着。ここで昼食を摂っていると突然雨が降り出した。雨は徐々に強くなり、編笠山への登山道はまるで小川のようだ。しばらくで雨が上がるが、編笠山からは湿った、滑り易い下山道を降りていく。

PM3：30 観音平にようやく辿り着く。待機していたタクシーに全員乗り、PM4：15 皆の車の待つ美濃戸へ到着。諏訪南インターから高速に乗り、PM5：30 松本に到着。最終解散とした。「皆で協力し、助け合って登る登頂の喜びと、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

2014MHC 登山講習　　大雪渓を登る針ノ木岳(2820m)登山 報告

8 月 2 日 AM5：30、快晴の松本を、車に乗り合わせて出発。AM6：45 総勢 23 名が大町扇沢に到着。AM7：15 準備を整え登山を開始する。登山道は、最初林道に沿い又は横切るように進む。登山道脇には淡紫色のオオバギボウシの花々が咲く。途中渓流を渡り、夏帰還のみ開業の大沢小屋を経由して、AM9：30 大雪渓の末端に到着する。ここから軽アイゼンを装着し、いよいよ大雪渓の登山を開始する。

扇沢上部からの針の木岳

汗だくで登山道を行く

オオバギボウシの花

末端からの大雪渓

雪渓の雪質は硬く、登山靴先で蹴込み足場を確保するように、一歩、一歩登る。白い雪渓上には、支流の沢から流れ落ちてきた大小の石が散乱している。周囲を見渡しながら、落下物を注意する。1 時間 30 分程登ると斜め左に方向を変え、針の木峠へ伸びる急勾配の岩礫斜面を登る。右上部に、雲に見え隠れする針ノ木岳を望む。

急勾配の大雪渓を登る

チングルマ

タカネヤハズハハコ

峠から針の木岳山頂を目指す

PM12:30 ようやく峠に登り出て、針の木小屋に到着する。宿泊の手続をして、室外で遅めの昼食を摂る。PM1：15、軽荷となって山頂を目指し出発する。ここから山頂近くの尾根道まで、岩礫帯をトラバース気味に登る。登山道脇には、チングルマ、タカネヤハズハハコ等の花々が咲いている。小 1 時間で尾根道に出て、急な道を一歩一歩登り詰めると、PM2：15 針ノ木岳山頂 2820mに見事登頂する。遠望は効かず、鹿島槍が雲間に望まれる。PM3：30 針の木小屋に帰還、泊す。

岩礫帯を登る

チシマギキョウ

枯れたチングルマ

針の木岳山頂 2820mに登頂

8 月 3 日、AM6：30 晴の朝を迎える。北方は剣、立山、南に槍穂高、東に遠く富士山を望む。皆、軽荷となって蓮華岳の山頂を目指す。砂礫帯の長い尾根道を進むと稜線に咲くコマクサの群落に出会う。花を踏まないように岩稜線を詰めて登ると、AM8：00 蓮華岳山頂 2798mに全員登頂する。山頂からは、東方眼下に北安曇平が広がり、その彼方に八ヶ岳連峰が聳え、西南方向に野口五郎岳、水晶岳の裏銀座の峰々が、重なり合うように連なっている。

20 分程憩いを楽しみ、皆の記念撮影をして、頂を後にする。AM9：30 小屋に帰還、小屋で身支度を整え AM10：00 扇沢の登山口を目指し、急斜面を懲りていく。30 分程で雪斜面に辿り着き、ここからアイゼンを装着し、滑落に注意して慎重に一歩一歩踏みしめながら降りていく。PM11：30 雪渓末端に辿り着き、近くの渓流沿いで昼食の弁当を味わう。

稜線に咲くコマクサ

針ノ木、立山剣を背景に稜線を行く

蓮華岳山頂に全員登頂

針ノ木岳 2820mの勇姿

峠に立つ針ノ木小屋

シナノキンバイ

蓮華岳稜線から望む剣岳 2999m

PM1：００扇沢に無事到着。車に乗り合わせ、PM3：00 松本で最終解散とした。

「三大雪渓の大斜面に勇気を奮って登り、見事登頂。その感動の震えがいつまでも止まない」登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

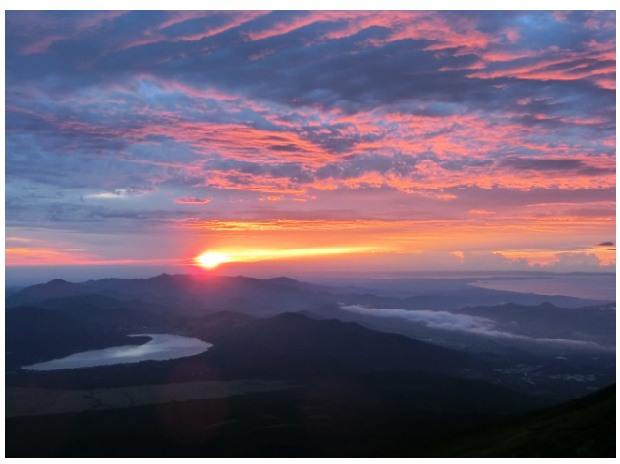
2014MHC 登山講習　　日本最高峰富士山(3776m)登山 報告

8 月 23 日参加者 4 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。富士スバルライン入り口付近で、専用シャトルバス乗車方面に誘導され、AM10：30 大駐車場に車を置く。５合目へ帰還する空(カラ)のタクシーに運よく乗り、スバルラインを登る。

林道に咲くトリカブト　　夕方､五合目から眼下に河口湖を望む　8/24 暗闇の中ヘッドランプを照らし登る

PM11：00、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 AM11：45 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道の合流場所となり、頂上を目指す登山者は、霧雲の中に数珠つなぎに消えていく。今夏は悪天候が続き、今日が最大の登山者の入りだという。明日の天気を期待して早めに就寝する。



7 合目で朝焼けの夜明けを迎える　　7 合目から 8 合目の辛い登り　　9 合目付近を、一歩一歩登る

翌 24 日、AM2：00 起床、雲間から星を望む天候。AM3：00 準備を整え、暗闇の森林帯の中、全員ヘッドランプを照らし登り始める。六合目から溶岩砂礫帯をジグザグに登り、徐々に白む七合目付近で、朝焼けに燃える夜明けを迎える。

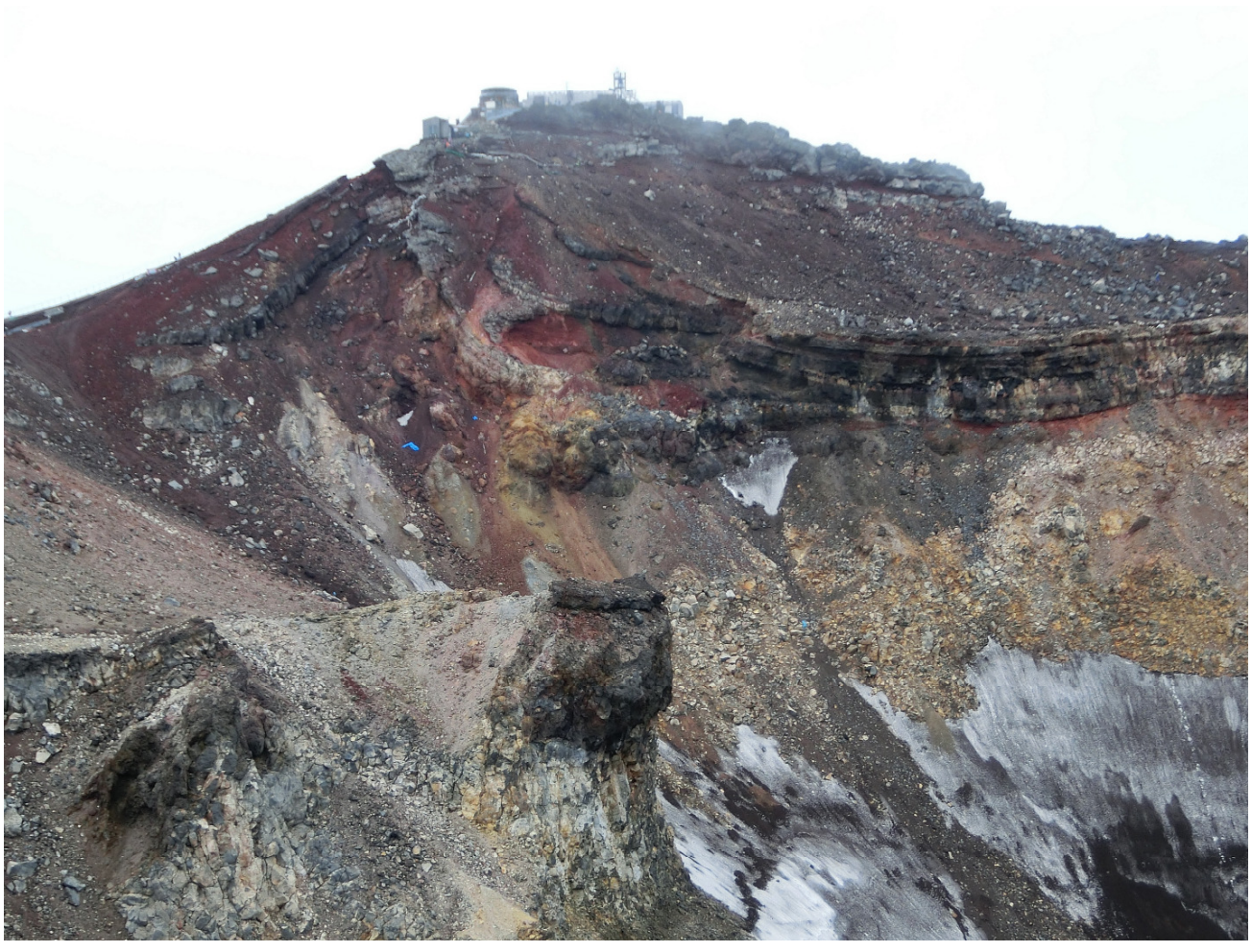
7 合目の長い岩礫帯の登山道を登り続け、8 合目 3000mで中休止して、佐藤小屋の弁当朝食を摂る。須走り口からの登山者と合流する本八合目に登り出て、小屋の主人とひと時の談話をする。「休んでても頂上には着かないよ！。」の主人の言葉に発奮して、山頂目指し再び登る。

9 合目から赤茶けた空坂を山頂目指し登る　山頂稜線の鳥居を潜る　　最高点剣が峰 3776mを目指して登る

階段状の溶岩道を登り、大きな鳥居を潜ると、AM10：00 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、お鉢巡りをして剣が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、AM11：00 日本最高点剣が峰 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 3776 に見事全員登頂



富士山の火口と剣が峰

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、PM1：15 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、PM3：45 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、PM4：45 全員臨時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、PM7：55、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

2014MHC 登山講習　　岩稜を登る西穂高岳(2909m)登山 報告

9 月 6 日 AM6：00 参加者 9 名が 2 台の車で松本を出発。,沢渡で 3 名と合流し、総勢 12 名でタクシーに乗り上高地へ向かう。天候は晴れ。帝国ホテル前で下車し、AM7：15 西穂高岳登山口から登山を開始する。

うっそうとした林の中、湿ったジグザグの急坂を登る。低木帯を抜けて焼岳からの道と合流して、トリカブトやアザミの花々が咲く坂道を 30 分程登ると、AM12：00 西穂山荘に到着、山荘内で昼食を摂る。

うっそうとした林中を登る

湿ったジグザグ道を登る

西穂山荘に到着

予行演習で独標へ登る

午後の登山行動を思案し、明日の登山の予行演習として、展望を楽しみながら独標まで稜線を辿ることとする。昼食後の午後の登山は、少し体にきつく、1 時間半ほどで独標に登る。ピークからは、穂高岳吊尾根が大迫力で迫り、霞沢岳麓に広がる上高地には、梓川が蛇行して流れ、ホテルの小さな赤い屋根も望まれる。30 分程憩いを楽しみ、下山を開始。PM3：30、西穂山荘に戻り、泊す。

西穂までのピークが望まれる

独標への岩場の登り

霞沢岳麓に広がる上高地

独標に全員登頂

9 月 7 日夜半に強い雨が降る。天候の回復を待って AM7：00 山荘を出発。霧が徐々に薄くなっていく。登り 1 時間程で霧が晴れ、陽が射してきた。独標を通過し、ここからいよいよ西穂高岳特徴の岩の痩せ尾根を登行。まず、三角錐形状のピラミッドピークへ登り、幾つかの岩稜線の突起を越えて行く、振り返れば、登ってきた岩峰の幾つものピークが流れる雲間に見え隠れする。

霧が晴れ、陽が射してくる

雲間に山頂を望む

痩せた岩尾根を行く

クサリ場を通過する

西穂高岳の岩峰

山頂の岩峰を登る

前方仰げば、山頂までの険しい山稜が幾重にも続く。そして、急傾斜の岩場 50mを這うように登りきると、AM10：00 西穂高岳山頂 2909mに見事に登頂する。「バンザーイ！おめでとう」。厳しい登攀に互いの健闘を称え、笑顔で握手を交わす。山頂で憩いを楽しんでいると、流れる雲間からは豪快な奥穂高岳が聳え立ち、その北方に、北アルプスの盟主槍ヶ岳が、その颯爽とした姿を現した。

見事登頂する「バンザーイ！」

颯爽とした姿の槍ヶ岳

豪快に奥穂高岳が姿を現す

岩稜線を行く

AM10：30 下山を開始。登ってきた痩せ尾根の往路を引き返し、下降する。PM12：30 西穂山荘に到着。ここで、昼食を摂り、PM1：00 下山を開始。往路と同じ森林の中の急坂を下降。PM4：00 上高地の登山口へ無事下山する。再び帝国ホテル前からタクシーに乗り、PM5：00 沢渡到着。そこから車に同乗し、PM6：00 松本で最終解散とした。ご苦労様でした。

「痩せた岩稜線の登攀に、緊張感と高度感を味わう登山だった。」

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2014MHC 登山講習　　南アの名峰　塩見岳（3047m）を登る

9 月 13 日 AM6：30、県松本合同庁舎へ 14 名が集合し、3 台の車に同乗して松本を出発する。中央高速道を走り、１時間半程で松川インターで下車。そこから東に向かい、JR 伊那大島駅前を通り抜け、蛇行する小渋川沿いの道路を走り、大鹿村へ向かう。大鹿村からは鳥倉林道に分け入り、深山を登り続ける事小１時間、登山口手前の駐車場の渋滞情報を聞いて、車を林道脇に停車させる。

ここから、荷を背負い舗装道路を歩く事 45 分、ようやくＰM10：30 登山口に到着する。ここで身支度を整え、登山を開始。林中のいきなりの急坂を登る。見通しの効かない登山道を、30 分毎に休憩を取りながら、ゆっくり登っていく。途中、水場に出会うと中休止し、昼食を摂る。滑り易いざん道に注意し急坂を登り続けると、ＰM2：30 今日の宿、三伏峠小屋 2560mに辿り着く。夕方、底冷えを体感する。

林中のいきなりの急坂を登る

滑り易いざん道を行く

三伏峠から塩見岳を眺望

三伏峠のテント場

9 月 14 日快晴の朝を迎える。AM6：00 出発、低木帯の林を歩き、徐々に高度を上げる。登る前方に、シルエット状に浮かび上がる塩見岳が雄々しい。１時間半程で本谷山 2658mを通過し、山腹を巻くように樹林帯を進み、急坂を登り切ると、視界が広がり、南アルプスの峰々がその姿を現した。そして緩やかな登りの這松帯を進むと、塩見小屋が現れ、その後方には塩見岳の大岩峰が、そそり立っている。

快晴の朝、低木帯の登山道を行く

シルエット状の塩見岳が雄々しい

這松帯の尾根道を行く

塩見小屋で一休みして、元気を取り戻し岩礫帯を登る。急な岩場を這い登り、トウヤクリンドウ咲く緩やかな尾根道を辿ると、AM11：00 塩見岳西峰 3047mに、全員が見事登頂する。「おめでとう！」。山頂に憩う、皆の笑顔がまぶしい。50m程距離の離れた東峰 3052mにも登り、皆で記念撮影する。

白峰三山の峰が重厚にうねる

塩見岳の大岩峰がそそり立つ

岩礫帯を山頂目指し登る

頂からは、北方に白峰の甲斐駒が望まれ、東に白峰三山の峰々が重厚にうねり、南アルプスの雄大さを実感させる。西方に遠く中央アルプスが霞んで望まれ、峰々の名を呼び合う。30 分程憩いを楽しみ、下山を開始する。往路と同じ岩場を降下し、塩見小屋を経由して、樹林帯の長い登山道を歩き続け、PM3：00 三伏小屋に無事帰還、泊す。ビールで喉を潤し、一息つく皆の笑顔に、満足感があふれている。

塩見岳山頂へ続く岩峰

トウヤクリンドウ咲く緩やかな尾根を辿る

塩見岳山頂に見事登頂

9 月 15 日晴れの朝。AM5：30 東の空一面が橙色に照らされ、大きな塩見岳が影絵のように浮かんで見える。AM6：00 三伏峠小屋から下山開始。樹林帯の急な坂道を、踏み外さないように、慎重に下る。小 1 時間で水場に到着。名残を惜しむように　山の清水を補給する。

森林帯の緩やかな道に出ると、道端近くに、雑キノコがたくさん顔を出している。ひっくり返すと、裏が網状になっている。「これは食べられるぞ！」誰ともなく言って、下山はキノコ採り？に変貌。塩見岳は、山の思い出を、もう一つ作ってくれた。AM9：00、登山口に到着。「ごくろうさんでした。」

塩見岳 3047mの大岩峰

AM10:00 車に乗り込み、往路と同じ道を引き返し、松川インターから高速道路に乗る。PM11：00 駒ヶ根サービスエリアで、豪勢な昼食を食べ、PM1：30 松本に全員無事帰還する。

「南アルプス三千m峰の大きな山容を、心身とも味わいつくした登山だった。」

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2014MHC 登山講習　紅葉の涸沢・奥又白を行く

9 月 27 日 AM6：30 参加者 15 名が松本を出発。沢渡で 3 台のタクシーに乗り込み上高地へ向かう。天候は曇天模様。新釜トンネルを抜け、シラカバ林の車道を廻ると、上空、雲に覆われた穂高岳が望まれる。バスターミナルの広場で全員準備を整え、AM8：15 出発する。森林帯の中の林道を、明神、そして徳沢を通り過ぎると、徐々に雲が上がり、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む。AM11：45 槍ヶ岳、蝶ヶ岳との分岐点横尾に到着する。

上高地から林道を行く

前穂高岳東壁を仰ぐ

本谷橋から急坂を登る

横尾で昼食後 PM12：30 涸沢を目指し出発。河原を 30 分程歩くと、左手に屏風岩の大障壁が望まれる。PM1：50 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。PM4：00 涸沢ヒュッテに到着、泊する。早い夕食後、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涸沢が静かに暮れていく。

色づく涸沢を登る

ナナカマドが真っ赤に燃える涸沢

朝陽に照らされる北穂と涸沢テント場

9 月 30 日、夜半に起きると、夜空の天頂に、天の川が流れ、白鳥座が瞬いている。北方に W 形状のカシオペア座を見つけ。北極星を探索する。夜明け前の AM4：30 早い朝食摂る、AM5：30 を過ぎると陽が昇り、秋色の穂高岳を黄金色に輝かせていく。

皆場所を選びながら、写真撮影が忙しい。出発を後らせ AM6：45 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。

振り返る涸沢カールが美しい

屏風のミミの岩稜線を登る

屏風のミミ 2565mに見事登頂

AM7：50、北尾根末端の稜線に登り出ると、東側は雲海上に南アルプスが遠く青く連なり、富士山もその姿を現している。鞍部からは、軽荷となって、目指す屏風のミミに向かう。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、AM9：50 屏風のミミ 2565mに全員登頂する。「おめでとう！」。しばらく休憩して、目の前にそそり立つ豪快な穂高岳の峰々を仰ぐ。北穂高岳絶壁から続く、切り立つ大キレットの北方には三角錐形状の槍ヶ岳がひときわ高く、天を突いて聳えていた。

涸沢の紅葉

北方に、天を突く槍ヶ岳を望む

AM9：30 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注意しながら降りていく。AM11：30 奥又白池への分岐で中休止し昼食を摂り、その後 30 分程下ると、登山口へ到着する。林道を歩き、梓川に架かる新村橋を渡り、徳沢を経由し、PM3：15 上高地にようやく辿り着く。上高地からは往路と同じようにタクシーに乗り、沢渡を経由して PM5：00 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ミミ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

2014MHC 登山講習　焼岳登山と紅葉の上高地散策

10 月 25 日(土)AM6：00 参加 6 名が松本を出発。沢渡で 2 台のタクシーに乗り込み、安房峠途中の焼岳登山口へ向かう。天候は快晴。新釜トンネル手前で左へ曲がり、車は蛇行する急坂道路を登り、7 曲り目の中の湯温泉を通過し、11 回目の曲りで、登山口にようやく到着する。

登山口前で準備を整え、AM8：00 出発する。紅葉真盛りの森林帯の急坂を登る。旧中の湯ルートの合流点を通過するとダケカンバの低木帯が広がり、展望が開け、見上げると噴煙上げる山頂が望まれる。

紅葉真盛りの登山道を行く

ダケカンバ上空に山頂を仰ぐ

山頂近くから上がる噴煙

ここから、ゴロゴロした岩場の斜面を、ジグザグに 1 時間程登ると、北峰、南峰の山頂へ続く岩稜線に登り出る。眼下に窪み状の火口があり、右に聳える北峰 2444m脇から、黄色い噴煙を噴き上げている。左に聳える南峰 2455mは登山禁止となっている為、北峰目指して噴煙吹き出す脇の岩場を登り、AM11：45 北峰に、見事全員登頂する。

山頂近くの岩場を登る

北峰 2444mに見事登頂

山頂から望む、穂高岳連峰

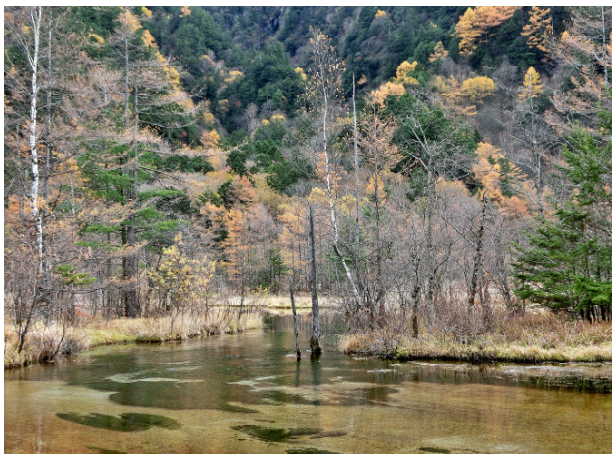
山頂からは、西に笠ヶ岳 2898mから双六岳への重厚な稜線が連なり、北方に、突起状の岩峰槍ヶ岳を遠望する。眼下の上高地からは、豪快にそそり立つ穂高岳の威容が望まれる。うららかな日和の山頂で昼食を楽しみ、下山を開始する。峠に建つ焼岳小屋を経由して、岩場の急斜面をハシゴを駆使しながら 30 分程降下する。

下山する正面には、秋色に染まる霞沢岳 2646mが快々しく美しい。しばらくで緩やかな傾斜の唐松林を歩き続け、PM3：00 登山口に到着。梓川畔を歩き PM3：30 今日の宿市営上高地アルペンホテルに到着、泊す。

10 月 26 日(日)高曇りの朝を迎える。AM8：30 ホテルを出発し、河童橋を経由して梓川左岸を行く。

河童橋からの秋の穂高岳

カラマツ林の梓川左岸を行く


田代湿原の紅葉

槍ヶ岳を水源とする梓川が流れる上高地、その川に架かる河童橋周辺には、秋色に染まる穂高岳、焼岳を望む大勢の人々で賑わっていた。その中で私達は、あらためて見上げる焼岳へ登頂した誇りと震えるような感動を味わっていた。その感動を胸に、カラマツの落葉が敷き詰められた梓川左岸を歩き、途中から林を通り抜け、帝国ホテルへ向かう。帝国ホテル喫茶室では、熱いコーヒーと上等なケーキで、私達の焼岳登山を祝った。

山頂からの大展望、穂高岳と上高地、北方に槍ヶ岳を望む。

焼岳を望む、大正池畔

帝国ホテルから、田代橋を経由して、20 分程で田代湿原に到着する。そこは、清水が流れ、自然の奥行きを感じさせる、写真撮影の世界だった。誰もがここで記念撮影をしていた。湿原を抜けて進むと、豪快な焼岳を望む大正池畔に辿り着く。観光者も大勢訪ねてくる賑やかな場所だった。

大正池ホテル近くの河原で、豪勢な昼食弁当を摂り、そこから 2 台のタクシーに乗り、沢渡を経由して、PM2：00、松本に全員無事到着、解散とした。

「噴煙上がる焼岳に登り、紅葉に彩られた上高地を散策した思い出深い大感動」の登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2014MHC 登山講習　新雪の常念岳登山　報告

11/2（日）AM6：30 安曇野合同庁舎駐車場に 4 名が集合し、1 台の車に同乗して出発。天候は曇天模様。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 AM7：30 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。

一の沢渓流沿いを進む

森林帯の急な登山道を登る

新雪頂く豪快な稜線が迫ってくる

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、一歩一歩登る。木々の間からは常念岳山頂へ続く、新雪頂く豪快な稜線が迫ってくる。第二ベンチ付近から雨が降り出し、PM12:00 冷い風雨吹きつける乗越に、ようやく登り出る。展望は効かず、乗越西下部に建つ常念小屋目指し、雨風を避けるように急ぎ足で向う。

乗越西下部に建つ常念岳小屋

常念岳登山道を記す道標と常念小屋

凍てつく岩場をしっかり踏んで登る

常念小屋でほっと一息して、昼食を摂っていると本格的な雨となり、屋根のひさしから、滝のように雨が流れ落ちている。天気情報は一層の悪化を伝えている。これからの行動を思案して、今日は横通岳へ登ることも、常念岳へ目指すことも断念して明日を期待し、小屋に沈殿と覚悟を決める

七合目から雪化粧した山頂うを望む

九合目上部の雪斜面を登る

道標と祠の建つ常念岳山頂に登頂

11/3(月)、夜半、雨が雪となり、朝起きると一面真っ白となっている。上空青空が覗き、ちぎれ雲が西から東へ流れ、晴れの兆候が現れている。しかし未だ西風が強く、出発時間を遅らせる作戦とする。しかし出発準備を整えている参加者もいた為、早めの出発を決め AM7：45、強風の外へ出て準備体操をする。

AM7：55 常念岳山頂目指し出発。西風が強く、歩行もままならないが、常念岳を記す道標だけが毅然と立ち尽くしている。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。

七合目の岩場で風を避け、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。九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、祠と道標の建つ AM9：45 常念岳山頂 2857mに全員見事登頂する。「バンザーイ！」

山頂からの展望は、全く効かず、横通岳、東天井岳を望むのが精いっぱいだ！。この頃から、山頂は無風状態、少し出発時間を遅らせれば登攀は楽だったとしきりと反省する。15 分程留まった後、下山開始、AM11:00 常念小屋へ帰還する。

烈風の中、9 合目上部の雪斜面を登る

横通岳、東天井岳を望むのが精いっぱいだった。

常念小屋で温かい昼食を摂り、PM12:15 下山開始、PM3：30 登山口到着。PM4：00 安曇野合同庁舎駐車に帰還し解散とした。

「新雪の常念岳登山は、登山者の心に、勇気と自信を与えてくれる」登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2014MHC 登山講習　新雪の燕岳 2763m と温泉 報告

11 月 22 日(土)AM6：30、県安曇野庁舎駐車場に 13 名が集合、2 台のタクシーに分乗して出発。天候は快晴。道路凍結を心配しながら渓谷沿いの蛇行道を中房温泉へ向かう。道路上に積雪は無く、拍子抜けしながら AM7：30 中房温泉入り口脇の登山口に到着。準備を整え AM8：00、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

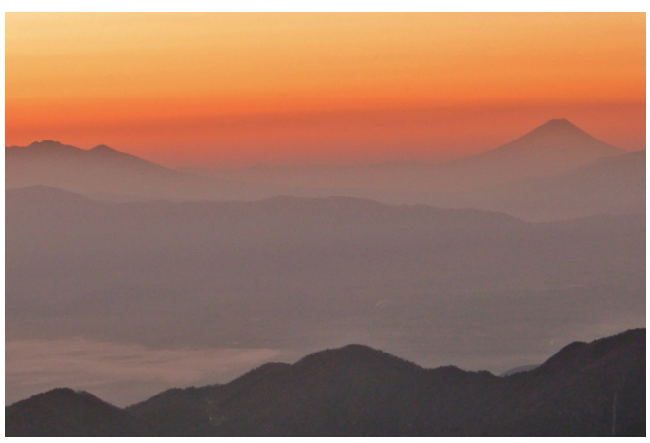
燕山荘を目指し支稜線を登る

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。第三ベンチでアイゼンを装着し、一気に高度を上げると、雪を被った林の間から、三角錐形状の富士山が遠く望まれる。PM12：00 合戦小屋に到着。雪に埋まる小屋閉め前の様子の中、内外のテーブルで、昼食を摂る。

中休止の後、低木帯の雪道を登る途中、南西方向に天を突く槍ヶ岳を望む。20 分程で主稜線に続く尾根に登り出ると展望が効き、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。急な勾配の雪尾根を一歩一歩登り詰め PM2：50 燕山荘へ辿り着く。

燕岳を望む

急な雪斜面を一歩一歩登る



夜明け前、八ヶ岳、富士山を遠望する

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

山頂直下の岩場を登る

AM8:50 凍てつく山頂に見事登頂

11 月 23 日(日)AM6：00 起床。徐々に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。太陽が昇ると、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、AM8：15、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、その右上空は、早くも厚雲に覆われ、槍穂高の姿を隠し始めている。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、AM8：50 燕岳山頂 2763mに全員、見事登頂する。「おめでとう！」

山頂からは、西に鷲羽、水晶、野口五郎岳、北方には、北燕岳、その後方に立山、針の木、蓮華岳、鹿島槍ヶ岳の白銀の峰々が連なり、東の雲海上には、浅間山、八ヶ岳、富士山、南アルプス連峰が遠く望まれる。

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、15 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

冷風の中、山頂目指して、進む一行

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。

登山口脇の温泉小屋で一汗を流した後、熱いそば、うどんを啜り、PM2：30 再び 2 台のタクシーに分乗し、往路と同じ道を走り、PM3：30 県安曇野庁舎駐車場に無事帰還、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

2014 MHC 登山講習　　スノーシューで行く上高地・乗鞍高原

2 月 14 日 AM6:30、天候は曇。松本からは参加者 8 名、沢渡で 2 名と合流し総勢 10 名で坂巻温泉旅館に向かう。新釜トンネルまでは旅館の車で送ってもらう。AM9:00 準備をして釜トンネル入り口を出発、暗闇の中に向って歩き出す。30 分程でトンネルを抜けると、白銀の世界が広がる。早速スノーシューを履き、雪道を進む。上空は雪雲が覆い、大正池畔からは期待した穂高岳を望む事が出来ない。

大正池畔からの雪を被った焼岳

スノーシューを駆って雪原を行く

田代湿原と望む霞沢岳

梓川右岸から望むカラマツ林と霞沢岳

河童橋袂からの穂高岳

河童橋で「バンザーイ！」

田代湿原を経て田代橋を渡り、梓川右岸を歩く。対岸に雪雲の空に霞沢岳、六百山を望む。PM12:00 河童橋に到着。しかし、ここでも上空は厚い雪雲に覆われ、期待した白銀の穂高岳は、河童橋袂から微かに仰ぐのみだった。冷風に吹かれながら昼食を摂り、河童橋で記念撮影をして、雪に埋まるバス道を引き返す。PM3:00 釜トンネル出口へ辿り着く。この日、坂巻温泉へ宿泊。暖かい温泉に浸かり、豪勢な食事と岩魚の骨酒に酔いしれる。PM9:00 過ぎ、静かに就寝する。

白樺林をぬって一ノ瀬園地を行く

見立てた最終ピークで記念撮影

晴れていたら望める白銀の乗鞍岳

翌 17 日、夜半から大粒の雪が降り続いている。車の雪を払い AM8:30 坂巻温泉を出発。AM9:15 閉鎖した乗鞍高原いがやスキー場上部からスノーシューを履く。上空は灰色のような曇り空。しかし人跡がなく、1 時間半ほど、膝までのラッセルをして、白樺林に囲まれた一ノ瀬園地へ向かう。辿り着いた一ノ瀬園地の小高い丘に登り、そこを終点ピークと見立て、記念撮影をして引き返す。

番所の「そば処」で腹を満たし、PM1:00 車に乗り合わせ松本へ向う。PM2:15 松本県合同庁舎駐車場に到着し最終解散とした。

「輝く白銀の雪原をスノーシューで歩く楽しみと、秘湯の温泉を味わい尽くした登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2014 MHC 登山講習　　白銀の硫黄岳（2765m）を登る

3 月 7 日 AM7:30 松本を 7 名が 1 台の車に乗り合わせ出発。天候は曇り。中央高速道路を走り、諏訪南インター駐車場で 1 名が合流し、総勢 8 名 2 台の車となって、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、AM10:45 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。例年より深雪の森林帯の中、厚い雲空が覆い、展望が効かない。PM1:15 赤岳鉱泉小屋に到着、宿泊手続きをして、遅い昼食を摂る。

美濃戸口から林道を進む

北沢ルートの雪道を登る

滑落停止訓練を行う

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小 1 時間程行い、PM4:15 小屋へ引き返し泊す。夕食は、豪勢な牛肉のステーキに舌づつみを打つ。

森林帯の深雪斜面を登る

森林限界から真っ白な雪斜面を登る

稜線から硫黄岳山頂を望む

8 日 AM5:30 起床。朝食後雪山装備を整え、AM7:20 小屋を出発。上空は厚雲が漂い、小雪舞う天候。アイゼンを効かし森林帯の深雪斜面を、ゆっくり、ゆっくりと登る。

森林限界からは、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、AM9:20 登り出る。展望は全く効かず、冷たい西風が頬にあたる。

しかし、思ったほど風は強くなく、見上げると不思議なことに、硫黄岳山頂へ向かう雪稜だけが、うっすらと望まれる。

雪稜線に登る

冷風が吹く稜線を登る

硫黄岳山頂 2760mに見事登頂

冷風が吹く雪の稜線を、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。

雪稜を下山すると、阿弥陀岳 2805mが徐々にその姿を現した。

深雪に埋る下山ルートから望む赤岳 2899m(左)と阿弥陀岳 2805m(右)

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、AM11:35 赤岳鉱泉に無事帰還する。昼食後、PM12:45 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、PM3:00 美濃戸口に無事到着する。

ここで 1 名と別れ、7 名は 1 台の車に乗り合わせ、往路と同じ道を走り、PM4:30 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。その感動と喜びを称えたい。また忘れら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

2015MHC 登山講習
報告書

2015MHC 登山講習「白銀の硫黄岳」から

硫黄岳山頂を目指し稜線を登る．撮影 鈴木 雅則

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　山岳観光課 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　毎日新聞松本支局　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

滑落停止練習

2015MHC 登山講習　　「残雪の常念岳 2857m登山」報告

5 月 2 日（土）AM6：30 県安曇野庁舎駐車場に 8 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、AM7：40 登山道を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。

残雪深い岳樺林の登山道を登る。沢が合流する笠原附近支沢の雪崩跡。稜線に向かって沢筋を直登する。

一ノ沢沿いのダケカンバ林の中、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。

乗越からの展望に疲れも吹っ飛ぶ。　乗越からの槍・穂高の展望。　5/3 山頂目指し出発

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。一歩一歩雪を踏み登り続けると、一気に高度を稼ぎ、PM12：30 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ぺんに吹き飛ぶようだ。常念小屋で昼食後滑落停止の練習を行う予定だったが。雪が少なく危険なため中止とし、小屋内で講習談義となる。見上げると山頂へ続く稜線には雪が全く無く岩稜があらわとなっている。このまま小屋に沈殿する。

山頂への道標。　岩稜線を一歩胃一歩登る　登る右方向に槍ヶ岳を展望

5 月 3 日(日）晴、AM6：45 全員、山頂を目指し出発する。岩がゴロゴロした夏道をたどり、高度を上げると、北方の彼方に、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、青空の下、一層高く天を突いて聳えている。

AM8：45 常念岳山頂 2857mに、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、岩肌を表わし、道標と祠がその姿を現している。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

5/3AM8:30、常念岳山頂に見事登頂、後方に槍ヶ岳から穂高岳連峰を望む。

山頂から望む、白銀の穂高岳連峰の勇姿。

AM10：30、無事小屋に到着。早めの昼食を摂り、AM11：45 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、滑落を注意しながら降下する。PM3：30 登山口に到着。PM4：15、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、息を切らし登った山頂。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

2015MHC 登山講習　　「花の奥上高地」報告書

5 月 30 日 AM8:00、松本市安曇支所に参加者 5 名が集合、貸し切った松本市バスに乗り込み出発する。天候は晴。新緑萌える梓川沿いを走り、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、青空高く、残雪の穂高岳連峰が望まれる。上高地バスターミナルで下車し、大自然の空気を味わう。出発準備をする青葉若葉の空に、ウグイスのさえずる声が鳴り響いている。

流れる梓川と新緑と残雪の穂高岳

河童橋からの梓川と焼岳

河童橋袂で記念撮影

AM9:00 準備を整え、リュックを背負い、バスターミナルを出発する。雪解け水を集めて飛沫を挙げて流れる梓川、その流れに架かる河童橋から残雪の穂高を仰ぐ。ここから右岸沿いに木道を歩き、明神へ向かう。支流に泳ぐイワナを見つけては歓声を挙げる。1 時間 30 分ほどで明神に到着。嘉門次小屋の囲炉裏端に陣取り。塩焼きに舌づつみを打ち、冷たいビールをコップ一杯づつ飲み交わす。「うまい！」

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

嘉門次小屋の岩魚焼き

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、PM1:00 折り返し地点の徳沢に到着する。徳沢の草地に座り、前穂高岳の先鋒を仰ぎながら、昼食を摂る。

林道端に群落するニリンソウと斉藤夫妻

ニリンソウ

フッキソウ

サンカヨウ

ツバメオモト

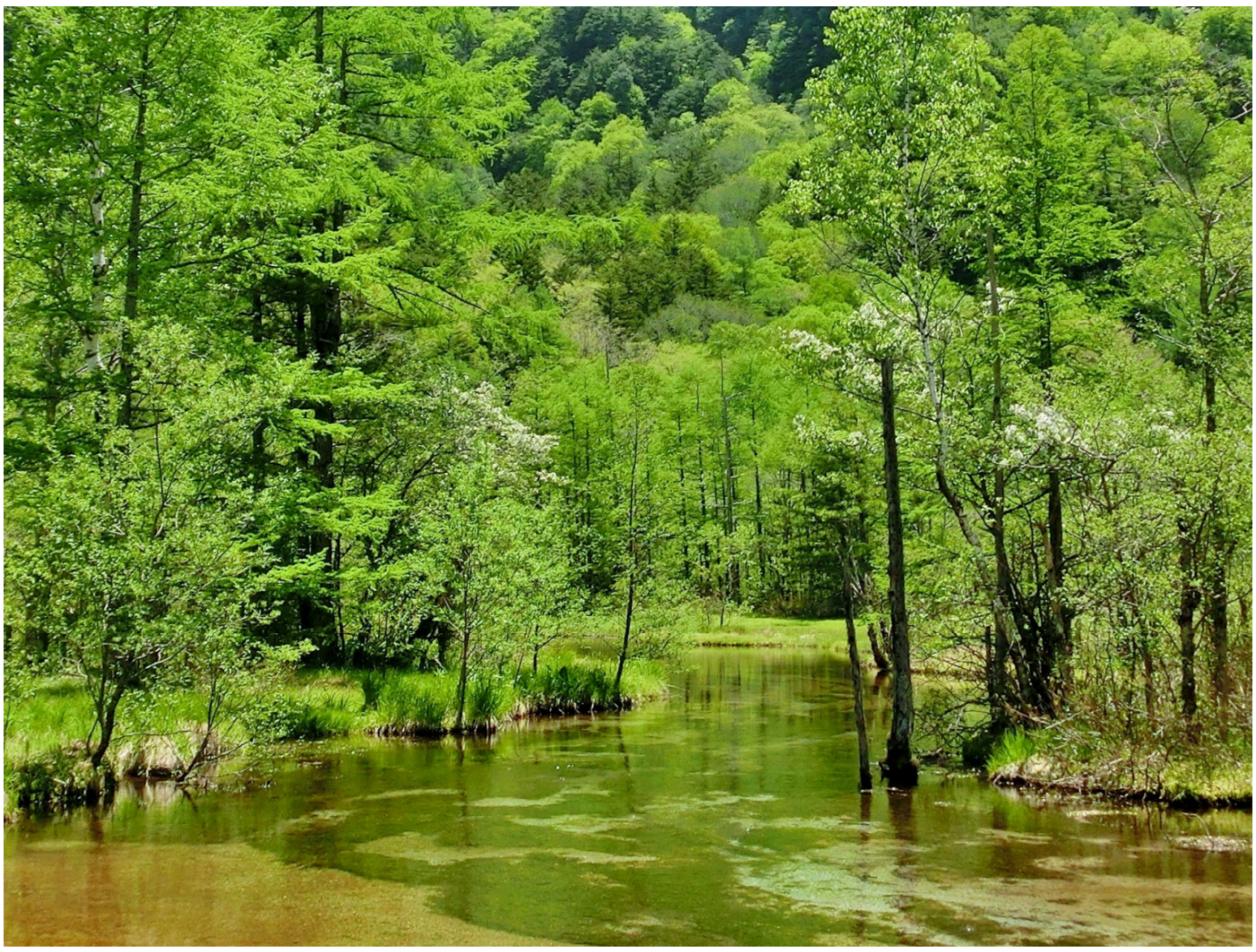
シロバナエンレイソウ

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。休憩後、梓川左岸を上高地へ引き返す。小梨平を抜け、再び河童橋を渡り、PM3:45 今日の宿上高地アルペンホテルへ到着、泊す。ホテルでは清水を沸かした広い湯船につかり、今日の疲れを癒す。

31 日、夜半雨が降り、薄曇りの朝を迎える。朝食後、AM8：00、準備を整えホテルを出発。朝の河童橋を渡り、鳥のさえずる梓川左岸を、雲湧く上空に聳える穂高岳を展望しながら歩く。途中林の中を抜けて、東に曲がりしばらく歩くと赤い屋根の帝国ホテルへ辿り着く。この喫茶室で休憩とする。

萌える新緑と梓川の流れと架かる河童橋と雲湧く空にそびえる残雪の穂高岳



新緑萌える田代湿原

喫茶室では、暖炉の前のテーブルに陣取り、特性コーヒーとケーキを賞味する。その後田代橋から田代湿原を経由して大正池畔に進み、河原に座り昼食を摂る。PM1：00 大正池ホテル駐車場に迎えに来た貸切の松本市バスに乗り、PM2：00、松本市安曇支所に到着、解散とした。「梓川の清水と上高地の新緑と穂高岳の残雪、そして花々の多さと美しさを再認識した、山旅だった。」

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　　残雪の槍ヶ岳 3180m登山 報告

6 月 6 日 AM4：00 快晴の松本に参加者 6 名が車に乗り合わせて出発。AM5：00 沢渡で 3 名が加わり、2 台のタクシーに乗り換え上高地へ向う。AM6：00 準備を整え上高地を出発。後から 1 名が出発に遅れ、追いかけて来て徳沢先で合流、総勢 10 名となって AM9:15 横尾に到着する。

上高地～横尾間の林道を行く

槍沢ロッヂ下部満開の山桜に出会う

ババ平から槍沢渓流を埋める残雪

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。坂を登り一汗掻くと AM11：10 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、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、アイゼンを装着し、雪斜面を登り続け PM3：15 グリーンバンドを乗越し、PM4:35 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 7 日 AM4：30 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っ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

槍ヶ岳岩峰 100mを登る

AM8:45 槍ヶ岳山頂 3180mに見事登

全員赤ワインで乾杯！

小休止後、軽荷で高度差 100mの無雪の大岩峰を登る。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使い、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。誰かが持ってきた赤ワインで乾杯し「がんばったね、おめでとう！」と祝い合う。

山頂からは雲海上に西方に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。

残雪を踏んで槍ヶ岳を背景に、槍ヶ岳肩へ向かう

槍ヶ岳山頂から雲海上に穂高岳連峰、を望む。

PM12:10 槍沢ロッヂに全員が到着。ロッヂ特製カレーで昼食を摂り、中休止後は横尾を経由して、PM5:00 上高地、タクシーで PM5：40 沢渡へ向かい、そこから車に同乗し PM6：50 松本へ帰還、最終解散とした。

「6 月の残雪の槍ヶ岳は、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

2015MHC 登山講習　　内田良平山岳写真教室

6 月 13 日 AM8:00、上高地アルペンホテルに 7 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、梓川右岸の河原を歩き、焼岳を撮影。河童橋を渡り、左岸沿いに小梨平方面へ向う。上空は薄曇り空。雪解け水を集めて流れる梓川、その川岸のケショウヤナギは、萌えるような新緑に染まっている。

参加者は、内田さんから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。

残雪の穂高を仰ぐ大正池畔

梓川畔からの焼岳

新緑萌えるケショウヤナギと穂高岳

小梨平では、食堂に入り、熱いコーヒーをすすりながらガラス窓から雲間の穂高岳を展望する。11 時、名残惜しい、新緑の上高地を後に、乗鞍岳へ向かう。12：00 今日の宿、乗鞍岳を仰ぐ番所のペンション「ほうき星」に到着。ここで昼食を摂り、早速一ノ瀬園地に向かう。一ノ瀬園地は、薄紅色に咲くレンゲツツジが、今を盛りと咲き誇っていた。皆、先を急ぐように撮影を始める。

穂高を背景に記念撮影

河童橋袂から穂高岳

ケショウヤナギと穂高岳

梓の清水

新緑と六百山

番所の大滝を撮影

一ノ瀬園地撮影風景

白樺峠付近からの乗鞍岳

一ノ瀬園地のツツジ

梓川左岸の撮影

撮影に堪能して、PM4:00 宿へ戻る。豪勢な夕食後、食堂内で今日撮影した作品を　パソコンとプロジェクターを使用し、壁に映し出し、講評を受ける。PM10:00 過ぎまで山岳撮影談義が行われた。

一ノ瀬園地の小さな池と乗鞍岳

レンゲツツジと乗鞍岳

善五郎の滝と乗鞍岳

レンゲツツジ咲く乗鞍高原一ノ瀬園地

乗鞍高原番所、落差 40mの番所大滝

6 月 14 日 AM4：00 起床、空は薄雲の朝を迎える。朝飯前、各人機材を持って、昨日の撮影場所へ向い、シャッターを切る。朝食後は、大展望を期待して白樺峠方面へ向かう。PM11：30、番所まで下り、いがやスキー場麓の食堂で、全員大盛ザルソバで腹を満たす。番所大滝で最後の撮影を行い、その後車に同乗し、PM3:00 県松本合同庁舎駐車場で解散。PM3：15 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

2015MHC 登山講習　　奥秩父、金峰山と瑞牆山登山 報告

6 月 20 日(土)AM6：00、7 名が 1 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、高い気温と風雨により、盛りを過ぎ地面に散ってしまっていた。

森林帯を抜け、大日小屋へ

岩峰大日岩付近のシャクナゲ

急登路を登る

登り 30 分で 100m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と展望が開ける。

しかし霧が覆い、視界の効かない滑りやすい岩稜線を登り続ける。花崗岩が積み重なった岩場では、クサリを頼りに登り、あるいは這うように攀じって登り続けると、眼前に大きな岩塔、五丈岩の姿が近づいてくる。

岩稜線を登る

岩塔五丈岩の姿

金峰山の頂に全員登頂「バンザーイ！」

五丈岩を右に見上げ、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、「バンザーイ！」。山頂からは、霧雲が覆い遠望が効かない。20 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。小屋内では宿泊一番乗り、寝床も決まると、皆集まり、ビール等を飲み交わし、ほっと一息つくことができた。明日の好天を祈って、AM8：00 就寝する。

五丈岩の岩峰

朝の金峰山小屋付近雲海

雲海に浮かぶ八ヶ岳と瑞牆山

6 月 21 日(日)夜半雨が降る。AM4：30 起床。雲海が広がり上空は晴、八ヶ岳が雲海上に浮かぶ。朝食後、準備を整え、AM6：30 出発する。岩稜線を慎重に下降し、シャクナゲ林を抜けて、AM9：40 富士見平小屋へ到着する。中休止後、AM9：55 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、瑞牆山の大岩峰群がそそり立って見える。森林帯の中、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

PM12:15 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、登る途中小雨が降り続く。倒木を越え、大きな岩の間を抜け、一歩、一歩急坂を登る。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、PM12:15 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。

晴れていると望まれる神々しい金峰山 2599m

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？

霧に煙る瑞牆山二二三〇ｍの岩峰群

小雨降る天上のような頂に、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。PM2 : 15 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 : 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 : 40 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

2015MHC 登山講習　　花の八ヶ岳縦走登山－硫黄岳・横岳・赤岳縦走

7 月 4 日 AM6:00、松本に参加者 7 名が集合し、2 台の車に乗り合わせ、出発。高速道を走り、諏訪南インターで降り、八ヶ岳山麓を登り、AM7:00 最終美濃戸口で 2 名と合流し、総勢 9 名となり、美濃戸近くまで車で入り、準備を整え AM8：30 美濃戸から登山を開始。

北沢登山道を行く

シロバナヘビイチゴ

オサバグサ

急坂の森林帯を登る

天候は曇天模様。林道を抜け、ミヤマキスミレ、シロバナヘビイチゴの花々が咲く北沢沿いの登山道を行く。赤岳鉱泉では、中休止後、急坂の森林帯を登る。視界の効かない霧の中、鮮やかな紅色でコイワカガミが輝き、ひっそりとオサバグサが咲く

AM12:00 森林限界から赤岩の頭に登り出る、晴れていれば北方に北アルプスが望まれるが、霧が覆い、展望が効かない。ここから岩稜線を一歩一歩登り進み、PM12：45 霧が舞う硫黄岳山頂 2760mへ登頂する。

山頂に 15 分程休憩して濃霧の中、ケルンを頼りに縦走路に向かう。PM2：00 硫黄岳山荘に到着、泊す。途中道端のコマクサ、ウルップソウ、オヤマノエンドウ、ハクサンイチゲ、イワウメ、チョウノスケソウなど、花々の多さと可憐に咲く姿に感銘する。

岩稜線を一歩一歩進む

硫黄岳山頂に見事登頂

ウルップソウ

チョウノスケソウ

翌 5 日 AM6：30 出発。上空は晴れ、高い雲海が広がりに北アルプス、中央アルプスの峰々の先鋒が青く浮かんでいる。風は無く、コマクサが咲き始めた砂礫帯を登り、狭い岩稜線を登り、鎖を頼りに岩場を這い登ると AM7：30 横岳山頂 2829mに登頂する。

硫黄岳を背景に岩礫帯を行く

コマクサ

ミヤマシオガマ

横岳山頂に見事登頂

ここからは、花咲く狭い岩稜線を登り降りしながら 1 時間程進む。切り立った岩稜に咲くツクモグサなどの花々に緊張感がほぐされる。地蔵尾根からの合流点、地蔵の頭を越えると赤岳展望層に到着する。

赤岳展望荘内で熱いコーヒーを啜りながらの一息後、元気を取り戻し、主峰赤岳の岩峰の登攀に取りかかる。岩稜に取り付けられた鎖を頼りに登り続け、AM9:30 主峰赤岳 2899mに全員登頂する。山頂からは、南方向に南アルプスの北岳、甲斐駒ヶ岳。鋸岳の峰々が雲間に見え隠れしている。

狭い岩稜線を行く

赤岳へ、鎖を頼りに登る

主峰赤岳へ全員見事登頂

雲間に見え隠れする主峰赤岳と背景に連なる南アルプス

ひと時の憩いの後、帰路は、鎖を頼りに岩場を慎重に下り、急坂の文三郎道を経て、PM12：00 行者小屋へ。昼食後、赤岳鉱泉を経て、北沢ルートを下り PM3:00 美濃戸山荘到着。その後は昨日と同様にして、PM5:00 松本へ無事到着、解散とした。
「手強い峰々を縦走し、一気に踏破した喜びの余韻」を残す登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　　－白馬三山縦走登山－

7 月 18 日 AM5:00、参加者 5 名が車に乗り合わせ松本を出発。白馬村役場駐車場で 2 名が合流し、総勢 7 名となって、AM7：30、1 台の車に乗り合わせ猿倉登山口駐車場へ向かう。天候は雨模様。駐車場で全員雨具を着用し AM8：30 登山口を出発。林道を小一時間歩き、緩やかな登山道を暫らく登ると、大雪渓の末端の白馬尻に到着する。

白馬尻から仰ぐ大雪渓

大雪渓を登る

大雪渓を登り切りガラ場を詰める

白馬尻から見上げる大雪渓は、上部は濃霧に覆われ、登攀を阻むように流れ落ちている。小休止後、15 分ほど岩道を登ると、大雪渓登攀地点に辿り着く。吹き下ろす冷風に、体を冷やさぬように一枚着用し、持参したアイゼンを装着し、雪渓を登り始める。一歩、一歩固い雪渓に足場を確認しながら登る。

急斜面の小雪渓のトラバース

テガタチドリ

ミヤマオダマキ

白馬岳山頂に登頂

1 時間半ほどで、大雪渓を登り切り、渓流の間のガラ場を詰めて登り、今度は急傾斜の小雪渓をトラバース気味に登る。小雪渓の上部も雪渓が続き。トレースを頼りに登る。葱平を過ぎ、ガラ場を登り続けると、霧雨の中、突然、稜線近くに建つ村営頂上宿舎の建物が現れる。頂上宿舎で暖を取り、元気を取り戻し、主稜線に登り出ると、風に揺れるウルップソウ、ハクサンイチゲの花々が咲く緩やかな坂道を登る。ようやく M3：00 白馬山荘に到着、泊す。今日の行動は霧雨と強風の為、小屋に沈殿とする。

翌 19 日雨止まず、強い西風と霧雨の中、AM6：30 軽荷で頂上を目指しジグザグ道を登る。AM6:50。石道標立つ白馬岳山頂 2932mに全員登頂する。「おめでとう！」視界は全く効かない。15 分程で下山開始、小屋に戻る。AM7：30 全員荷を背負い、杓子岳目指し強風の主稜線を行く。ウルップソウ咲く稜線を下り、最低鞍部から急傾斜の岩礫帯を登り詰めれば、AM10：00 杓子岳 2812mへ登頂する。

杓子岳への岩礫帯を登る

晴れていれば見える杓子岳と白馬鑓ヶ岳

ウルップソウ

ミヤマシオガマ

白い岩礫帯の稜線から鞍部に降りて西風に吹かれながら再び 1 時間も登ると、霧の AM11 : 30 白馬鑓ヶ岳 2903mへ登頂する。しかし、もし晴れていれば、山頂からは、南に唐松、五竜、鹿島槍ヶ岳が連なり、北に聳える白馬、杓子岳を合わせると、後立山連峰全山を望むことが出来きる。風を避けて這松の下、昼食を味わい、談笑のひと時を過ごす。全員の記念撮影の後、先を急いで縦走路を下る。

風に吹かれながら白馬鑓を登る

ハクサンイチゲの群落

白馬槍ヶ岳に見事登頂

砂礫質のガラ場を下り、主稜線の分岐からはチングルマ咲く大出原に下り、岩場では、クサリを頼りに急坂を降下すると、PM2:30 鑓温泉に到着。泊す。ここは日本一標高の高い温泉として有名。温泉に浸かり、ビールで乾杯し、登山の疲れを癒す。

雷鳥が姿を現す

オヤマノエンドウ

クルマユリ

チングルマの群落

岩場のクサリ場を降りる

鑓温泉の湯船

テント場からの鑓温泉

20 日、雲間から 3 日ぶりの朝陽が輝く。AM6 : 30 支度を整え、下山を開始する。残雪を下り、渓流を渡り、ガレた山腹を巻き、高度を下げる。振り仰ぐと縦走してきた白馬鑓の稜線が眩しく望まれる。

鑓温泉からの雪渓の下り

稜線を仰ぐ

水芭蕉咲く下山路

AM11 : 45 猿倉に到着。食堂でカツカレーの昼食後、往路と同じように車に乗り合わせ、国道を走り抜け、PM3 : 30 松本で最終解散とした。「雨と霧と強風の白馬三山の峰々を踏破。冷えた身体を鑓温泉で温め、辛いながらも思い出深い登山となった。」

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　　夏の常念岳(2857m)登山 報告

7 月 25 日 AM6:30 豊科駅北、県安曇野庁舎駐車場に、参加者 9 名が集合。2 台の車に同乗し、一ノ沢登山口へ向う。AM7：30 準備を整え、登山口から一列縦列で登山開始。上空は雲が湧く晴れの天気。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、登山の安全を祈願する。ここから渓流左岸沿いのコマドリが鳴く森林帯の中、、緩やかな登りの登山道を進む。

山の神で手を合わせる

ニッコウキスゲ

オオバギボウシ

胸突き八丁の急坂を登る

2 時間程で一ノ沢支流が合流する笠原出合に登り出る。小休止後、一旦対岸に渡り急坂を 20 分登り、再び左岸に戻り、しばらく河原を登ると山腹を巻く胸突き八丁にたどり着く。山腹の斜面には、オオバギボウシ、ニッコーキスゲの花々が咲き競う。

左岸沿いの山腹の巻き道を登り続けると AM11:00 最後の水場に到着する。ここで冷たい水を補給し、森林帯の中の急坂をひたすら登る。第一、第二ベンチで休憩しながら高度を上げる。登る正面に豪快な常念岳稜線を仰ぐ。低木帯を抜け、這松帯が見えてくると PM12：30 ようやく常念乗越に登り出る。

森林の急坂を登る

キバナシャクナゲ

ミヤマダイコンソウ

ようやく常念乗越に登り出る

乗越からは、正面に常念小屋の赤い屋根越しに、雲に隠れる槍・穂高連峰の稜線を望む。小屋に泊す手続きをして、昼食後、PM1:30 荷を置き軽荷で横通岳へ向かう。振り返ると常念岳の姿が快々しい。砂礫質の登り斜面に咲くコマクサを足下に見ながら、PM2：45 横通岳 2760m山頂に登頂する。

山頂からは、東側眼下に安曇野平が望まれ、その後方に霞む浅間山が噴煙を上げている。PM4:00 小屋に戻り泊す。小屋内は夏山の混雑時であったが、風雨の音の無い静かな夜であった。

昼食後横通岳へ向かう

横通岳に見事登頂

26 日早朝あかね色に輝く槍ヶ岳を望む

26 日早朝、東の空が茜色に染まり、雲海から朝陽が昇る。西に槍ヶ岳、穂高岳の重厚な岩峰が薄紅色に染まっていく。上空は快晴、無風の静かな朝を迎える。AM6：30、参加者 9 名全員が軽荷で常念岳山頂を目指す。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。所々の岩陰にミヤマダイコンソウ、這松の陰にキバナシャクナゲが咲いている。

西に槍ヶ岳を望みながら岩稜線を登り続け、7 合目付近で小休止、北方に頸城三山の妙高山、火打山がシルエット状に望まれる。そして登る前方を見上げると、積み重なった花崗岩石の山頂に人が集まっている。一歩一歩登り詰め、AM8：00 常念岳の頂きに 2857mに全員見事登頂する。「おめでとう」「バンザーイ！」。

横通岳方面から望む常念岳

横通岳を背景に岩稜線をを登る

AM8：00 全員常念岳 2857mに登頂

頂に建つ祠の下、無風快晴の山頂に全員憩いのひと時を過ごす。視界は 360 度の大展望、中部山岳の峰々を余すことなく望まれ、南西側はすぐ間近に、豪快な穂高岳連峰の全貌が迫ってくる AM9:00 下山を始める。AM10：15 常念小屋に引き返す。小屋内では早めの昼食を摂り、AM11：30 下山を開始する。

迫ってくる豪快な穂高岳連峰の全貌

山頂から東側、富士山を遠望する

下山ルートは往路と同じ道を引返す。PM3：15 登山口に到着。2 台の車に同乗し、参加者の車の待つ県安曇野庁舎駐車場に向かい PM4：00 解散とした。「安曇野の金字塔、常念岳。いつかは登りたいと思う情熱を失わず、ついに登頂を果たした参加者の皆様に、心から拍手を送りたい。」登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　剣岳 2999m登山講習報告書

8 月 1 日快晴 AM7：00、松本市民をはじめとする参加者 18 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、ケーブルカー、ロープウエイを乗り継ぎ、AM9：15 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。ここで準備を整え、AM9:45 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

ハクサンイチゲ

イワギキョウ

室堂からは、整備された道を雷鳥沢に一旦下降し、西に向かって木道を歩き、2 時間程で大日岳との分岐新室堂乗越に到着。ここからハクサンイチゲ、チングルマの花咲く尾根道をジグザグに登り、途中休憩して昼食を摂る。PM 1：15、別山乗越に登り出る。ここで剣岳全貌を望みながら、剣御前山腹の雪渓を横切り、岩場を下降していくと PM2：45 今日の宿、剣山荘に到着、泊す。

別山乗越を目指し花咲く尾根道を登る

剣御前山腹の雪渓を横切る

剣山荘と剣岳

翌 2 日、静かな快晴の朝を迎える。AM3:30 朝弁当で早朝食を摂り、準備を整え夜明けを迎える AM4：50 剣山荘を出発する。30 分程で一服剣を経て、正面に高々とそそり立つ前剣岩峰を小 1 時間で乗り越え、AM7：00 山頂に立つ。

急峻な岩場の登攀

カニのタテバイ岩壁を登る

剣岳山頂に全員見事登頂

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、岩場を登り続ける。最大の難所、垂直岩壁カニのたてばいに取り付くと、まず、岩に差し込まれたピンに足を掛け、体を迫り上げ、一本の鎖を頼りに岩壁を攀じる。

岩壁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 AM8：45 岩峰の頂、剣岳山頂 2999mに全員見事に登頂する。「バンザーイ！」「おめでとう！」握手を交わし、互いの健闘を讃え合う

山頂で 20 分程の至福の時を経て下山開始。絶壁のカニのよこばいも難なく降下し、その後の下山は、往路とほぼ同じルートを下降する。AM11 : 15 一服剣で全員集合して、顔を見合わせ安堵感を味わう。PM12 : 00 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。PM2 : 10 別山乗越、急ぎ歩いて PM4 : 20 室堂ターミナルバス改札口に到着する。

剣岳の全貌 2999m

カニのヨコバイを降下する。

山麓に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。「勇気と情熱を頼りに、憧れの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

2015MHC 登山講習　　槍・穂高連峰縦走登山 報告

8 月 13 日 AM6：00、参加者 5 名が松本に集合し、車に乗り合わせ出発、AM7：00、沢渡で 2 名と合流し、総勢 7 名となって、2 台のタクシーに乗り換え上高地に向う。準備を整え AM8：00 過ぎ、上高地を出発する。天候は雨模様、ミ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。PM12：15 涸沢との分岐、横尾に到着、昼食を摂る。

AM8：00 上高地を出発、明神を通過。

二の俣の吊り橋を渡る

ミヤマアジサイ

30 分程の休憩後、槍沢に向けて、森林帯の狭い登山道を一列縦列となり進む。一時間程で一の俣の丸太橋、しばらくで二の俣の吊橋を渡り、峡谷の森林帯の急坂を登ると PM3：00 槍沢ロッヂに到着、泊する。

ロッヂからババ平へ向かう

ババ平から東鎌尾根を望む

大曲へ向かう道を行く

8 月 14 日、AM6：30 槍沢ロッヂを出発。天候は晴。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遥かな高みに望まれる

槍沢の雪渓を登る

百曲りの登山道を一歩一歩登る

ミヤマキンポウゲ

ハクサンフウロ

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 這松が帯状に連なるグリーンバンドに登り出る。晴れていれば展望が変わり、登る前方に大きく、三角推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はずだったが、今日は霧が深く殺生の小屋も霞んでいる。

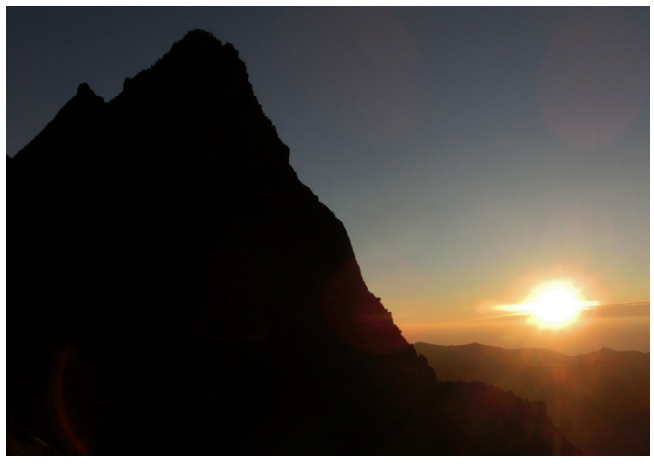
グリーンバンド下の急坂を登る

槍ヶ岳の岩峰を登る

槍ヶ岳山頂直下の鉄ハシゴを登る

岩礫帯の登山道を白ペンキのしるしを頼りに登る。坊主岩脇を抜け、殺生ヒュッテで昼食を摂る。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、PM12：00 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。

槍ヶ岳山頂に登頂


快晴の朝を迎える

いざ、槍ヶ岳肩を出発

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 PM2：30 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。霧が深く山頂からの展望は全く効かない。20 分ほど留まり岩場の降下を開始、PM3：30 槍ヶ岳肩に帰還し泊す。

大喰岳の登り

ヨツバシオガマ

タカネヤハズハハコ

中岳から槍ヶ岳を展望

8 月 15 日快晴の朝を迎える。AM6：00 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、一旦飛騨乗越に下り、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、ヨツバシオガマ、タカネヤハズハハコ等の高山花の咲く、緩やかな岩稜線を降り、鞍部から中岳の登りにかかる。

槍穂縦走路中岳から北に望む、颯爽と聳える槍ヶ岳 3180m

槍穂縦走路を行く

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。頂上から整備された岩場道を 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。

槍を背景に南岳を登る

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 AM9:15 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。

長谷川ピークからの降下

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、絶壁に近い岩壁を登り続ける。

満杯の力を振り絞って北穂頂上へ

イワギキョウ

ウサギギク

北穂高岳に見事登頂する

しばらくで“飛騨泣き”と呼ばれる切り立った岩峰を、鎖を使い、可能な限りの力を振り絞って体を持ち上げ、乗り越える。その上部で小休止し、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 PM12：30 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、PM1：00 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。PM3：45 涸沢岳山頂 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。PM4：30 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。

東の空を橙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 日東の空を橙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、白煙上げる焼岳、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。

奥穂山頂近くから望むジャンダルムの威容 3163m

奥穂山頂から望む北方の縦走路、天を突く槍ヶ岳が胸に残る

奥穂山頂からのジャンダルム

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

紀美子平からの急斜面の降下

AM11：00 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。PM2：00 岳沢ヒュッテへ到着。ここで中休止して昼食後、森林帯の緩やかな下山路を下る。PM4：00 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

2015MHC 登山講習　　日本最高峰富士山(3776m)登山 報告

8 月 22 日参加者 5 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。富士スバルライン入り口付近で、専用シャトルバス乗車方面に誘導されるように、案内に従い AM10：30 大駐車場に車を置く。AM11：15 シャトルバスに乗りスバルラインを登る。

佐藤小屋

夕方、眼下に河口湖を望む

夜明け頃 7 合目を登るライト

AM12：00、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 PM12：30 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道の合流場所となり、頂上を目指す登山者は、霧雲の中に数珠つなぎになって徐々にその姿が消えていく。夕食は、佐藤小屋特別メニュー、熱い溶岩板で焼く牛焼肉で精力を摂る。明日の天気を期待して早めに就寝する。

朝焼けの夜明けを迎える

7 合目から 8 合目への辛い登り

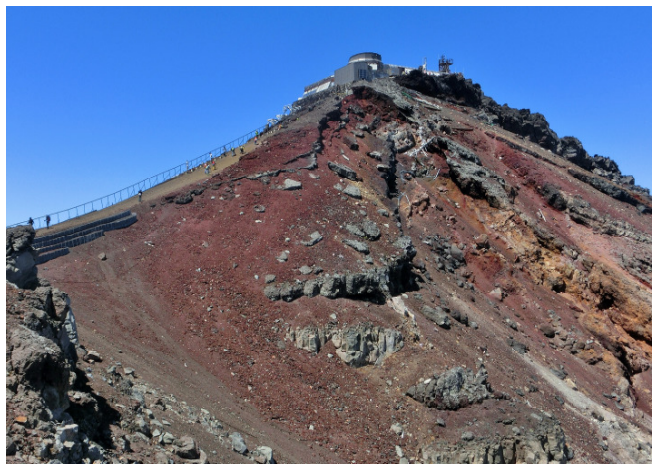
9 合目付近の鳥居を潜る

翌 23 日、AM2：00 起床、夜空に星が瞬く天候。AM3：00 準備を整え、暗闇の森林帯の中、全員ヘッドランプを照らし登り始める。六合目から溶岩砂礫帯をジグザグに登り、徐々に白む七合目溶岩質の岩場の登りで、朝焼けに燃える夜明けを迎える。

7 合目の長い岩礫帯の登山道を登り続け、8 合目 3000mで中休止して、佐藤小屋の弁当朝食を摂る。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、山頂が望まれ、元気と勇気が湧いてくる。富士山の大斜面を眼下に望みながら、9 合目の鳥居を潜ると、山頂はもうすぐだ！。

登山道を一歩一歩登る

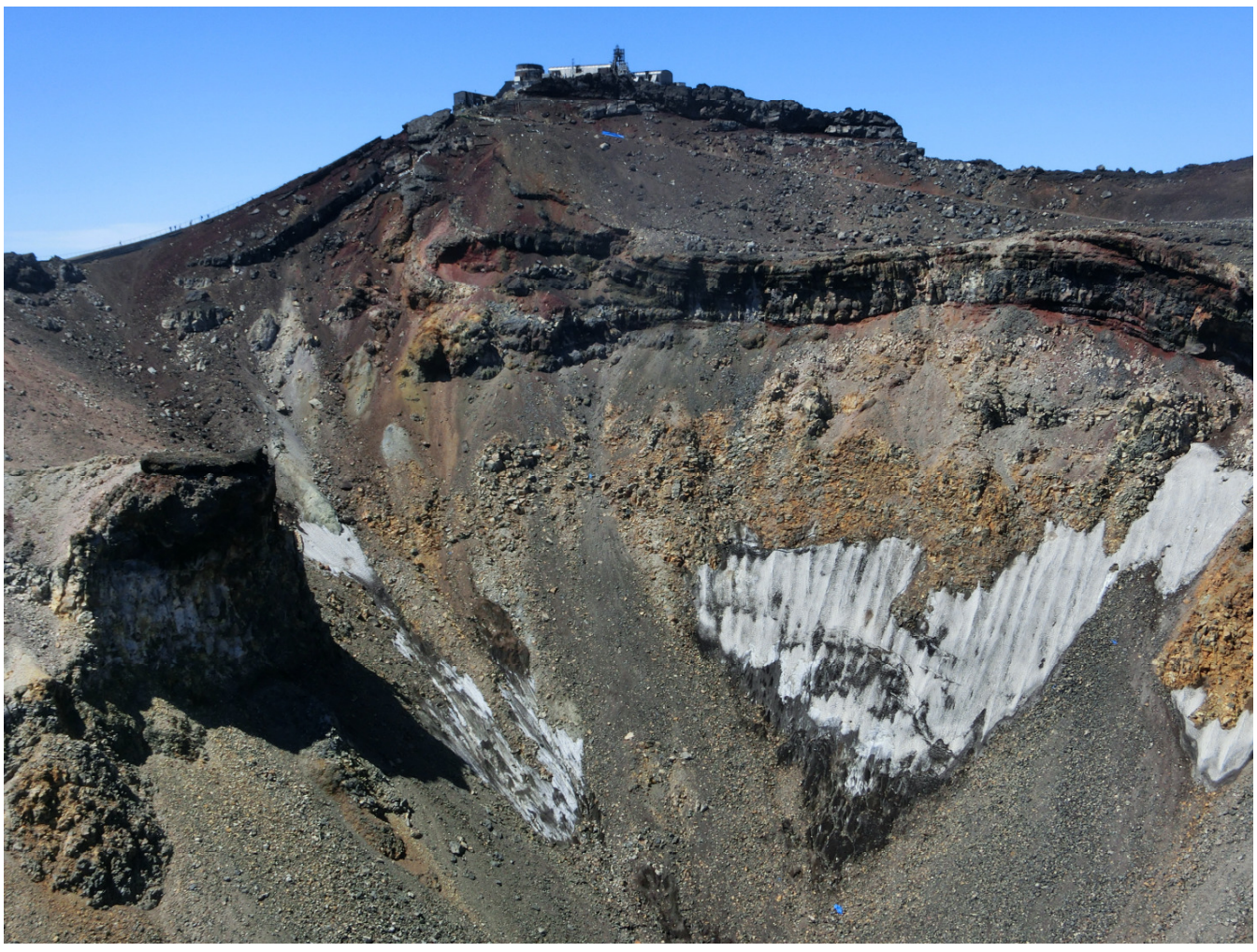
山頂稜線へ登り出る


最高点剣が峰 3776m

階段状の溶岩道を登り、大きな鳥居を潜ると、AM10：00 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、お鉢巡りをして剣が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、AM11：00 日本最高点剣が峰 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 3776 に見事全員登頂



富士山の火口と剣が峰

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。専用の砂礫道の埃っぽい下山路を降り続け、PM3：00 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、PM4：00 全員臨時シャトルバスに乗り込み、専用大駐車場へ向かう。PM5：00 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、PM7：00、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

2015MHC 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 8 名が松本方面を出発。見上げる天候は曇り空。市営扇沢駐車場で 3 名が合流し、総勢 11 名となって、準備を整え AM6：30 登山口を一列縦列で出発する。森林帯の中、整備されたジグザグの急登路を登る。徐々に高度を上げると、それでも秋の花として、道端にオヤマリンドウ、実を付けたゴゼンタチバナなどの見る事ができる。

森林帯の中、整備された急登路を登る。

オヤマリンドウ

実をつけたゴゼンタチバナ

種池山荘直下を木段の急坂を登る

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、AM11:30 到着する。辺り一面は、霧が覆い遠くの視界が効かない。

紅葉したチングルマ

爺ヶ岳の登りから種池山荘を望む

岩礫道を爺ヶ岳へ向かう

ここで中休止して昼食を摂り、身支度を直して PM12：30 出発。霧が流れる中、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、雲間に漸くその姿を現した。

爺ヶ岳南峰 2670mに全員登頂

雲間に見え隠れする冷池山荘

ヤマハハコ

アキノキリンソウ

9 月 2 日、AM6：40 冷池山荘を 10 人が軽荷で出発。足の筋肉を傷めた参加者 1 人は種池山荘へ、一足先に下山する事とした。山頂を目指す 10 人は、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

目指す鹿島槍ヶ岳

姿を現したホシガラス

山頂を目指して岩礫帯を登る

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山頂へ登り出る。ここから、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、AM8：40 鹿島槍ヶ岳山頂 2890m に 10 名全員登頂する。「おめでとう！」皆笑顔で握手を交し合う。山頂からは、薄曇りながら 360 度の大展望、北方に重厚な五竜岳が聳え、西に青く屹立した岩峰で、剣岳がそそり立っている。

鹿島槍ヶ岳山頂 2890mに 10 名全員登頂する。

北方に重量感のある五竜岳を望む

20 分程山頂で憩い、下山を開始する。AM11:00 冷池山荘に戻り、荷を詰め直して出発する頃、とうとう本降りの雨となり、先を急ぐ。PM1:00 種池山荘で昼食を摂り、PM1:30 昨日と同じ往路を下り PM5:00 登山口へ到着する。PM6:00 扇沢駐車場、PM7：00 松本で解散とした。足の筋肉を痛めた参加者 1 人は、種池山荘からサポートを受けて PM7:30 登山口到着。PM9:00 前松本で解散とした。サポート隊ご苦労様でした。

「天候が変わり易い、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。」

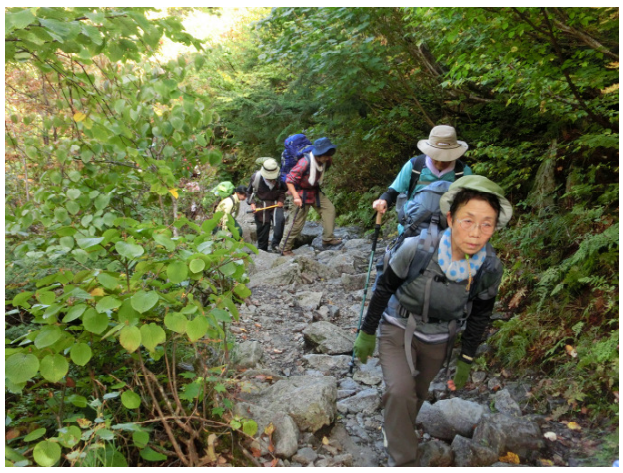
MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　紅葉の涸沢・奥又白を行く

9 月 27 日 AM6：30 参加者 6 名が松本を出発。沢渡で 2 名が合流し総勢 8 名となって、2 台のタクシーに同乗し上高地へ向かう。雲間に青空を仰ぐ天気模様。新釜トンネルを抜け、シラカバ林の車道を廻ると、上空、雲に覆われた穂高岳が望まれる。バスターミナルの広場で全員準備を整え、AM8：15 出発する。森林帯の林道を、明神、そして徳沢を通り過ぎると、徐々に雲が上がり、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む。AM11：45 穂高岳と槍ヶ岳の分岐点横尾に到着する。

上高地から林道を行く

屏風岩大障壁を仰ぐ


本谷橋から急坂を登る

横尾の木陰で昼食後 PM12：30 涸沢を目指し出発。河原を 30 分程歩くと、左手に屏風岩の大障壁が望まれる。PM1：50 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。PM4：00 涸沢ヒュッテに到着、泊する。早い夕食後、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。

色づく涸沢を登る

ナナカマドが真っ赤に燃える涸沢

朝陽に照らされる北穂と涸沢テント場

9 月 30 日、高曇りの朝を迎える。AM6：00 を過ぎると陽が昇るが、秋色の穂高岳を輝かせるほどでもなかった。それでも、皆場所を選びながら写真撮影に忙しいそうだ。準備を整え AM7：00 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。

振り返る涸沢カールが美しい

屏風のミミの岩稜線を登る

屏風のミミ 2565mに見事登頂

AM8：10、北尾根末端の稜線に登り出ると、東側正面には、常念岳、蝶ヶ岳のなだらかな稜線が目に飛び込んで来る。屏風のコルからは、軽荷となって、目指す屏風のミミに向かう。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、AM9：00 屏風のミミ 2565mに全員登頂する。「おめでとう！」。しばらく休憩して、目の前にそそり立つ豪快な穂高岳の峰々を仰ぐ。北穂高岳絶壁から続く、切り立つ大キレットの北方には三角錐形状の槍ヶ岳がひときわ高く、天を突いて聳えていた。

涸沢の紅葉

北方に、天を突く槍ヶ岳を望む

AM9：30 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注意しながら降りていく。AM12：00 奥又白池への分岐で中休止し昼食を摂り、その後 30 分程下ると、登山口へ到着する。林道を歩き、梓川に架かる新村橋を渡り、徳沢を経由し、PM3：30 上高地にようやく辿り着く。上高地からは往路と同じようにタクシーに乗り、沢渡を経由して PM5：30 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ミミ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

2015MHC 登山講習　焼岳登山と紅葉の上高地散策

10 月 24 日(土)AM6：00 参加 7 名が松本を出発。沢渡で 2 台のタクシーに乗り込み、安房峠途中の焼岳登山口へ向かう。天候は快晴。新安房トンネル手前で右へ曲がり、車は蛇行する急坂道路を登り、7 曲り目の中の湯温泉を通過し、11 回目の曲りで下車、登山口にようやく到着する。

登山口前で準備を整え、AM7：30 出発する。紅葉に色づく森林帯の急坂を登る。旧中の湯ルートの合流点を通過するとダケカンバの低木帯が立ち並び、熊笹茂る広場に出る。展望が開け、見上げると山頂近くから白煙が昇っているのがすぐ近くに望まれ、硫黄臭もしてくる。

紅葉に色づく登山道を行く

ダケカンバ上空に山頂を仰ぐ

山頂近くから上がる白煙

ここから、ゴロゴロした岩場の山肌を、ジグザグに 1 時間強程登ると、北峰、南峰の山頂を結ぶ尾根に登り出る。眼下に窪み状の火口があり、右に聳える北峰 2444m脇から、白煙が勢いよく噴き上げている。左に聳える南峰 2455mは登山禁止となっている為、北峰目指して白煙吹き出す脇の岩場を登り、AM11：30 北峰に、見事全員登頂する。

山頂近くの岩場を登る

北峰 2444mに見事登頂

快晴の朝、上高地から焼岳を望む

山頂からは、西に笠ヶ岳 2898mから双六岳への重厚な稜線が連なる。下に望む上高地からは、豪快にそそり立つ穂高岳の威容が望まれ、岩稜線の北方に、突起状の岩峰槍ヶ岳を遠望する。うららかな日和の山頂で 30 分程昼食を楽しみ、下山を開始する。小一時間で峠に建つ焼岳小屋を経由して、岩場の急斜面では、取り付けられたハシゴを駆使しながら降下する。

下山する正面には、秋色に染まる霞沢岳 2646mが快々しく美しい。しばらくで緩やかな傾斜の唐松林を歩き続け、PM3：45 登山口に到着。梓川畔を歩き PM4：10 今日の宿市営上高地アルペンホテルに到着、泊す。

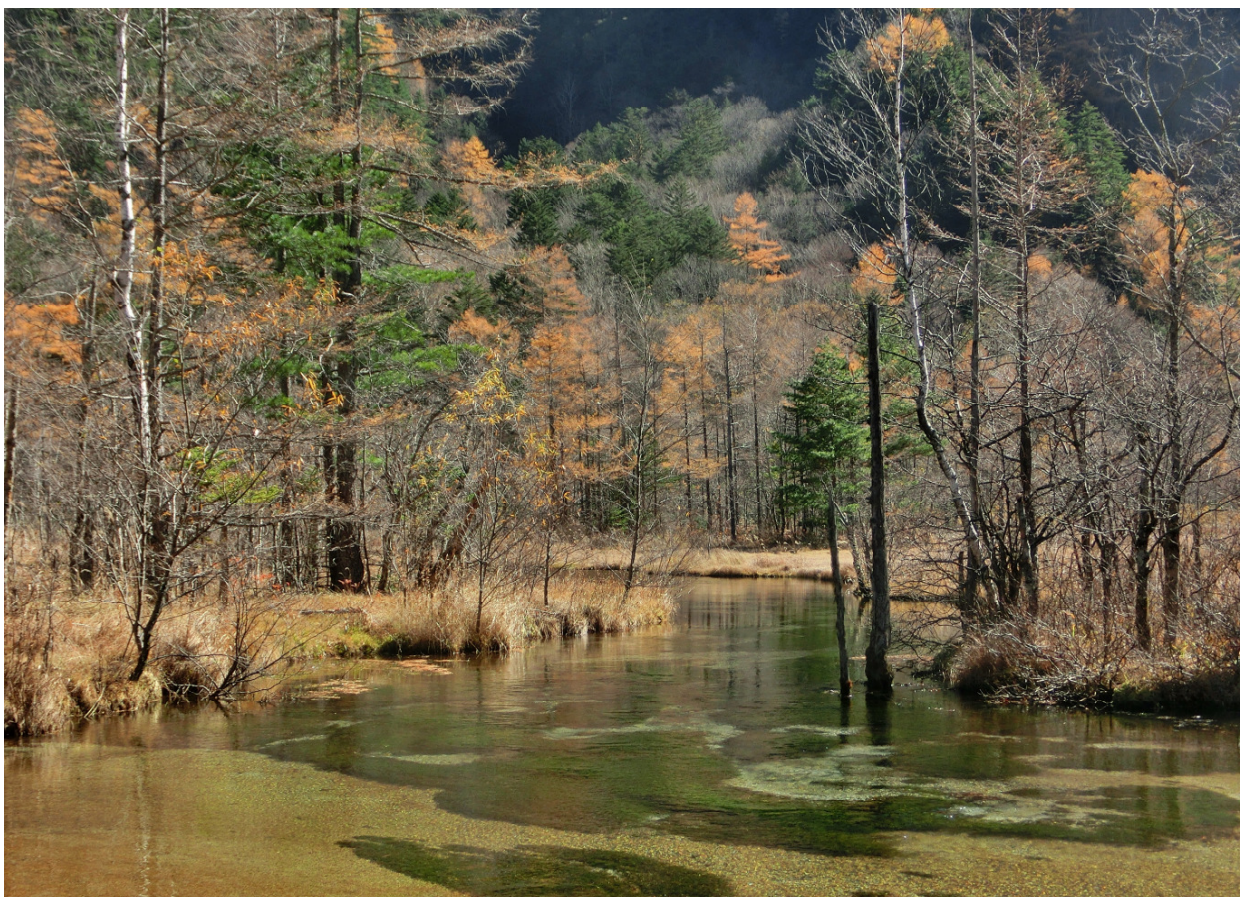
河童橋からの秋の穂高岳

カラマツの落葉に埋る梓川左岸を行く

帝国ホテルと新雪の穂高岳

10 月 25 日(日)快晴の朝を迎える。AM8：30 ホテルを出発し、河童橋を経由して梓川左岸を行く。槍ヶ岳を水源とする梓川の清流が流れる上高地、その川に架かる河童橋周辺から、秋色に染まる穂高岳、焼岳を望む。ここからカラマツの落葉がジュータンのように敷き詰められた梓川左岸を歩き、途中、林を通り抜け、帝国ホテルへ向かう。帝国ホテル喫茶室では、熱いコーヒーと上等なケーキで、私達の焼岳登山を祝った。

山頂からの大展望、穂高岳と上高地を望む。



田代湿原の清流の流れ

帝国ホテルから、田代橋を経由して、20 分程で田代湿原に到着する。そこは、清水が流れ、自然の奥行きを感じさせる。多くのセミプロ写真家が三脚を立て撮影をしていた。湿原を抜けて進むと、豪快な焼岳を望む大正池畔に辿り着く。観光者も大勢訪ねてくる賑やかな場所だった。

大正池畔で、豪勢なホテルの昼食弁当に舌づつみを打つ。そこから 2 台のタクシーに乗り、沢渡を経由して、PM2：30、松本に全員無事到着、解散とした。

「白煙上がる焼岳に登り、紅葉に彩られた上高地を散策した思い出深い大感動」の登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　新雪の常念岳登山　報告

10/31（土）AM6：30 安曇野合同庁舎駐車場に 5 名が集合し、1 台の車に同乗して出発。天候は曇天模様。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。

山の神で合掌

胸突き八丁を登る

常念乗越に登り出る

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笠原に登り出る。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、一歩一歩登る。木々の間からは常念岳山頂へ続く、うっすらと新雪頂く豪快な稜線が迫ってくる。第一ベンチ第二ベンチと休憩を楽しむように登り詰めると、PM12:00 冷い風が吹きつける乗越にようやく登り出る。展望が開け正面に新雪の槍・穂高岳連峰が大迫力で迫ってくる。

横通岳中腹から望む常念岳

朝日に輝く槍ヶ岳

常念岳山頂を示す道標

常念小屋で昼食後、PM1:30 横通岳方面に登ることにする。横通岳中腹まで登り、穏やかな午後の展望を楽しむことにする。南に快々しい常念岳を望み、西に槍ヶ岳から穂高岳の稜線を展望し、夏に歩いた稜線の起伏の岩場に想いを馳せる。大キレットの最低鞍部の彼方に、白銀の加賀の白山を遠望する。

山頂付近から富士山を望む

九合目上部の雪斜面を登る

穂高岳を背景に常念岳山頂に登頂

11/1（日）、快晴の朝を迎える。槍ヶ岳から穂高岳の稜線が、赤く燃えるように輝く。準備を整え、AM8：00 常念岳山頂目指し出発。冷たい西風が吹き続け、常念岳山頂を記す道標だけが毅然と立ち尽くしている。岩がゴロゴロと積み重なった岩道に、歩行もままならないが、所々凍りついた新雪をしっかりと踏んで登る。

七合目の岩場で風を避け、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。九合目上部の新雪を被った急な斜面を登り切り、なだらかな稜線を辿ると、AM9：15 祠と道標の建つ常念岳山頂 2857ｍに全員見事登頂する。「バンザーイ！」

山頂からの展望は、360 度の大展望。この頃から、山頂は無風状態、西南の正面に豪快な穂高岳連峰が重鎮し、東に南アルプスの高峰脇に富士山を遠望する。30 分程留まった後、下山開始、AM11:00 常念小屋へ帰還する。

朝日に輝く槍ヶ岳から穂高岳稜線。

山頂から望む、新雪頂く穂高岳連峰

常念小屋で早めの温かい昼食を摂り、PM11:45 下山開始、PM3：45 登山口到着。PM4：15 安曇野合同庁舎駐車に帰還し解散とした。

「勇気を奮って登った新雪の常念岳は、登山者する心に大きな自信を与えてくれる」登山だった。

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　新雪の燕岳 2763mと温泉 報告

11 月 21 日(土)AM6：30、県安曇野庁舎駐車場に 12 名が集合、2 台の車に同乗して出発。天候は曇り空。道路凍結を心配しながら渓谷沿いの蛇行道を中房温泉へ向かう。道路上に積雪は無く、拍子抜けしながらAM7：30 中房温泉入り口手前の駐車場に到着。準備を整え AM8：00、全員冬山装備を着用して出発する。

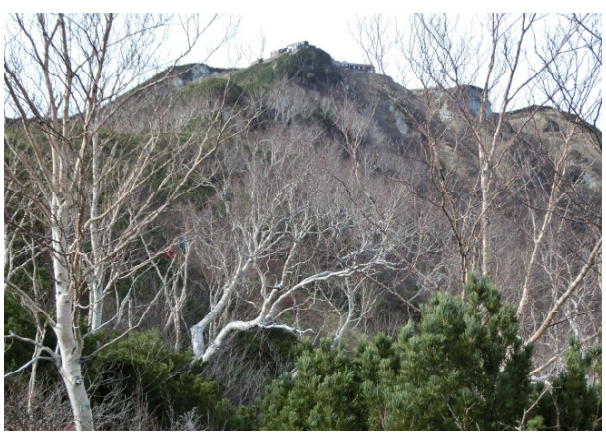
林の中、雪の急坂を登る

合戦上部、雲海上遠く富士山を望む

花崗岩砂礫道の支稜線を登る

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。例年なら積雪のある第三ベンチにも雪が無く、林の中の急坂を登り、一気に高度を上げる。遠望の効かない富士見ベンチを通り抜け、PM11：50 無雪の合戦小屋に到着。小屋閉め前の様子の中、室内のテーブルで、昼食を摂る。

中休止の後、低木帯の登山道を登る途中、南西方向に岩峰槍ヶ岳を望む。20 分程で主稜線に続く尾根に登り出ると展望が効き、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。急な勾配の無雪の尾根を一歩一歩登り詰め PM1：45 燕山荘へ辿り着く。



支稜線から無雪の燕岳を望む

急な斜面の山腹を一歩一歩登る

燕山荘玄関前、全員で記念撮影

早速宿泊手続きをして、中休止後思案し、明日の悪天候を懸念して、早速山頂を目指す事にする。PM2：30、冬山装備を着用し、凍てついた花崗岩砂礫をしっかり踏んで登る。振り返ると南に山容の大きな大天井岳 2922m、天を突く槍ヶ岳を望む。林立する花崗奇岩石の間を通り抜けると、PM3：10 燕岳山頂 2763mに、見事全員登頂する。「おめでとう！」

奇岩が林立する燕岳

山頂直下の岩場を登る

PM3：10 凍てつく山頂に見事登頂

山頂からは、西に鷲羽、水晶岳、北方には、北燕岳、その後方に立山、剣岳の白銀の峰々が連なり、東の雲海上には、浅間山、八ヶ岳、富士山、南アルプス連峰がシルエット状に遠く望まれる。

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、15 分程山頂に

留まった後、往路を引き返し PM4：00 山荘に帰還する。

11 月 22 日(日)AM6：00 起床。東の空に厚い雲が覆い、期待した日の出を拝むことができなかった。西に望む北アルプスの峰々も灰色の雲に隠され望む事が出来ない。北方、燕岳が流れる霧雲に見え隠れしている。

花崗奇岩「イルカ岩」と槍ヶ岳遠望

東の谷間に埋る白雲

AM8：10、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。花崗岩砂礫の下山道の滑落を注意しながら支稜線を下る。合戦小屋からは、森林帯の急坂を慎重に降り続け、AM1：30 登山口に到着する。

登山口駐車場近くの有明荘で一汗を流した後、カツどんぶり等で腹を満たし、PM2：30 再び 2 台の車に分乗し、往路と同じ道を走り、PM3：30 県安曇野庁舎駐車場に無事帰還、最終解散とする。ご苦労様でした。

「珍しく雪の無い初冬の登山であったが、その厳しさと美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

2015MHC 登山講習　　スノーシューで行く上高地・乗鞍高原

2 月 13 日 AM6:30、天候は曇。松本からは参加者 6 名、一台の車に同乗し、坂巻温泉旅館に向かう。旅館からは、主人の計らいで、新釜トンネルまで送ってもらう。AM9:00 準備をして新釜トンネル入り口を出発。ヘッドランプを照らし暗闇の中に向って坂道を歩き出す。30 分程でトンネルを抜けると、白銀の世界が広がっている。天候は雨模様、雪が解けて舗装がむき出し状態。しかし表面が氷結し滑りやすい為、スノーシューを履き、氷結した道を進む。上空は雨雲が覆い大正池畔にたどり着いても、焼岳、穂高岳を望む事が出来ない。

大正池畔からの雨雲を被った穂高岳

大正池畔を行く

田代湿原と望む霞沢岳

梓川右岸から望むカラマツ林

河童橋袂に到着

河童橋で「バンザーイ！」

田代湿原を経て田代橋を渡り、梓川右岸を歩く。対岸の霞沢岳、六百山の山々も雨雲に隠れている。梓川の雪に埋まる河原をしばらくスノーシューを駆って進むと、PM12:00 河童橋に到着する。しかし、上空は厚い雪雲に覆われ、穂高岳は望めず、岳沢の麓を微かに仰ぐのみだった。風を避けてバスターミナルで昼食を摂り、氷結したバス道路を引き返す。PM3:00 釜トンネル出口へ辿り着く。この日、坂巻温泉へ宿泊。暖かい温泉に浸かり豪勢な食事と岩魚の骨酒に酔いしれる。夕食後「氷壁」映画を楽しみ、PM9:00 過ぎ、静かに就寝する。

河童橋袂からの穂高岳と梓川

氷結したバス道路の帰りの様子

乗鞍高原鈴蘭と白樺林

翌 14 日、夜半から雨が本降り状態だ。AM8:30 坂巻温泉を出発して乗鞍高原へ向かう。鈴蘭駐車場から一ノ瀬園地へ向かうが、雨のおかげで舗装が丸出しだ。スノーシューを諦め、車を降りて、白樺林を歩いてみる。仰ぐ小枝上部にヤドリギが風に揺れ、詩的な風情が漂う。番所の「レストランチロル」の日本そばで、早めの昼食を摂り、その後、時間つぶしに番所大滝まで下ると、その爆流の勢いにびっしょりとなる。PM1:00 車に戻り同乗して松本へ向う。PM2:15 松本県合同庁舎駐車場に到着し解散とした。

「白銀の雪原をスノーシューで歩く楽しみと、秘湯の温泉を味わい尽くした登山講習だった。」

MHC 登山講習責任者　MHC 理事長　鈴木雅則

2015MHC 登山講習　　白銀の硫黄岳（2765m）を登る

3 月 12 日 AM7:30 参加者 5 名が 1 台の車に乗り合わせ松本を出発。天候は曇り。中央高速道路を走り、諏訪南インター駐車場で 1 名が合流、総勢 6 名となって、山麓道路を登る。AM9：00 美濃戸口到着。そこから 4 輪駆動車で奥まで進もうとするが、チェーンを装着していないため登れず、途中諦めて道端に止める事となる。登山準備を整え、登山を開始する。雪の林道を歩き、AM10:45 美濃戸山荘到着。

小休止の後、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。例年より深雪の森林帯の中、厚い雲が稜線を覆い、展望が効かない。PM1:15 赤岳鉱泉小屋に到着、宿泊手続きをして、遅い昼食を摂る。

美濃戸口から林道を進む

北沢ルートの雪道を登る

滑落停止訓練を行う

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小 1 時間程行い、PM4:15 小屋へ引き返し泊す。夕食は、豪勢な厚切りステーキに舌づつみを打つ。

森林帯の深雪斜面を登る

森林限界から真っ白な雪斜面を登る

稜線から硫黄岳山頂を望む

13 日 AM5:30 起床。朝食後雪山装備を整え、AM7:55 小屋を出発。上空は高曇りの天候だが展望は効く。アイゼンを効かし森林帯の深雪斜面をゆっくりと登る。高度を上げると、林間から主稜線の峰々が望まれる。

森林限界からは、30 度を超す真白な雪斜面をジグザグに登り、小さな雪庇を乗り越えると、赤岩の頭と呼ばれる稜線に AM10：00 登り出る。展望が広がり、御岳山、北アルプス、浅間山などの白銀の山々を展望する。

稜線の風は冷たく、ここでヤッケの下に薄セーターを着こみ、雪煙舞う硫黄岳山頂へ向かう。

雪稜線を登る

硫黄岳山頂 2760mに見事登頂

山頂からの赤岳 2899m、阿弥陀岳 2805m

冷風が吹く雪の稜線を、アイゼンを効かし登り続けると、AM10：25 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。山頂からは南に、八ヶ岳主稜の赤岳、阿弥陀岳が迫り、その背後に南アルプスが連なる。私達は、頂上で 15 分程冷風に震えた後、記念撮影をして下山を開始する。

阿弥陀岳 2805m と赤岩の頭。

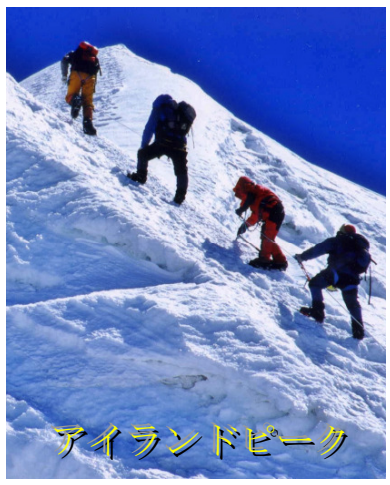
冷風の雪稜線を登る

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、PM1:30 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 美濃戸口付近の車停車場所に無事到着する。

諏訪南インター駐車場で 1 名と別れ、5 名は往路と同じ道を走り、PM4:30 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。その感動と喜びを称えたい。また忘れら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



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、初歩的な医学、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 年から槍ケ岳山荘で働く、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、**松本市功労表彰**、2020 年 11 月　公益財団法人社会貢献支援材団から、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巻 「上高地の美しい自然と槍・穂高連峰縦走」写真集Ⅰ巻、その続編として「上高地編 1 巻、槍・穂高岳編 1 巻」各写真集。姉妹都市カトマンズと山岳交流Ⅰ巻、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 巻、及び当該アルプス登攀記Ⅰ～Ⅲ巻の全作品 12 巻は、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出来ます。

新緑萌える大正池畔から仰ぐ残雪の穂高岳

撮影　鈴木雅則

アルプス登攀記 － Ⅱ

2014・2015 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