

アルプス登攀記

- III -



2016MHC 登山講習「夏の表銀座縦走」から
北ア槍ヶ岳 3180mを仰ぎ、東鎌尾根を行く。

撮影 鈴木 雅則

写真と文 -「2016・2017 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

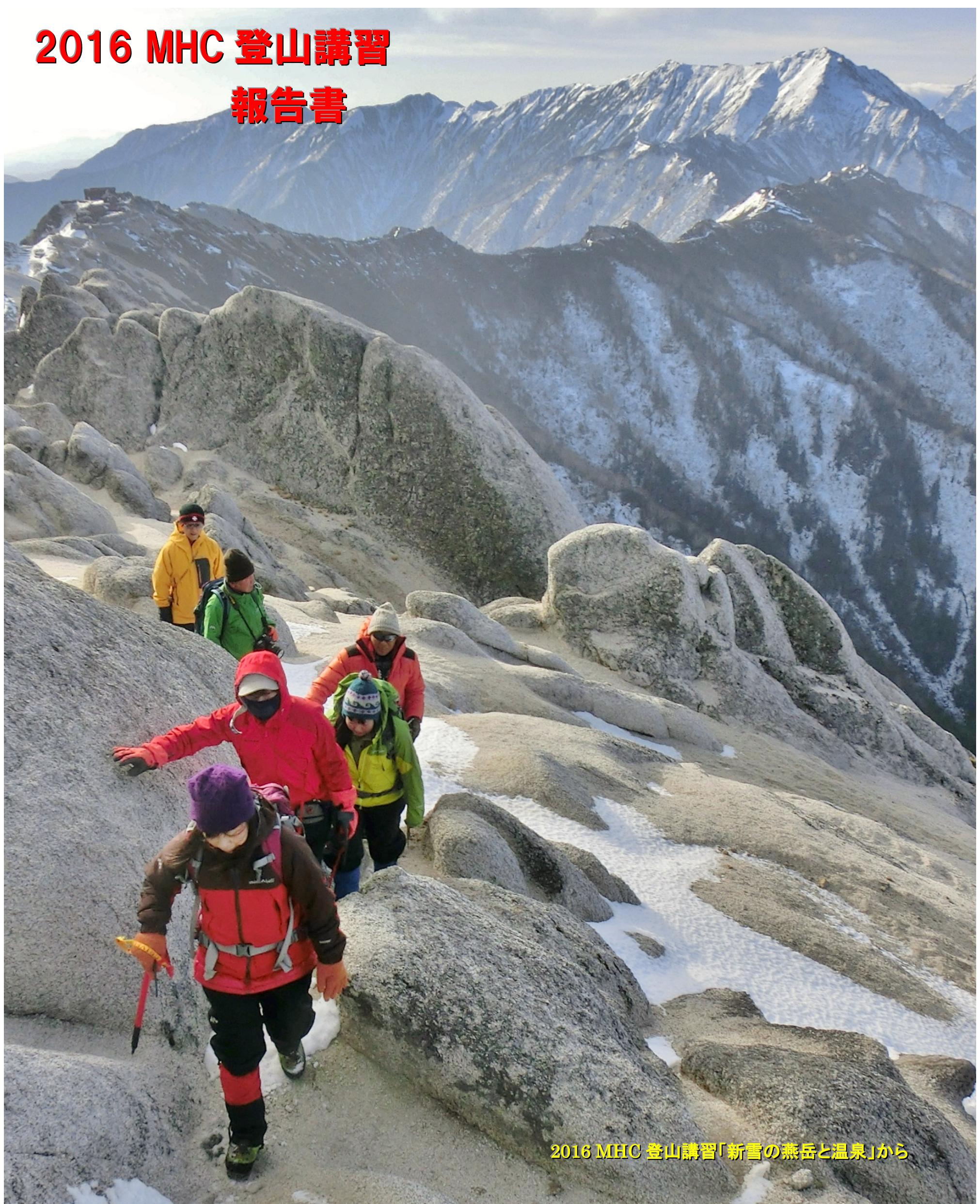
写真・文 NPO 法人松本ヒマラヤ友好会理事長
鈴木 雅則

目次

1. はじめに	1
2. 目次	2
3. 2016アルプス登攀報告表紙	3
4. 2016MHC登山講習一残雪の常念岳報告	4
5. 2016MHC登山講習一花の奥上高地 報告	6
6. 2016MHC登山講習一残雪の槍ヶ岳登山報告	9
7. 2016MHC登山講習一内田良平山岳写真教室報告	11
8. 2016MHC登山講習一奥秩父 金峰山と瑞牆山登山報告	13
9. 2016MHC登山講習一花のハケ岳縦走報告	15
10. 2016MHC登山講習一夏の北岳報告	17
11. 2016MHC登山講習一剣岳立山縦走登山報告	20
12. 2016MHC登山講習一夏の表銀座、燕・槍ヶ岳縦走と氷河公園巡り報告	22
13. 2016MHC登山講習一南アの女王初秋の仙丈ヶ岳を登る報告	25
14. 2016MHC登山講習一紅葉の涸沢、奥穂高岳・奥又白を行く報告	27
15. 2016MHC登山講習一焼岳登山と紅葉の上高地散策報告	28
16. 2016MHC登山講習一新雪の燕岳(2763m)と温泉報告	30
17. 2017MHC講習報告表紙	32
18. 2017MHC登山講習花の奥上高地	33
19. 2017MHC登山講習一内田良平山岳写真教室報告	35
20. 2017MHC登山講習一金峰山と瑞牆山登山報告	37
21. 2017MHC登山講習一花のハケ岳縦走登山報告	39
22. 2017MHC登山講習一夏の槍ヶ岳登山	41
23. 2017MHC登山講習一白馬大雪渓を登る報告	43
24. 2017MHC登山講習一穂高岳連峰縦走登山報告B	45
25. 2017MHC登山講習一スノーシューで行く上高地・乗鞍高原報告	48
26. 2017MHC登山講習一白銀の硫黄岳を登る報告	49
27. 登山用具と衣類の選び方	50
28. 登山の準備と心得(6~10月)1	53
29. 筋肉の痙攣	57
30. 低体温症	58
31. バテない登り方	59
32. ストックを使った歩き方	61
33. 写真・文:プロフィール	62

2016 MHC 登山講習

報告書



2016 MHC 登山講習「新雪の燕岳と温泉」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 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 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



奇岩イルカ岩

2016 MHC 登山講習 「残雪の常念岳 2857m登山」 報告

5月3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。天候は晴れ。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。

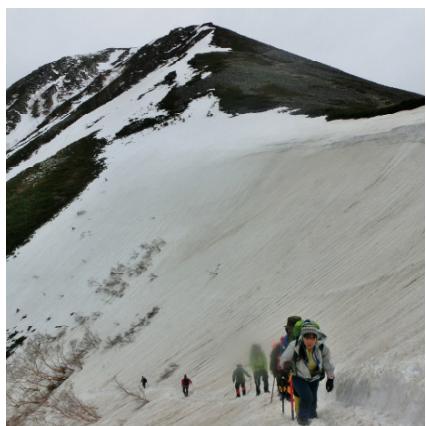


常念岳の山の神に手を合わせ

雪残る岳樺林の登山道を登る

笠原附近支沢の雪崩跡と常念岳

一ノ沢沿いのダケカンバ林の中、残雪残る山道を登る。いたるところで夏道の崩落が見られ、痛々しい。2時間程登ると沢が合流し、デブリの跡が残る 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。ここから10分程の上部で、アイゼンを装着して、雪に埋まる沢筋を直登する。



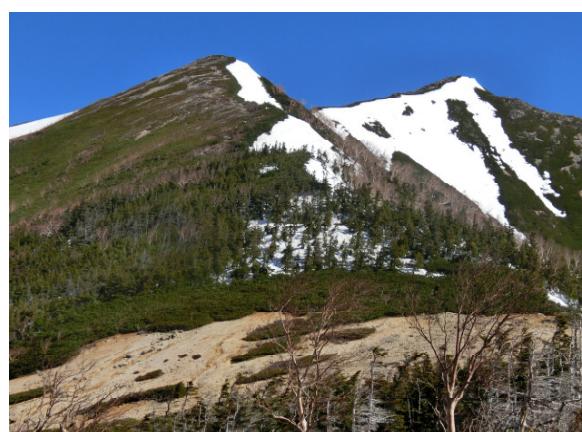
山頂を背景に乗越近くを登る。

乗越からの槍・穂高の展望。

5/4 強風と晴れの朝を迎える

一時間程の登りで森林帯を挟む二股に出会う。ここから左側の狭く急な沢筋を登る。一步一歩雪を踏み登り続けると、一気に高度を稼ぎ、PM12:30 風が吹き抜ける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つぶ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、強風と残雪量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。



朝の横通岳

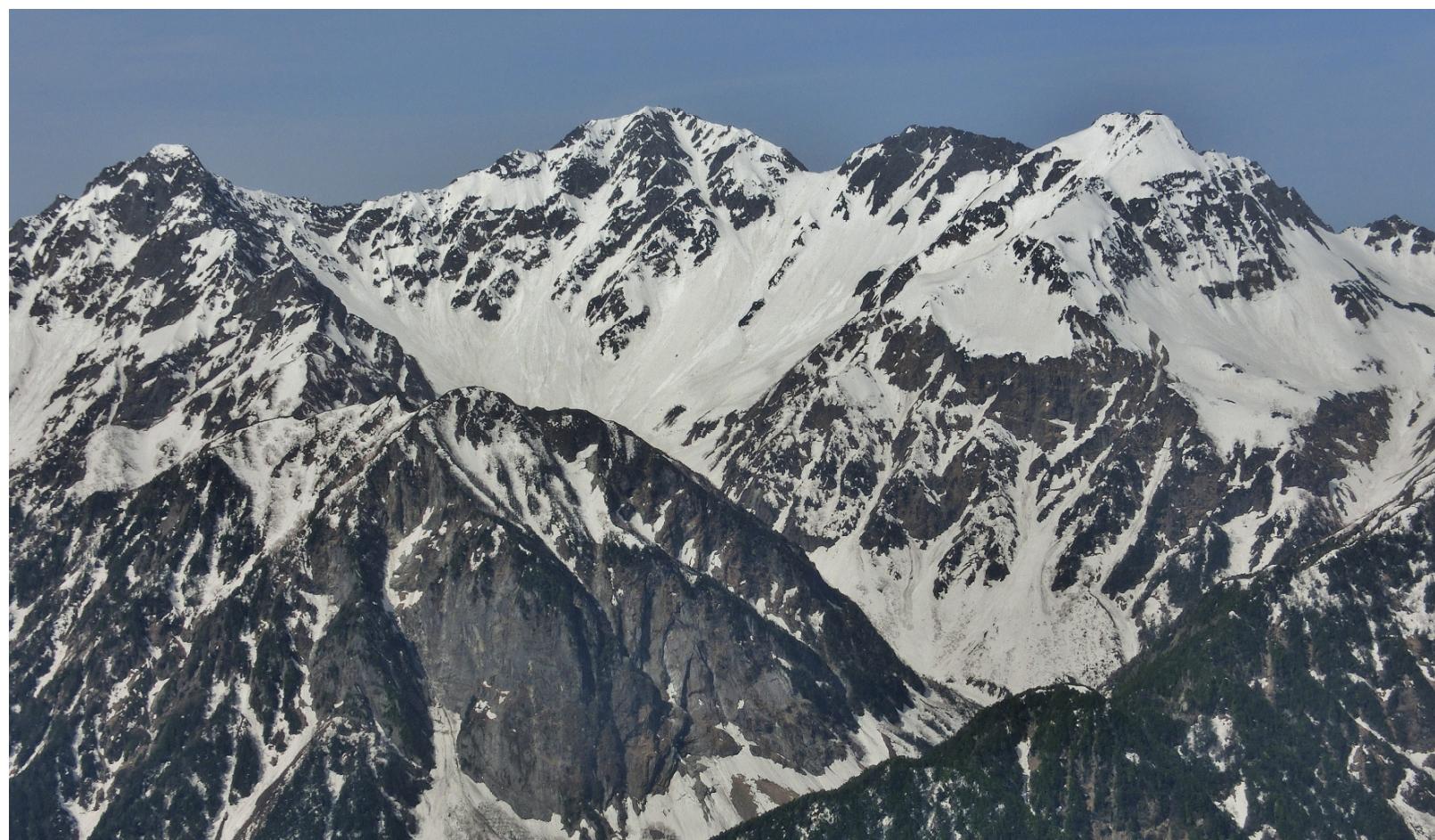
強風の中、山頂を目指す

登る右方向に雲間の槍ヶ岳を展望

5月4日(日) 晴の朝、しかし外は風速25m以上の強風雨が吹き荒れている。出発時間を遅らせ風が弱まるのを待つ事にする、1時間後のAM7:30、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、体を迫り上げようとするが、風の勢に押し戻される。一步、二歩と進むのがやっとだ！。上部から、「風に飛ばされた、今日は諦めるよ」と言って、登山者が意気消沈して降りて来た。私達は、しばらく登り続けたが、これ以上は危険と感じ、6合目まで登るのが限界だった。登頂をあきらめ、下山を開始する。



6合目付近、強風に押され、登山を断念する。



晴れていれば山頂から望む、白銀の穂高岳連の勇姿。

AM10：45、無事小屋に到着する。早めだが、暖かい昼食を摂り、心身をリフレッシュする。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。PM3：00 登山口に到着。PM4：00、参加者の車が待つ県安曇野庁舎駐車場で解散とする。

「春浅い山麓と、残雪の常念岳。北アの白銀に輝く峰々の美しさと共に、悔いの残る登山だった。」、

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2016MHC 登山講習 「花の奥上高地」 報告書

5月21日 AM8:00、松本に参加者3名が集合1台の車に同乗し、出発する。天候は快晴。国道158号線を1時間程走り沢渡に到着。ここで1組のご夫婦2名と合流し、総勢5名となり、タクシーに乗り換えて、新緑萌える梓川沿いを走る。

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

AM10:00 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上げて流れる梓川、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。イワナの塩焼きに舌づみを打ち、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 嘉門次小屋の岩魚焼き

20分程の休憩の後、明神橋を渡り、梓川岸辺に日陰を探して、昼食を摂る。昼食後は梓川左岸の林道を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、心臓破りの坂の道端にはサンカヨウ、ツバメオモトなど白い花々が咲く。梓川岸辺の近くの林道脇には、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、前穂高岳の先鋒が望まれ、PM2:00 ハルニレの新緑に覆われた徳沢に到着する。



林道端に群落するニリンソウと老夫妻



カタバミ



クルマバツクバネソウ



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



河童橋畔から望む、梓川の清流と残雪の穂高岳、



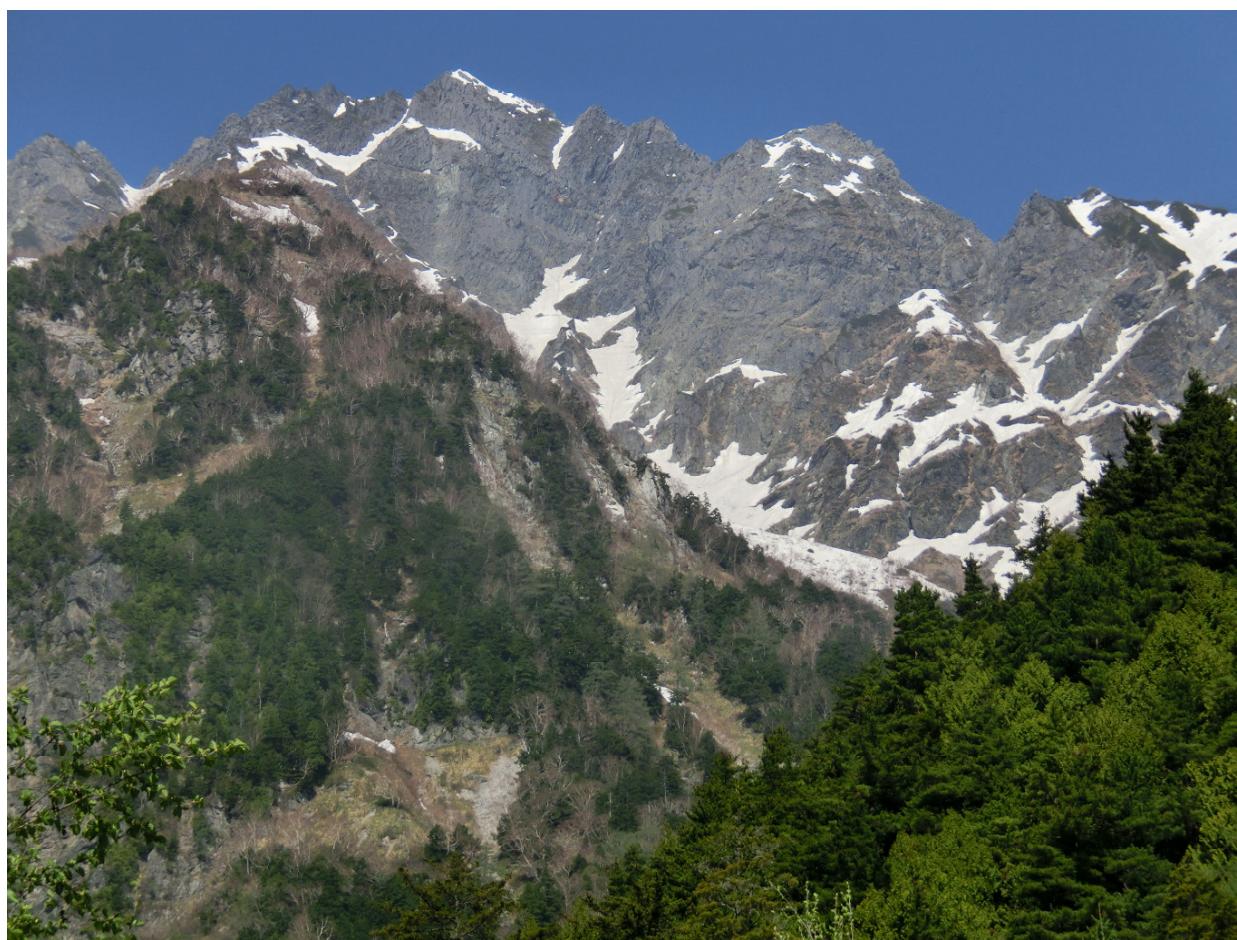
徳沢のハルニレの大木とニリンソウ群落

改装なる徳沢ロッヂで宿泊手続きして荷を置き、煎じてくれた熱いコーヒーを啜り、今日の疲れを癒す。見上げる残雪の峰々と香るような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。

22日、鳥のさえずりの朝を迎える。朝食後、AM8:00、準備を整え、軽荷でロッヂを出発。梓川左岸をさらに奥に進む。20分程で新村橋に到着。揺れる橋を渡り、奥又白登山口へ向かう。ダケ樺林の枝越しに、前穂高岳東壁の大障壁が近づいてくる。小説「氷壁」の舞台となったところだ。その反対側を振り返ると、蝶ヶ岳の稜線が間近に迫ってくる。登山の歴史となった舞台に立ち、感慨ひとしおだ。



朝焼けに燃える穂高岳、明神岳と早朝の徳沢テント場



奥又白登山口付近から仰ぐ、前穂高岳東壁

この後、同じ道を引き返し AM10:00 徳沢に帰還。花々の咲く左岸の林道を歩き、明神、小梨平を経由して、PM12:00 バスターミナルに辿り着く。2F の食堂で昼食を摂り、PM1:00 タクシーに乗り込み、PM1:30、沢渡に到着、ここでご夫妻と別れ、PM 2:30 松本で最終解散としました。「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、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

2016 MHC 登山講習 残雪の槍ヶ岳 3180m登山 報告

6月4日 AM5:00 快晴の松本に参加者6名が車に乗り合わせて出発。AM6:00 沢渡で2台のタクシーに乗り換え上高地へ向う。上高地では、新宿からの直通バスで参加した1名を加え、総勢7名となって、準備を整え、AM6:00 上高地を出発。横尾までの林道を進む。道沿いには、ラショウモンカズラ、ベニバナイチャクソウ、エゾムラサキの花々が、朝陽に照らされ咲いている。



上高地、横尾間の林道を行く

徳沢附近に咲くベニバナイチャクソウ

大曲附近の登山道

横尾からは梓川渓流沿いに進む。一ノ俣、二ノ俣の橋を渡り、ニリンソウ、サンカヨウ咲く、緩やかな登りの登山道を行く。満開の山桜を右に見て、石段を昇ると林の中の槍沢ロッヂに到着、この日泊す。

5日快晴の朝を迎える。AM6:30 ロッヂ前方に、今日目指す槍ヶ岳の先鋒が望まれ、皆気勢を上げ、出発する。森林の中、登り30分程のババ平で小休止、例年この上部からは、残雪を踏んで登るが、雪が溶けてしまい大曲りまで夏道を進む。大曲からしばらくの登りでデブリの雪跡があり、アイゼンを装着し、槍沢の雪斜面を登り続ける。

グリーンバンド（這松帯）下部急斜面も夏道が露出し、岩礫帯の登山道を登る。AM11:00 グリーンバンドを乗越し小休止する。途中水場から汲んだ冷水を呑み、ほっと一息ついて見上げると、雪の槍沢上部に三角錐形状の槍ヶ岳が美しく天を突いて聳えている。2時間程で槍沢を詰め槍の肩に登り出る。



グリーンバンド下部、岩礫帯を登る グリーンバンドから埋まる残雪 アイゼンを効かし残雪の槍沢を登る

早速、荷を置き、槍ヶ岳の100mの岩峰を目指す。一枚着こみ、防風ヤッケを被る。道案内の白ペンキに従い、岩場を攀じり、鉄ハシゴを昇り、岩に打ち込まれた鉄ピンにスタンスを確保し、体を迫り上げる。青空に伸びる長い鉄ハシゴを登り切るとPM1:45 槍ヶ岳に全員見事登頂する。「おめでとう！」。眼下を望めば、長い槍沢ルートとの苦闘だったと感慨する。

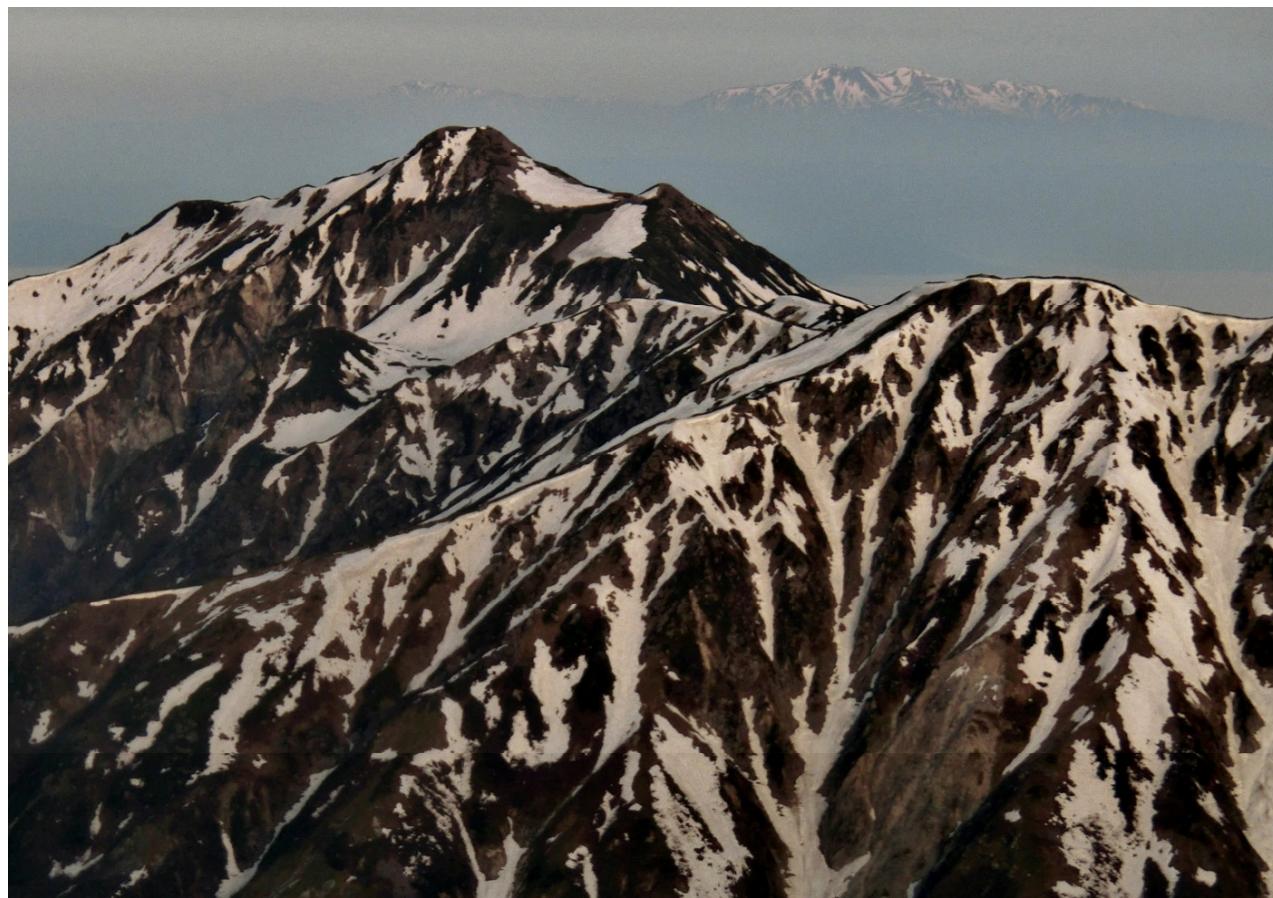


東鎌尾根を登る

槍ヶ岳岩峰100mを登る

PM1:45 槍ヶ岳山頂 3180mに見事登頂

山頂からは、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眺望する。北に鹿島槍、爺ヶ岳、東に鷹揚な稜線の常念岳、蝶ヶ岳、南に霞む穂高連峰など、遠望は効かないが、穏やかな日和の中、中部山岳の山々を展望する。皆、写真を撮りあったり、山の名を懐かしんだり、このひと時を味わう。山頂に30分程の憩いの後、岩壁を慎重に降下し。槍肩に建つ槍ヶ岳山荘に、泊す。



残雪頂く笠ヶ岳、その後方に加賀の白山を眺望



6日槍ヶ岳肩から夜明けを迎える。

6日 AM6:30 下山開始。稜線からは、岩間に残る雪斜面を降りることを避け、夏道を降下する。殺生小屋付近からは、埋まる残雪をシリセードで一気に滑り降りる人、アイゼンを穿いて一步づつ降りる人、それぞれ雪の槍沢を楽しみながら下山していく。例年より、残雪が少なく岩が露出しているため下山に手間がかかる。PM10:30 槍沢ロッヂに到着する。中休止後は横尾を経由して、PM4:15 上高地、タクシーでPM5:00 沢渡へ向かい、そこから車に同乗し PM6:00 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

6月11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、AM8:45、カメラ機材を担って、梓川右岸の土手から河原に降り、焼岳を撮影。河童橋を渡り、左岸沿いに小梨平方面へ向う。上空は快晴。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。



梓川右岸の土手を行く



河原から焼岳を展望



河童橋畔から穂高を仰ぐ



小梨平では、食堂に入り、熱いコーヒーをすすりながら一息つく。しばらくで小梨平から引き返し、梓川左岸を歩く。上空聳える残雪の穂高岳を撮影しながら、田代橋から右岸を歩き、アルペンホテルで昼食を摂り、PM12:30 昼食後、新緑の上高地を後に、乗鞍岳へ向かうことにする。PM1:30 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。陽が陰る前に、早速一ノ瀬園地に向かう。一ノ瀬園地は、薄紅色に咲く鬼ツツジが、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。



梓の清水と河童橋と穂高岳



白樺と残雪の穂高岳



ベニバナイチヤクソウ



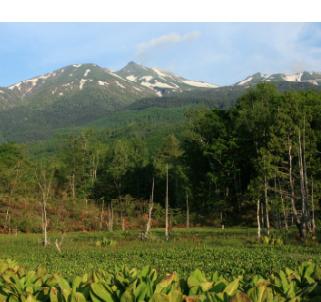
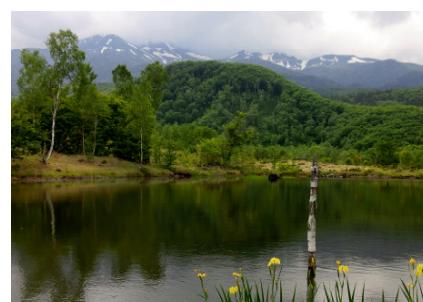
梓川と新緑と六百山



一ノ瀬園地のツツジと乗鞍岳



白樺林と池



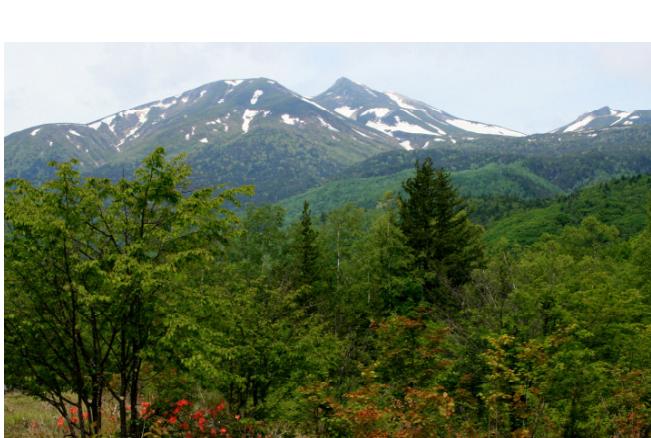
湿原と乗鞍岳



一ノ瀬園地の池と乗鞍岳



レンゲツツジと乗鞍岳



乗鞍岳の高原



レンゲツツジ咲く乗鞍高原一ノ瀬園地



一ノ瀬園地ツツジ園からの乗鞍岳

6月12日 AM4:00 起床、空は快晴の朝を迎える。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、もう一度大展望を期待して一ノ瀬園地へ向かう。PM11:30、番所まで下り、いがやスキー場麓のレストランで、全員ザルソバで腹を満たす。その後車に同乗し、PM2:30 県松本合同庁舎駐車場で解散。PM3:00 前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

2016MHC 登山講習 奥秩父、金峰山 2599mと瑞牆山 2230m登山 報告

6月18日(土)AM6:00、8名が1台の車に乗り合わせて松本を出発、天候は快晴。一路、中央高速道路を走り、須玉インターで降りる、ここで待機していた1名と合流し、総勢9名となって、2台の車に同乗し、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、富士見平小屋へ



岩峰大日岩付近のシャクナゲ



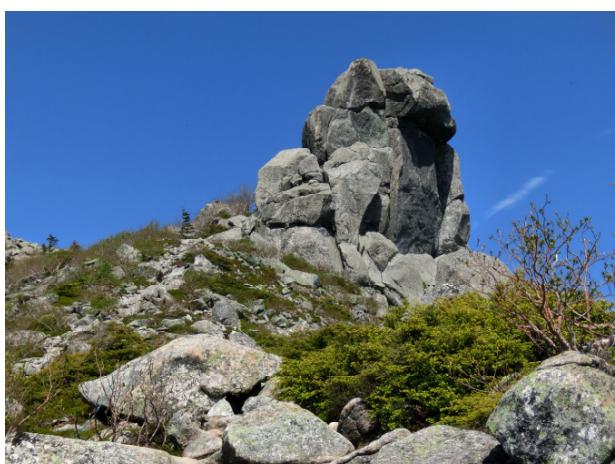
急登路を登る

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、森林帯を30分程登り詰め、砂押ノ頭と呼ばれる岩稜線に登り出ると展望が開ける。

瑞牆山が後方眼下に望まれ、その西北彼方に八ヶ岳の青いシルエットが望まれる。花崗岩が積み重なった岩稜線では、滑らぬように注意し、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。



瑞牆山を眼下に岩稜線を登る



岩塔五丈岩の姿

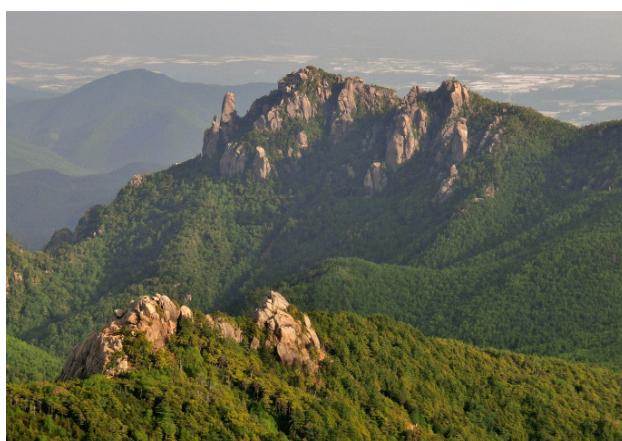


金峰山の頂に全員登頂「バンザイ！」

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、「バンザイ！」。山頂で20分ほど休憩後、頂上の直下に建つ金峰山小屋に下る。PM3:00 全員到着、泊す。小屋内では寝床も決まる、談話室に皆集まり、自己紹介などの後ウィスキー・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。



夕焼けの金峰山



朝日に輝く瑞牆山



大日岩の大岩を下る

6月19日(日)AM4:30 起床。雲海が広がり上空は晴れ、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、AM9:30 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、瑞牆山の大岩峰群がそそ

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

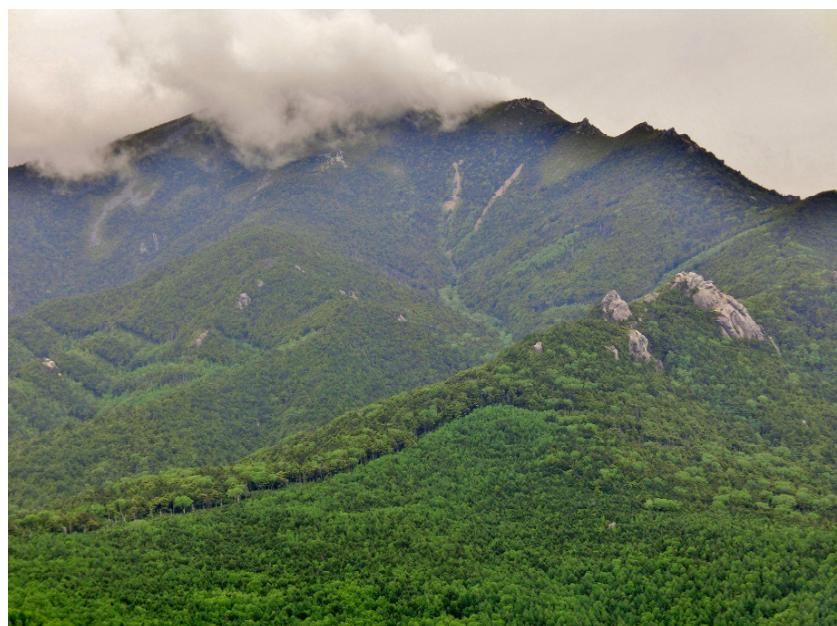


沢筋の悪路をひたすら登る



大岩の間を抜け、登る

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、岩場に架けられたクサリを頼りに、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。



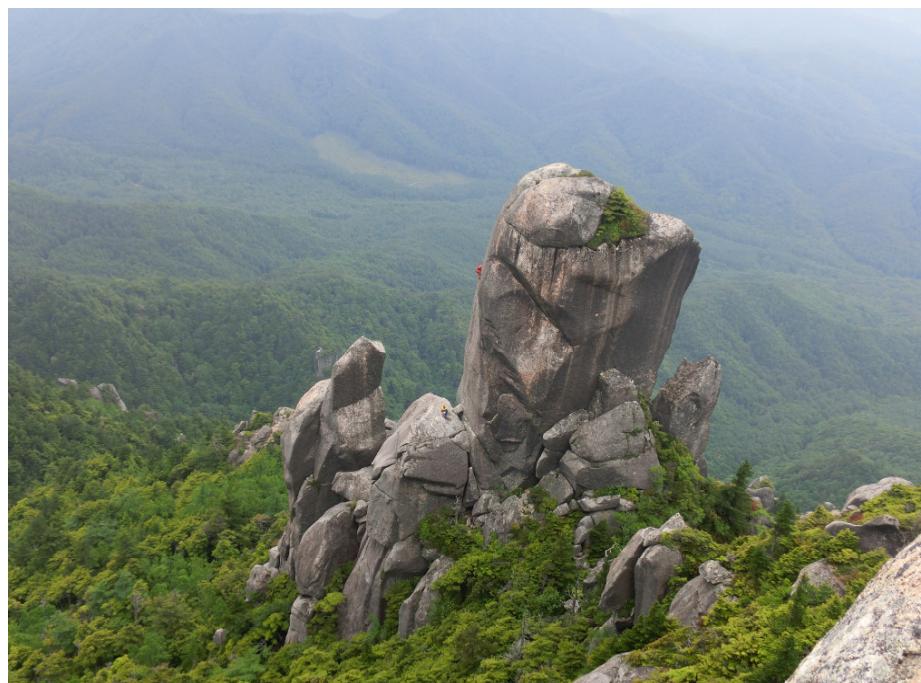
霧に見え隠れする神々しい金峰山 2599m



小雨の中、見事全員瑞牆山山頂 2230mに登頂



おっと危ない、転がりそうな大岩
を、手で支える？



眼下は数百mの大絶壁となっている

小雨降る天上のような頂に、雨具を着て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、軽い足取りで森林帶を下り、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、PM4:30 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

2016MHC 登山講習花の八ヶ岳縦走登山一赤岳・阿弥陀岳 縦走

7月2日 AM6:00、松本に参加者12名が集合し、3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、広大な八ヶ岳山麓を登る。AM7:00 最終美濃戸口バス停前で2名と合流し、総勢14名となり、無舗装の林道を美濃戸近くまで車で入り、準備を整え AM8:00 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



コイワカガミ



上空の稜線を濃霧が覆う

天候は時折青空を望む高曇りの天候。林道を抜け、シロバナヘビイチゴの花々が咲き競う、北沢沿いの登山道を行く。赤岳鉱泉で中休止後、行者小屋への森林帯を登る。上空、濃い霧が覆い、いつもなら仰ぐ迫力ある横岳から赤岳への主稜線を望む事が出来ない。道端には、鮮やかな紅色でコイワカガミが輝き、ひっそりとミヤマキスミレが咲く



地蔵尾根の急坂を登る



赤岳山頂と展望荘を望む



ウルップソウ



チョウノスケソウ

PM12:30 行者小屋で昼食後、赤岳鉱泉へ登山道を戻るように進み、分岐から地蔵尾根のいきなりの急坂を登る。足場を一步一歩確保し、取り付けられた人工的な階段を登り詰め、ガレた岩場では鎖も便りに、上へ上へ登り続け、高度を稼ぐ。PM1:00、息を切らせながら、溶岩石を登り詰めると地蔵像が安置された主稜線に登り出る。反対東側の展望が開け、奥秩父の山々の稜線がシルエット状に望まれる

稜線では、心地よい東風を受け、見上げる前方に、霧が舞う主峰赤岳を望む。稜線を歩き、途中、風を避けて赤岳展望荘で小休止する。目指す赤岳を登り始めると、道端にはオヤマノエンドウ、チョウノスケソウ、ミヤマシオガマ、キバナシャクナゲなど花々の多さと可憐に咲く姿に感銘する。



横岳、硫黄岳を背景に赤岳頂上直下を登る



キバナシャクナゲ



ミヤマシオガマ



赤岳山頂 2899mに見事登頂

岩場の浮石に注意しながら、取り付けられた鎖を頼りに、岩場にスタンスを確保し高度を上げる。振り返ると、八ヶ岳の美しい主稜線が、快々しく北方に伸びていく。岩峰群の横岳、なだらかな硫黄岳の稜線、その後方に双耳峰天狗岳、小さな富士のような蓼科山、さらにその北方彼方に青い浅間山が霞んでいる。

赤岳頂上小屋前に荷を置き、岩稜線を慎重に進むと、PM2:00 主峰赤岳 2899mに全員登頂する。山頂三角点に手を置き、登頂を確認する。山頂からは、南方向に北岳、甲斐駒ヶ岳。鋸岳など南アルプスの峰々が霞む雲間に見え隠れしている。この日赤岳頂上小屋に泊す。夜半、雨が降りだした。



花畑と阿弥陀岳



阿弥陀岳の難所を登る



阿弥陀岳 2805mへ全員見事登頂

翌3日、濃い濃霧と強風の中、AM6:30 赤岳頂上小屋を出発。中岳を乗り越し、阿弥陀岳の鞍部に荷を置き、軽荷になって、岩場を登攀する。25分程急峻な岩場を登攀すると、なだらかなガレ場に出る。10分程で、三角点や道標、岩の像が立つ阿弥陀岳山頂 2805mに全員見事登頂する。「おめでとう！」



主峰赤岳から望む阿弥陀岳 2805mと眼下に茅野、諏訪の盆地を望む

濃霧の為視界は全く効かない。しかし皆“心地よい満足感”を味わっているようだった。下山は難なく下降し、AM10:00 行者小屋、AM10:40 赤岳鉱泉で昼食後、北沢ルートを下り PM2:00 美濃戸山荘到着。その後は昨日の往路を復路にして、PM4:00 過ぎ松本へ無事到着、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

2016MHC 登山講習夏の北岳(3193m)登山 報告

7月16日AM6:00、県松本合同庁舎へ15名が集合し、3台の車に同乗し、松本を出発。高速道路を走り、伊那インターで降り、県道国道を走り、仙流荘前の南アルプス林道バス停へ向かう。そこで待つ1名と合流し、総勢16名となって、AM8:05発のバスで出発。北沢峠からは南アルプス市営バスに乗り換え、広河原へ向かう。AM10:10到着。野呂川に架かる橋を渡り、準備を整えAM10:30広河原を出発する。



ミヤマキンポウゲ



野呂川に架かる長い吊橋を渡る



森林帯の急坂を喘ぎ登る

上空は、高曇り。時折林間から明るい陽が射す天候。いよいよ南アルプス最高峰北岳の奥深い山麓を進む。八本歯との分岐から御池小屋への急坂を登る。道端にはカニコウモリ、ゴゼンタチバナの白い花が咲く。1時間半ほど喘ぎ登り、その後緩やかな山道を小1時間進むとPM2:00今日の宿、白根御池小屋に到着。泊す。お池周辺では、多くのテントが張られ、大勢の登山客で賑わっていた。



北岳を望む白根御池小屋テント場



草地の急坂を登る



稜線近くを登る

17日、夜半に雨が降る。AM5:00の朝食後、雨が上がり、周辺は濃霧状態。AM6:15雨具を着用して出発する。ハクサンフウロ、ミヤマキンポウゲ咲く、濡れた草地の急坂を登る。視界の効かない霧の中、1時間半も登るとダケカンバ、ナナカマドが群生する低木帯に登り出る。八本歯への分岐を左に見て登り進むと、急に明るくなり、這松広がる稜線に登り出る。しかし周囲は霧が濃い白い世界。晴れていれば北東に白砂を頂く甲斐駒ヶ岳2965m、その西に大きな山容の仙丈ヶ岳3033mが望まれるはずだが・・。



視界の効かない濃霧の白い世界を行く 霧雨が舞う岩稜線を登る 日本第二の高峰北岳山頂 3193m



冷たい西風に吹かれながら視界の効かない岩稜線を進み、稜線上に建つ肩の小屋で一休み、とうとう降り出した雨降る岩稜線を登り続けると、AM10:00日本第二の高峰北岳山頂3193mに全員が見事登頂する。「おめでとう!」。風雨を避けて山頂に憩う皆の笑顔がまぶしい。晴れていれば南方に重厚な稜線が続く間ノ岳3190m、その右に孤高の峰塙見岳3047mの美しい姿が望まれるはずだった。

山頂からは、狭い岩稜線を慎重に降下する。ヤッケの防風頭巾をかぶっていても、雨まじりの西風が針で顔刺すように痛いほど吹きつける。PM12:00 に北岳山荘にようやく到着。宿泊手続きをして、寝場所を確認し、濡れた衣類を着替え、ひと息ついて昼食を摂る。外に出てみると、雨交じりの濃霧があいかわらず空に舞いあがっている。思案して今日の午後予定の、間ノ岳 3190m 登山を中止とする。



ミヤマオダマキ



ヨツバシオガマ

夜明け前、出発する登山者

東の空を橙色に照らして太陽が昇る

皆も登山中止を納得して、北岳山荘にこのまま沈殿とする。落ち着いたところで、配布した資料を使って高山病対策等の講習をして、あらためて全員の紹介をする。後は、夕食まで自由時間とする。有志が食堂に集まり、酒宴を開く。他の一般登山者も食堂に集まり、耳を塞ぐほどのやかましい騒ぎだ。夕食後、我々は、明日の天候を期待して、静かに就寝する。



北岳山荘テント場からの富士山



間ノ岳を背景に八本歯へ向かう 八本歯へ向かうざん道を行く



18日快晴、AM4:45 東の空一面を橙色に照らして太陽が昇る。大きな裾野が広がる富士山が薄紅色に輝いている。AM6:30 北岳山荘から下山開始。高山花が咲き競う北岳東斜面をトラバース気味に進み、八本歯コルに向かう。風雪にさらされた丸太のざん道が幾つも架けられていて、踏み外さないように、慎重に渡る。小1時間でコルに到着。ここからも遙か眼下の大権沢への丸太梯子の急降下が続く。



八本歯上部からの富士山



北岳東面のバットレスの大岩壁



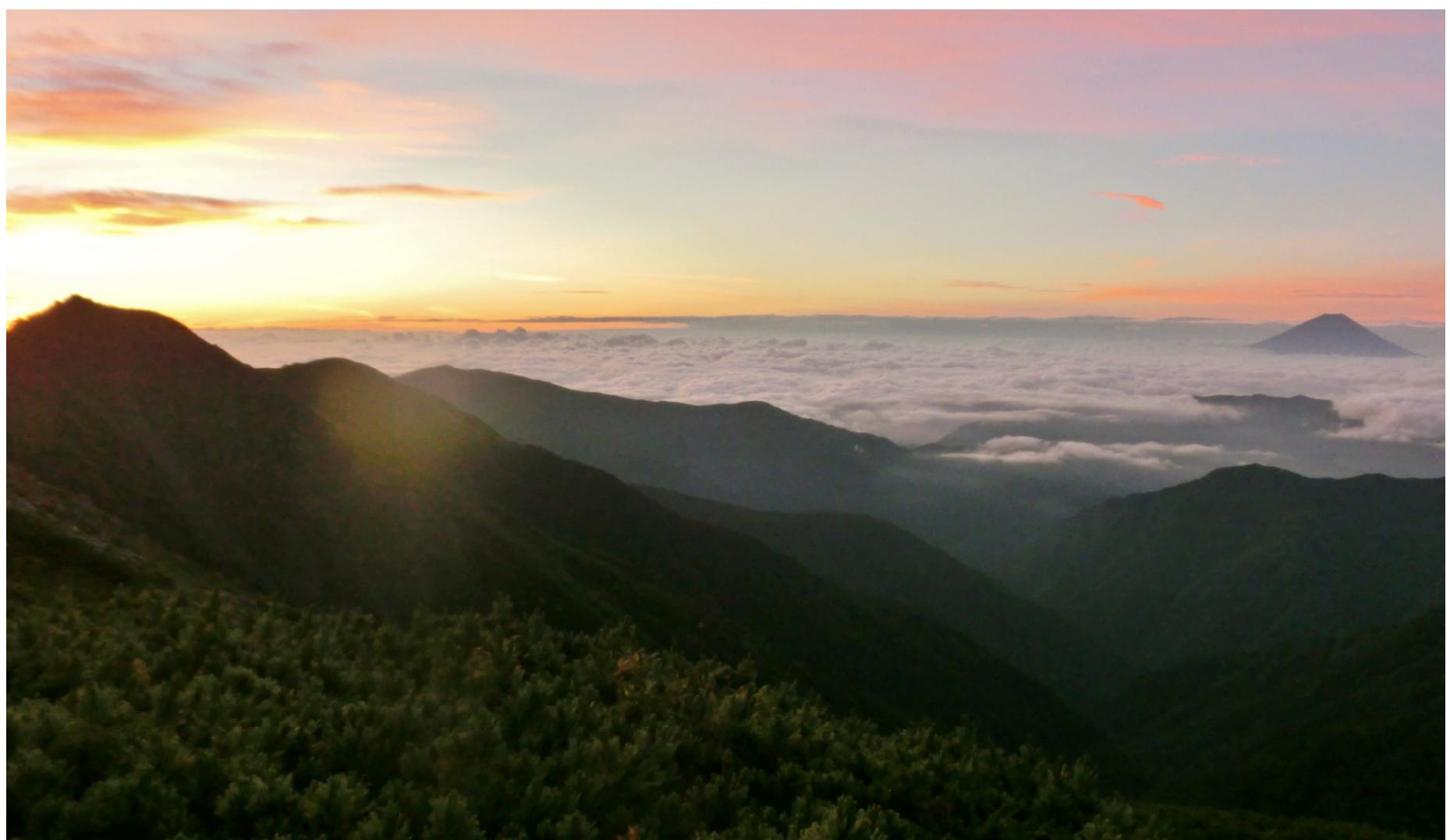
大権沢を下る

急降下する梯子から振り仰ぐと、北岳東面のバットレス大岩壁が、目の前にそそり立っている。痩せ尾根に架けられた高度差 200m 程の丸太梯子が終わると、岩石のガラ場を降り続ける。御池小屋への分岐を過ぎた頃から、森林帯に入り、AM12:15、ようやく広河原小屋に到着する。「ごくろうさんでした。」PM12:30、南アルプス市営バスに全員乗り込み、北沢峠を経由して、PM2:15 仙流荘南アルプス林道バス停に到着する。1名とはここで別れ、15名は3台の車に同乗し、往路と同じ道を走り、PM4:00 松本に帰還、最終解散とする。「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



間ノ岳 3190mの威容



夜明けの富士山（北岳山荘付近から）

2016MHC 登山講習 剣岳立山縦走登山報告

7月30日AM7:00、松本市民をはじめとする参加者14名は、集合場所黒部アルペンルート発着地、扇沢に集合。天候は晴。バス、ケーブルカー、ロープウェイを乗り継ぎ、AM9:30室堂ターミナルに到着。階段を昇り、明るい外へ出ると、稜線に雲を被った3000m峰立山連峰を望む。見上げる上空は雲が湧く天候。ここで準備を整え、AM9:50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

室堂からは、整備された道を雷鳥沢に一旦下降、雷鳥沢からは西に向かって木道を歩き、1時間半程で大日岳との分岐、濃霧に覆われる新室堂乗越に到着。ここから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 12:30、剣御前小屋の建つ別山乗越に登り出る。ここからいつもなら望む剣岳が濃い霧の為、白い世界以外何も見る事が出来ない、沢筋に雪の残る剣御前山腹を横切り、岩砂礫道を下降していくと、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

前剣から連続する岩場

翌31日、静かな晴の朝を迎える。AM3:30 昨夜作ってもらった弁当で山荘内で早朝食を摂り、準備を整え AM5:00 剣山荘を出発する。30分程で一服剣(いっぷくつるぎ)を経て、正面に高々とそそり立つ前剣(まえつるぎ)の岩峰を小1時間で乗り越え、AM6:10 前剣山頂に立つ。



カニのたてばいの絶壁を登る

カニのたてばい岩壁を登る

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AM9:00 岩峰の頂、剣岳山頂2999mに全員見事に登頂する。

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。AM11:30 一服剣、PM12:10 剣山荘に到着。山荘内で温かいカレー昼食等を摂り、腹ごしらえをすると、ほっと一息の安堵感を味わう。

PM1:30 剣山荘に別れを告げて、剣御前の山腹を登り、今日の宿に向かう。PM3:00 別山乗越到着。これから別山へ向かう立山縦走路が始まる。剣御前小屋裏の緩やかな道を登り、別山山腹の巻き道を歩く。真砂岳の登り途中から縦走路を離れ東に向かい内蔵助山荘に向かう。PM5:00 山荘に到着、泊す。



立山縦走路別山附近からの剣岳の全貌

3日目 8月1日、快晴の朝、AM5:00前、東の空を橙色に照らし、後立山の峰々の彼方から太陽が昇る。周囲の山々も橙色に照らされ、その莊厳さに思わず合掌する。準備を整え AM6:50、山荘を出発する。

20分程で真砂岳 2861m 登頂、ここから縦走路に出て、しばらくで大汝山への急登路を登る。小1時間で大汝休憩所到着。ここに荷を置き空身となり、すぐ傍の大岩塔、立山連峰最高点大汝山 3015mに AM8:30 全員登頂する。ここから尾根路を進み、AM9:00 信仰の峰雄山神社に到着。小休止後、雄山山頂 3003mに建つ祠へは行かず、下山開始。

岩礫の悪路を下山し始めると、小中学生の学生登山の大勢の若い学生らの列に出会う。「こんにちは!」「頑張れ、いつの日か人生の糧になるだろう」と、心に祈りながら声をかけ合ってそれ違う。AM10:15 一ノ越の鞍部へ到着する。



東の空、鹿島槍の彼方から太陽が昇る



立山縦走路を行く



立山最高点 大汝山 3015mに登頂

小休止後、整備された、なだらかな下り道を室堂へ向かう。AM11:00 室堂バスターミナル到着。レストランで早めの昼食を摂り、PM12:15 発の長野方面行黒部アルペンルートバスに乗り込み、PM2:00 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 PM3:15 松本で最終解散とした。「勇気と情熱を頼りに、憧れの剣岳岩峰の登頂を挑み、立山縦走にも参加した皆様に、心から拍手と敬意を称したい。」登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2016 MHC 登山講習 夏の表銀座、燕・槍ヶ岳縦走・氷河公園巡り

8月11日 AM5:00 JR穂高神社前に総勢8名が集合。ジャンボタクシーで中房温泉・燕岳登山口へ向かい、小1時間で到着。準備を整えAM6:40 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。



登山口から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支稜線を行く

合戦小屋で小休止後、低木帯を抜け、燕山荘へ向かう尾根道に登り出る。登る左前方に槍ヶ岳の先峰が顔を出し、後方の雲海上に有明山の平らな頂が望まれる。PM12:00 主稜線に建つ燕山荘に到着する。ここからの展望は一変し、西側に盟主槍ヶ岳が聳え、それに従うように裏銀座の峰々が、波打つようになぞらって見えます。燕山荘で昼食を摂り、不調を訴える参加者の診療所への診察時間がかかり、今日午後の登山時間を考慮燕岳への登頂を諦め PM1:30 燕山荘を出発。今日の宿大天井ヒュッテへ向かって、先を急ぐ事とする。



コマクサ



燕山荘からの燕岳 2763m



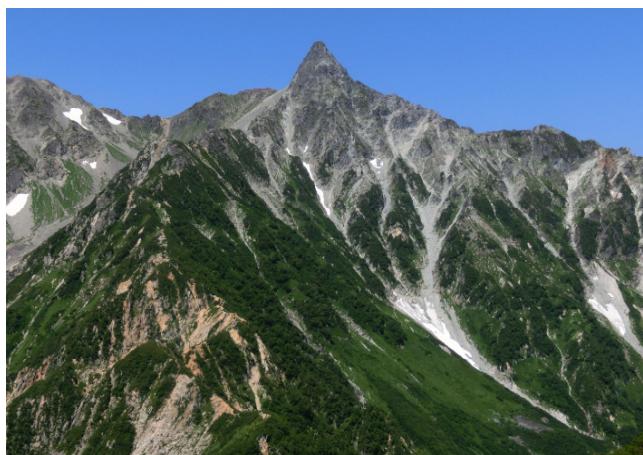
縦走路から望む槍ヶ岳 3180m



イワギキョウ

緑のハイマツと花崗岩石が林立する稜線を進む。花崗岩砂礫の斜面には、薄紅色のコマクサが群落している。シルエット状の槍ヶ岳の姿を望みながら、長い尾根道を進むと、大天井岳 2922m が大きく、高く迫ってくる。PM4:45 喜作レリーフ地点を通過、大天井岳への分岐を左に見て、大天井岳の西側山腹のガレた岩場をトラバースして降下すると、PM6:00 大天井ヒュッテに漸くにして到着、泊す。

8月12日、快晴無風の朝。AM6:30 準備を整え、大天井ヒュッテを出発。30分程で主稜線に出て、振り返る後方に、蚊帳を吊ったような頂上を持つ大天井岳、その左北方に針ノ木岳、剣岳、立山、そして西方に裏銀の山々が連なる。歩く稜線には、トウヤクリンドウ、アキノキリンソウ等の秋の花々が咲いている。登る前面右には北鎌尾根、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。AM9:30 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。



西岳から東鎌尾根と槍ヶ岳



高瀬川源流天上沢を眼下に東鎌を登る



東鎌尾根大槍ヒュッテ附近

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、クサリが整備がされ、それらを使用し、一步、一步高度をかせぐ。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溪流が槍沢となって遙か眼下へ流れ下っている。



午後の槍ヶ岳



槍ヶ岳頂上直下を登る



穂高を背景に登頂記念撮影

PM12:00頃、東鎌尾根上の日陰を探し、昼食弁当を頬張る。PM1:30 岩稜に建つ大槍ヒュッテに到着、ヒュッテ周辺でしばらく休憩して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。PM2:30 槍ヶ岳山荘に到着。見上げる岩峰は、槍肩まで頂を目指す登山者が列をなして、順番待ちの状態だ。これでは登頂まで2時間かかると算段し、明朝登頂を目指すことにする。



西に笠ヶ岳を望む



8/13 槍ヶ岳山荘を出発



中岳山頂からの槍ヶ岳 3180m

8月13日快晴の朝を迎える、山々を染めて、雲海から太陽が昇る。朝食後軽荷で、槍ヶ岳の岩峰を目指す。わずかな岩の凹凸に足場を確保し、手指の力でしっかりと岩をつかみ、体を迫り上げる。最後の15m程の鉄ハシゴを登り切ると、AM6:15とうとう憧れの槍ヶ岳山頂3180mに全員見事登頂する。「おめでとう」。山頂からは360度の大展望。東に常念、蝶ヶ岳のなだらかな稜線。西に笠ヶ岳を望む。



槍ヶ岳を背景に縦走路を行く



横尾尾根を降下する



水を貯える氷河公園

槍岩峰を下山し、準備を整えAM7:30 山荘を出発。飛驒乗越を経由して、AM8:00 大喰岳に登頂。そのまま岩稜線を進み、AM9:00 中岳3084mに登頂。山頂からは、南に1000mの絶壁滝谷を控えた穂高岳連峰が聳え、北方に颯爽と天を突く槍の姿が望まれる。AM10:15 横尾尾根分岐に到着。ここから縦走路を離れ、ガレた岩稜線を降下。クサリ、ハシゴが続き、危険な個所だ。AM11:00 横尾尾根天狗原分岐点に到着。ここから天狗原氷河公園へ下る。

天狗ノ池では、残念なことに、槍穂先周辺で、午後雲が湧き陽が陰り、天狗池の池面も揺れ、槍の姿を映し出す事が出来なかった。この後槍沢ルートに合流し、PM3:00 槍沢ロッヂに到着、泊す



槍ヶ岳山頂から望む、大喰岳、中岳、南岳の縦走路と穂高岳連峰



ヨツバシオガマ咲く横尾尾根分岐附近から望む、槍ヶ岳 3180m

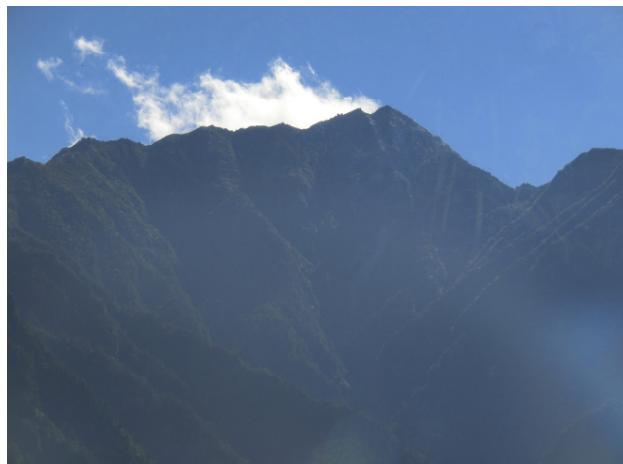
8月14日快晴、沢の流れの音とコマドリのさえずりで朝を迎える。AM6:30 ロッヂ出発。まず二俣、一ノ俣を経由し、横尾に下る。そこから林道を下り徳沢、明神を経て、上高地小梨平の食堂で早めの昼食を摂る。上高地からはジャンボタクシーで沢渡へ向かい、そこで待つMHCの事務所の車に乗り込み、PM2:45 松本に到着、最終解散とした。

「夏空の下、絶景の表銀座を歩き、そして憧れの槍ヶ岳 3180mに登頂し、北アルプス屈指の岩稜線を縦走した山の経験は、忘れられない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

2016MHC 登山講習 南アの女王・初秋の仙丈ヶ岳を登る 報告

9月5日(土)AM6:00、上空流れる雲間から青空を覗く松本を10名が出発。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、AM7:30 仙流荘前南アルプス林道バス停駐車場に到着。ここで2名と合流し、総勢12名となって、AM8:05 発の南アルプス林道バスに乗り込み、約1時間で北沢峠終点バス停で下車する。



林道バスから見上げる甲斐駒ヶ岳



鬱蒼とした林の中を登る



5合目から仙丈小屋ルートへ向かう

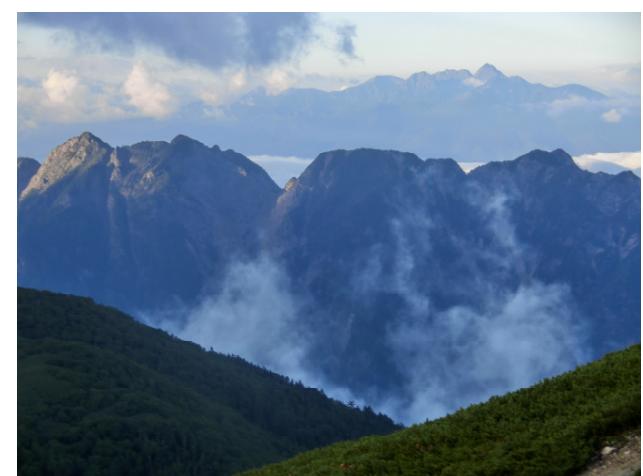
北沢峠で準備を整え、AM9:30 郁蒼とした林の中に向かって登山開始。今回は、南アを良く知る大村会員より教えられた、2合目に直接向かう近道を登る。意外となだらかな登山道を登ると40分程で2合目、そして3合目、4合目、5合目と休憩しながら登り詰め、徐々に高度を上げていく。5合目からは、小仙丈岳への直登ルートを左に見て、右手トラバース気味に馬の背ヒュッテ経由、仙丈小屋ルートに向かう。しばらく森林帯を進むと藪沢の流れが聞こえてくる。



馬の背ヒュッテで中休止



仙丈小屋へのガラ場を登る

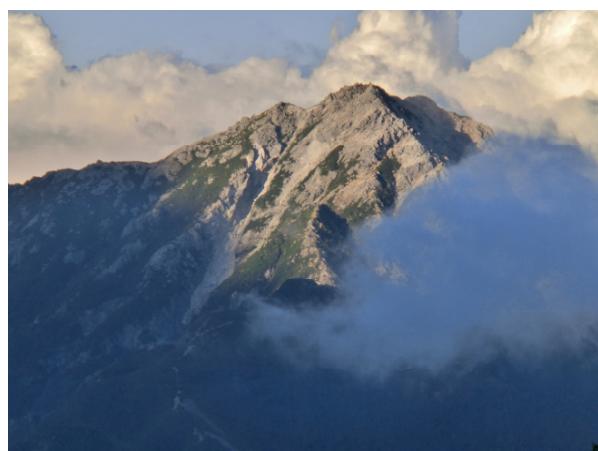


背景に鋸岳、後方に八ヶ岳を望む

飛沫を擧げて流れる藪沢を渡り、藪沢筋からの道と合流すると、鹿害ネットと丸太で整備された登山道に出る。人の声が聞こえてくるとPM12:00 丸太造りの馬の背ヒュッテに到着する。ここで中休止し昼食を摂り、水を補給する。昼食後馬の背ヒュッテを出発。小一時間で這松の稜線に登り出ると、雲海の北方に甲斐駒ヶ岳と鋸岳が連なり、その後方に八ヶ岳連峰が望まれる。雲が湧き、それ以上の展望は効かない。仙丈カールのガラ場を登り、PM2:30 仙丈小屋に到着、泊す。



仙丈小屋



雲海上に甲斐駒ヶ岳を望む



翌朝鋸岳、八ヶ岳を背景に稜線を行く

AM5:00 前、山頂で日の出を拝する為、10名の参加者が早起きし、出発する。大村会員が先導し、ヘッドランプを照らしながら、暗闇の中に消えていく。太陽が昇り陽が射すと山頂に人影が見える。山頂では南に富士山を望む天候。その後少し稜線を歩き、朝食前に小屋に引き返す。

AM6:45 あらためて準備を整え、仙丈小屋を出発。朝陽に照らされた仙丈カールを一步一歩登り詰め、AM7:15 仙丈ヶ岳山頂 3033mに登頂する。「おめでとう」。朝の暖かな日よりに照らされて、しばらくのひと時を過ごす。山頂から南には、南アルプスの重厚な 3000m 峰の山々が連なって望まれる。



仙丈ヶ岳 3033mの威容



山頂へ向かう稜線を行く



AM7:15 仙丈ヶ岳山頂に見事登頂

山頂では憩いを楽しんだ後、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。小仙丈ヶ岳でまた一腹。そこから藪沢への分岐点のある 5 合目まで降り続け、五合目からは、1 合目ごとに小休憩して、秋山登山を惜しみながら、2 合目からは近道を下り AM11:30 北沢峠に到着する。



山頂から小仙丈ヶ岳へ向かう稜線を行く、前方に甲斐駒ヶ岳 2966m を望む

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。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つて優しく抱かれ、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

2016MHC 登山講習紅葉の涸沢・奥穂高岳・奥又白に行く

9月17日 AM6:30 参加者6名が松本を出発。沢渡で2台のタクシーに乗り換え上高地へ向かう。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、AM8:00 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。



河童橋袂で記念撮影



前穂高東壁を仰ぐ



横尾から梓川を渡る

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、霧に覆われた涸沢が見えてくる。PM4:00 涸沢ヒュッテに到着、泊する。吊尾根の彼方に夕日が沈む頃、冷たい雨が降り出した。



河原の道を行く



屏風岩の大障壁



本多出合からの岩道を登る

9月18日、本格的な雨の朝を迎える。霧雲が低く垂れ込め、雨の強度から長雨を警戒し。朝食後、穂高岳、奥又白への登山中止を決断する。涸沢ヒュッテでその旨伝え清算し、AM7:30 準備を整え横尾へ下山を開始する。



霧に煙る涸沢を望む



涸沢の石畳を登る



ナナカマドが紅葉するの登山道

雨中、滑りやすい岩道に足場を注意しながら足早に降りていく。横尾を経由して、徳沢ロッヂで中休止し、熱いコーヒーを啜りながら冷えた体を温める。その後林道を歩き、PM12:00 小梨平の食堂で昼食を摂る。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 PM3:00 前松本へ無事帰還する。

「どんな条件でも、冷雨に濡れても、山を愛する心を持つ参加者の皆様に敬意を称したい。」登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2016MHC 登山講習 焼岳登山と紅葉の上高地散策

10月22日(土)AM6:00 参加者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。天候は高曇。新安房トンネル手前で左へ曲がり、車は安房峠への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。紅葉に色づき始めた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、水が溜まっている。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が、左に聳える焼岳最高点南峰 2455mは登山禁止となっている為、北峰を目指して、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

高曇の朝、上高地から焼岳を望む

山頂からは、眼下に、蛇行して流れる梓川、紅葉に染まる上高地。北に、豪快にそそり立つ穂高岳の威容が望まれ、岩稜線を辿るとさらに北方に、突起状の槍ヶ岳を遠望する。西に目を移せば、双六岳から笠ヶ岳 2898mへの重厚な稜線が連なる。冷風を避けて、山頂で30分程度休止、昼食を摂り下山を開始する。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、PM3:30 登山口に到着。梓川畔を歩き PM4:00 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

白樺林と紅葉の梓川左岸を行く

上高地アルペンホテル夕食風景

10月23日(日)時折青空を覗く高曇の朝を迎える。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。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。



梓川左岸の唐松林と清流の流れ

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。この日は霧雲が低く立ち込め一層神秘的な世界を演出している。湿原を抜けて進むと、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。

冷風吹く大正池畔を避けて、大正池ホテル展望食堂で昼食を摂る。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、晩秋の穂高連峰を仰ぎ、紅葉に彩られた上高地を散策した思い出深い感動」の登山だった。

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2016MHC 登山講習 新雪の燕岳 2763mと温泉 報告

11月19日(土)AM6:30、県安曇野庁舎駐車場に7名が集合、天候は雨。1台のジャンボタクシーに同乗して出発。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。道路上に積雪は全く無く、拍子抜けしながらAM7:30 中房温泉入り口手前のタクシー乗降場に到着。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、雨の急坂を登る



合戦上部の雪道を踏んで登る



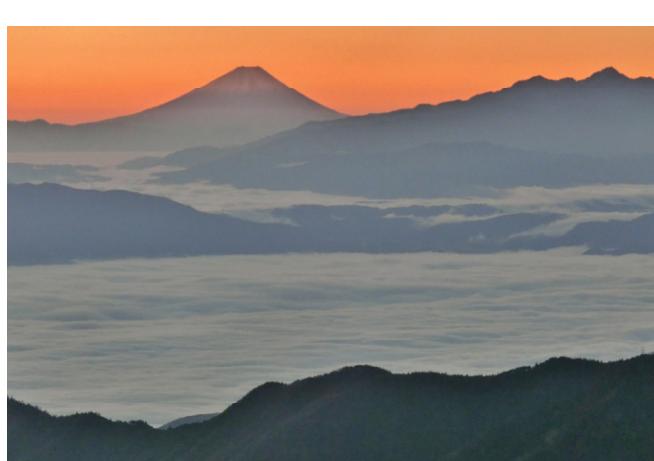
花崗岩砂礫道の支稜線を登る

森林帯の中、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、本格的な雨が降る。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、熱いコーヒーを啜りながら昼食を摂る。

中休止の後、相変わらずの雨降りの中、20分程で主稜線に続く尾根に登り出る。天気ならば尾根道の高みに燕山荘が望まれるが、視界は全く効かない。この付近から雪を踏む。しばらくでアイゼンを穿き、冷雨の中、急な勾配の、冰雪尾根を一步一歩登り詰め PM2:00 燕山荘へ、ようやく辿り着く。



東の山稜線から朝日が昇る



富士の姿もシルエット状に望む



朝陽を浴びる燕岳

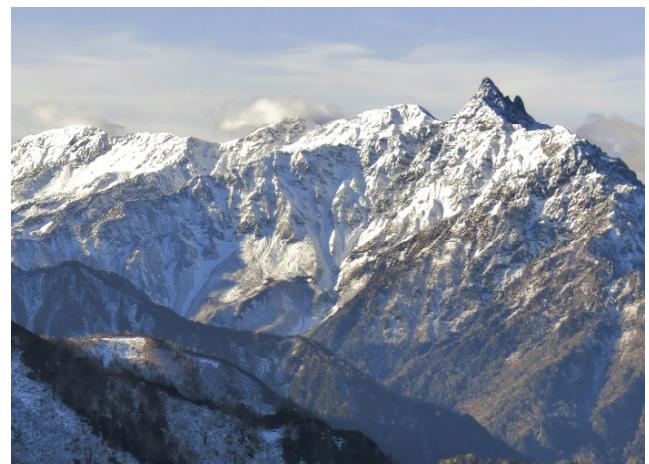
宿泊手続きをして、今日の悪天候と皆のズブ濡れ状態を思案し、明日山頂を目指す事にする。濡れた装備を点検し、身体の様子を確認すると、以外にも体温の消耗が激しいようだ。体が冷えている。もう少し遅く着いたら、気温が低くなっていたら、危なかったかもしれない、反省する。



イルカ岩など奇岩が林立する燕岳



槍ヶ岳を背景に山頂を目指す



そそり立つ北アルプスの盟主槍ヶ岳 3180m

11月20日(日)AM6:00 起床。東の空が橙色の染まっている。無風快晴の朝だ。西に望む北アルプスの峰々も全山その姿を現している。大勢の登山者が、外に出て、写真撮影に忙しい。

朝食後 AM8:00、冬山装備を着用し、アイゼンは付けず、凍てついた花崗岩砂礫をしっかりと踏んで登る。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、AM8:45 燕岳山頂 2763mに、見事全員登頂する。「おめでとう！」

山頂からは、雲を被った裏銀座の山々、北方には、北燕岳、その後方に針ノ木、鹿島槍ヶ岳、東の雲海上には、浅間山、八ヶ岳、富士山がシルエット状に望まれる。

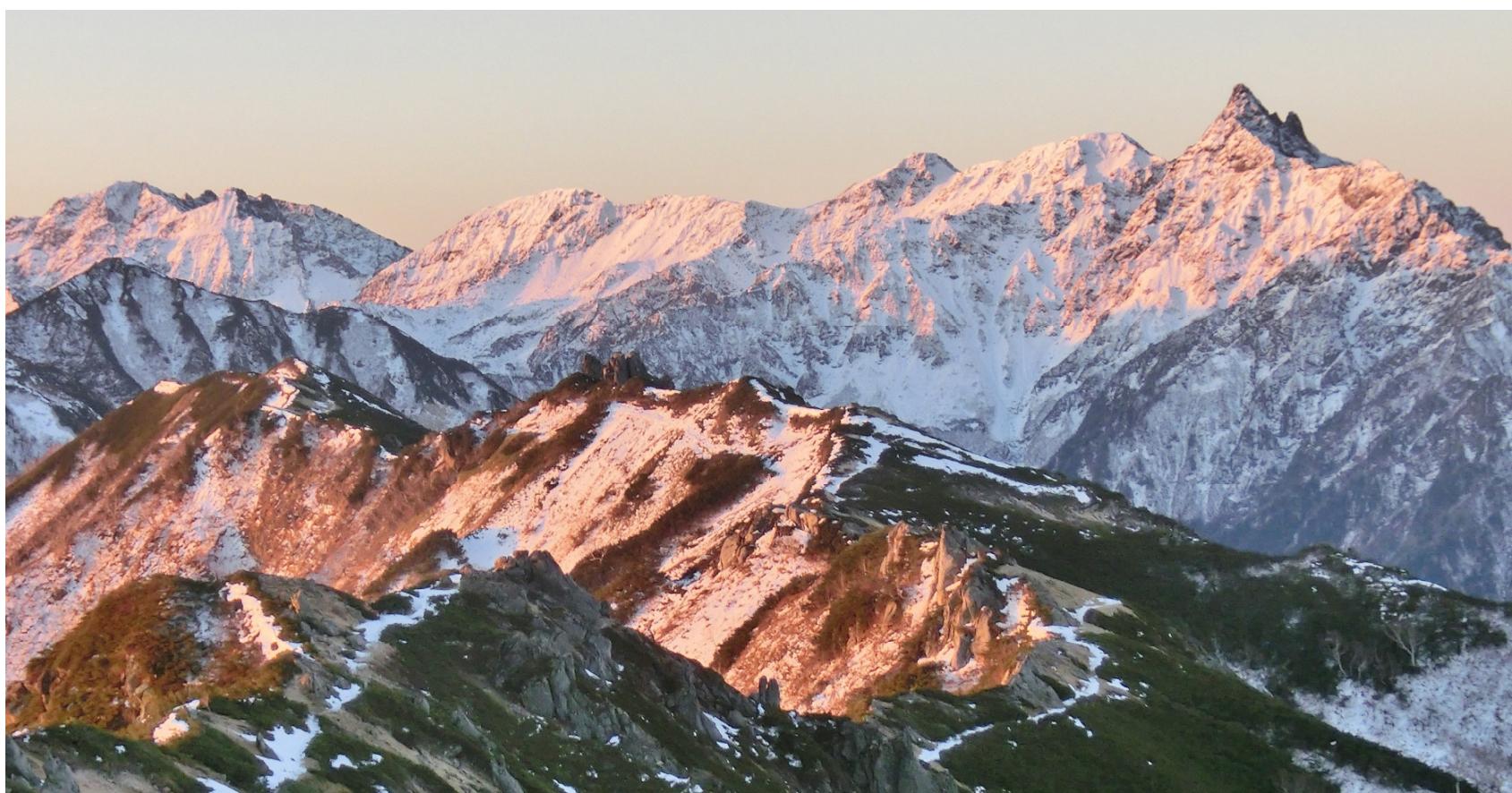
皆と登頂の喜びを分ち合った幾つものピーク、思い出の山々に感慨を深くする。冷風の中、15 分程山頂に留まった後、往路を引き返し AM9:30 山荘に帰還する。



頂上直下の岩稜線を登る



燕岳山頂 2765mに見事登頂する。



朝陽を浴びて輝く、槍ヶ岳 3180m

AM10:00、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、AM1:55 登山口に到着する。

登山口脇の中房温泉で一汗を流した後、熱いうどんと腹を満たし、PM2:50 ジャンボタクシーに乗り込み、往路と同じ道を走り、PM3:45 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。

「氷雨降る初冬の登山であったが、参加者の情熱と勇気に敬意を称したい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

2017MHC 登山講習

報告書

2017MHC 登山講習「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 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 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



イワギキョウ

5月20日 AM8:00、松本に参加者3名が集合1台の車に同乗し、出発する。天候は快晴。新緑萌える梓川沿い国道158号線を走る。

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。上高地に到着。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。



河童橋から残雪の穂高を仰ぐ



梓川右岸を行く



六百山と梓の清流

AM9:00 準備を整え、リュックを背負い、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。岩魚の塩焼きに舌づみを打つ。



シロバナエンレイソウ



木の若葉を食べる野猿



ニリンソウの群落

20分程の休憩の後、明神橋を渡り梓川岸辺に日陰を探して、昼食を摂る。昼食後は梓川左岸の林道を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、心臓破りの坂の道端にはサンカヨウ、ツバメオモトなど白い花々が咲く。梓川岸辺の近くの林道を抜け前穂高岳の先鋒が望むと、PM2:00 ハルニレの新緑に覆われた徳沢に到着する。



ツバメオモト



徳沢のテントサイト



フッキソウ

新装なる徳沢ロッヂで宿泊手続きして荷を置き、煎じてくれた熱いコーヒーを啜り、今日の疲れを癒す。見上げる残雪の峰々と香るような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。



カタバミ



ニリンソウ咲く林道を行く



徳沢ロッヂでコーヒーを頂く

21日、鳥のさえずりの朝を迎える。朝食後、AM8:00、準備を整え、軽荷でロッヂを出発。梓川左岸をさらに奥に進む。20分程で新村橋に到着。揺れる橋を渡り、奥又白登山口へ向かう。ダケ樺林の枝越しに、前穂高岳東壁の大障壁が近づいてくる。小説「氷壁」の舞台となつたところだ。その反対側を振り返ると、蝶ヶ岳の稜線が間近に迫ってくる。登山の歴史となつた舞台に立ち、感慨もひとしおだ。



徳沢梓川畔から望む、朝陽に映える、前穂高岳、明神岳

この後、同じ道を引き返し花々の咲く左岸の林道を歩き、明神、小梨平を経由、小梨平の食堂で昼食を摂り、しばらくで上高地に到着、PM 2:30 松本で最終解散としました。

「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、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

2017MHC 登山講習 内田良平山岳写真教室

6月11日 AM8:00、上高地アルペンホテルに6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、AM8:45、カメラ機材を担って、梓川右岸の土手から河原に降り、焼岳を撮影。河童橋を渡り、左岸沿いに小梨平方面へ向う。上空は快晴。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。



梓川右岸の撮影風景

河原から焼岳を展望

新緑に覆われる 6百山

小梨平では、食堂に入り、熱いコーヒーをすすりながら一息つく。しばらくで小梨平から引き返し、新緑の上高地を後に、乗鞍鈴蘭から定期バスで乗鞍岳中腹へ向かう。次第に天候が下り坂となり、高原では氷雨が降り出した。

PM12:30 今日の宿、乗鞍岳中腹 2350mに建つ「位ヶ原山荘」に到着。ここで食堂を借り、昼食を摂る。窓の外は、本格的な冷たい雨が降り出した。今日は炬燵にもぐり、沈殿と諦めた。

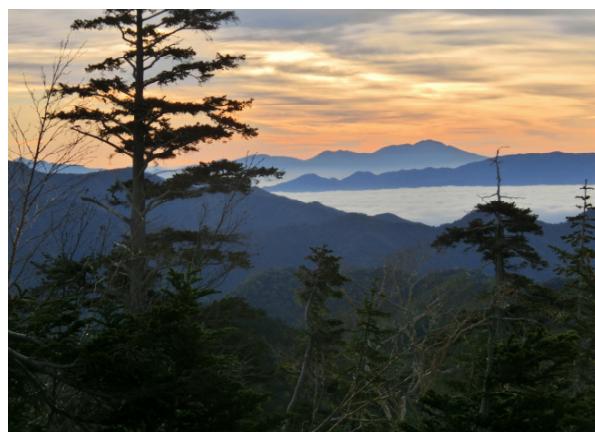


河童橋での参加者

ズミの花と六百山

萌えるケショウヤナギと穂高岳

夕食は、シカ肉鍋の御馳走。その後、山荘の一室を借り、パソコンとプロジェクターを使用し、今日撮影した参加者の作品を白壁に映し出し、内田良平さんから、気さくで丁寧な講評を受ける。PM9:00 過ぎまで山岳撮影談義が行われた。参加者は写真撮影のヒントを得たようだった。

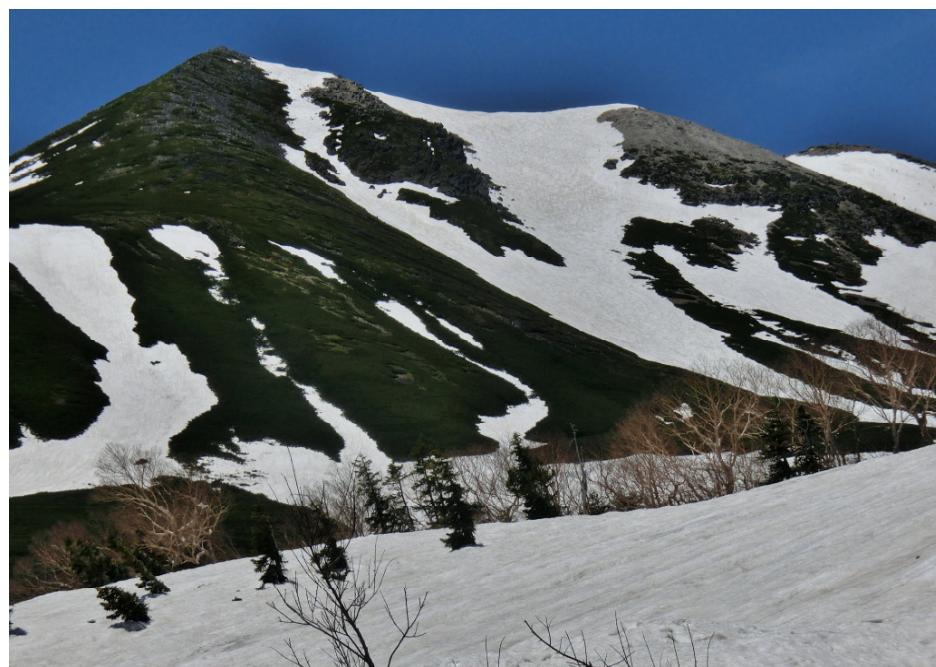


位ヶ原山荘

乗鞍の朝

位ヶ原からの乗鞍岳

6月11日夜半の雨に悩まされながら、AM5:30 起床、東の空をオレンジ色に染めながら晴れの朝を迎える。朝食後は、肩の小屋口バス停まで始発バスに乗り、そこから道路を歩いて降りながら、山々を撮影して位ヶ原へ帰還する事にする。



残雪頂く乗鞍岳



写真撮影風景



肩ノ小屋口から下山路で撮影した、残雪頂く槍・穂高岳の峰々

PM11:30、位ヶ原へ帰還、そこで昼食後、PM1:30の下りのバスに乗り込み乗鞍鈴蘭へ向かう。PM2:30乗鞍鈴蘭から、参加者全員駐車していた車に同乗し、松本へ向かい、県松本合同庁舎駐車場で解散。PM4:00前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

2017MHC 登山講習 金峰山と瑞牆山登山 報告

6月17日(土)AM6:00、6名が車に乗り合わせて松本を出発。曇天模様の天気。須玉インターで中央高速道路を降り、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 AM8:00 出発。森林帯を抜け、登り1時間で富士見平小屋、さらに1時間で大日小屋テント場を抜けると、満開のシャクナゲ林に出会う。



富士見平小屋



シャクナゲ林の中を行く



満開のシャクナゲ

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、砂扱ノ頭と呼ばれる岩稜線に登り出ると、展望が開け岩稜の高みに、山頂を望む。



岩石の急坂を登る

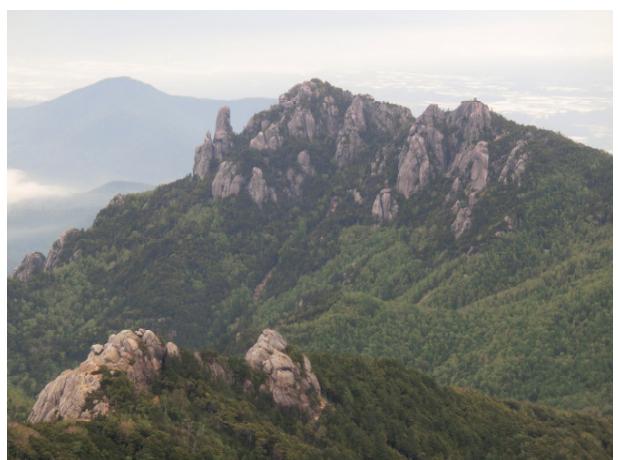


砂扱いの頭から金峰山山頂を望む

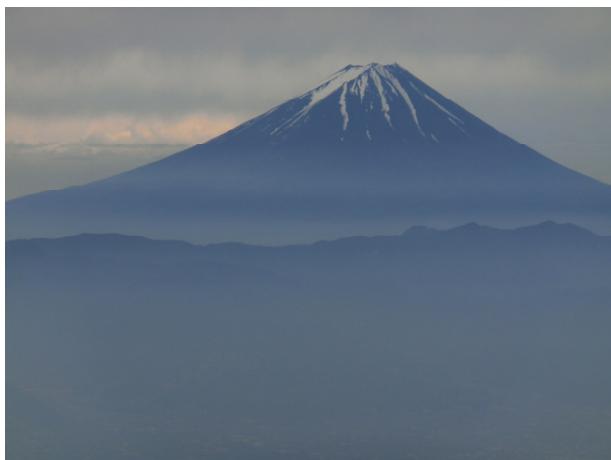


金峰山の頂に全員登頂

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！」。しかし山頂からは、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。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。



朝の金峰山下山路からの瑞牆山



尾根路から望む富士山



下山路の大岩を下降

6月18日(日)AM4:30 起床。天候は晴、夜明けを迎える。東上空一面が朝焼けに輝いている。朝食後、準備を整え、AM6:40 出発する。日本列島西に寒気団が居座っているせいか、吹く風が冷たい。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、態勢を整え直し AM10:00 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、瑞牆山の大岩峰が木々の間から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



シャクナゲの赤いっぽみ



瑞牆山への悪路を登る

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、一步這いつくばるように急坂を登る。山頂近くの鞍部から、北へ回り込み、岩場に架けられた鎖を頼りに、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。



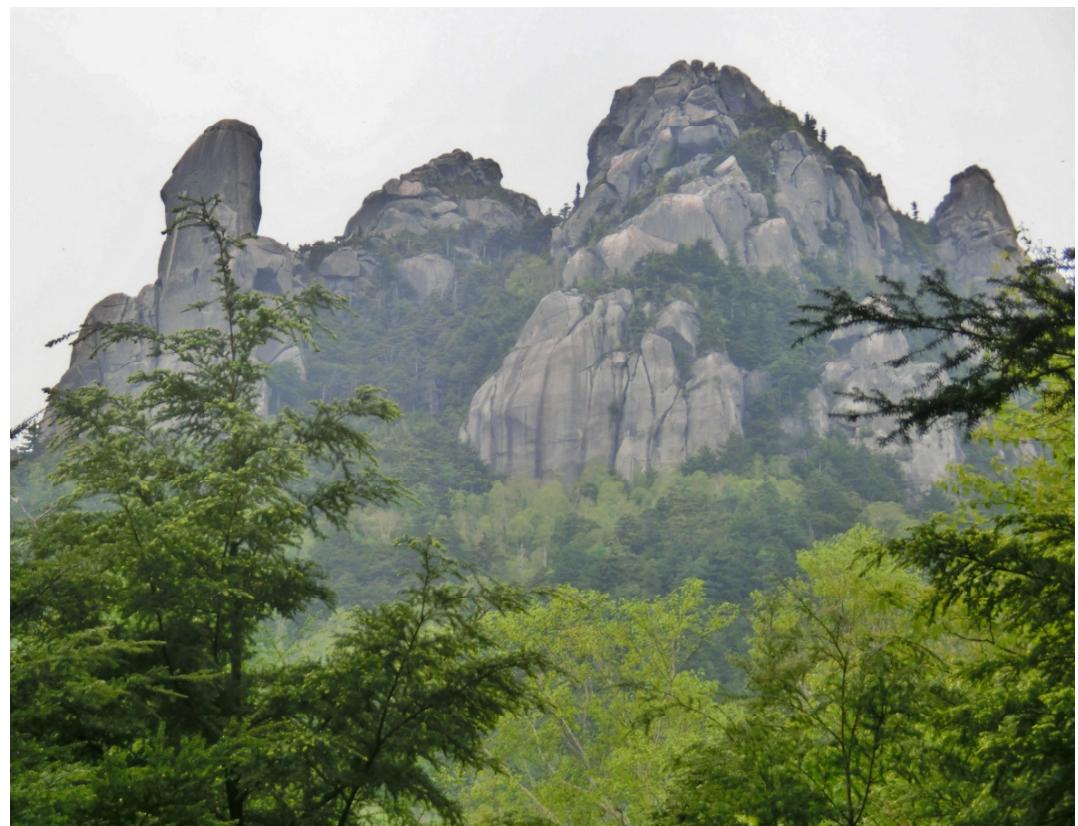
瑞牆山に見事登頂



みずみずしい、シャクナゲの花々



おっと危ない、転がりそうな大岩
を、杖と手で支える？



姿を現した瑞牆山二二二〇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、PM3：30 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、PM6：00 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

2017MHC 登山講習 花の八ヶ岳縦走登山－赤岳・阿弥陀岳縦走

7月1日 AM6:00、曇天の松本に7名が集合、1台の車に乗り合わせ松本を出発。中央高速道を走り、諏訪南インターからは、山麓道を登り、最終美濃戸に到着。雨本降りとなつた登山口で、準備を整えAM8:00出発。鬱蒼とした林道を歩き、水量を増した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時間半程で赤岳鉱泉に辿り着く。



シロバナヘビイチゴ



北沢渓流沿いを進む

ヤツガタケキスミレ

晴れていれば望む主峰赤岳の威容

この鉱泉の若主人曰く、今年開業以来の土砂降りだという。ここで思案し、地蔵尾根の岩稜の登り、さらに赤岳の急峻な尾根の危険を鑑み、40分先の林の中の行者小屋で今日の登山は諦め沈殿する事とする。

ところで参加者の1人が高山病症状を訴え始め、明日の登山を諦めるという。高山病に効く薬を飲ませ、明日の朝の様子で決めることとし、納得させる。

7月2日、風の強い霧雨の朝を迎える。天候の回復は遅れているようだ。参加者の症状は回復し、朝食も摂ることが出来た。本人は登る決心をしたようだ。

AM6:40 準備を整え行者小屋を出発。雨が上がったが、風が強く、霧が濃い。地蔵尾根の急坂を1歩、1歩と登る。足元には紅色のコイワカガミが咲き競い、我々を慰めてくれる。岩場のクサリ場を這い上ると、強い風が舞う視界の効かない霧の地蔵の頭に登り出る。



コイワカガミ



急坂の地蔵尾根を登る

イワウメ

岩場のクサリ場を這い上る

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！」。悪条件の中、意外と順調な登りだった。



山頂直下の岩場の急坂を登る



主峰赤岳山頂 2899mに見事登頂

チョウノスケソウ



晴れていれば望む、八ヶ岳南部主稜線

握手を交わすと、皆の顔がほころぶ。残念なことに、山頂は濃霧と強風の為、遠望が効かない。20分程で山頂を後にし、もう一つの目標点阿弥陀岳登頂を諦めることとする。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 PM3:15 美濃戸山荘到着。その後は昨日と同ルートを復路にして PM5:00 松本へ無事到着、解散とした。

「雨中登山の中、困難を克服した後の登頂の喜びと、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

2017MHC 登山講習 夏の槍ヶ岳 報告

7/15 晴れの朝、松本からは7名が1台の車に乗り合わせ、出発。沢渡で待つ2名と合流し、総勢9名となって、2台のタクシーで上高地へ向かう。準備を整え、上高地をAM8:00に出発。鳥のさえずる林道を明神、徳沢と進み、梓川の対岸に前穂の東壁を仰ぎながらPM11:30 横尾に到着。ここで昼食を摂る。

横尾からしばらくで登山道となり、一列縦列となって、一ノ俣、二俣の橋を渡り、整備された階段状の登山道を登ると、PM2:30、コマドリさえずる、林中の槍沢ロッヂに辿り着く。ロッヂに泊す。



河童橋からの梓川、穂高岳の景観



鳥のさえずりを聞きながら林道を進む



前穂東壁を仰ぐ

7/16 曇り空の朝、槍沢ロッヂをAM6:30 出発。登山道はテント場のババ平を抜け、水俣乗越の分岐を右に見て、見上げると真っ白な雪渓が流れる槍沢の登りにかかる。30分程で雪渓の登りを終え、夏道に出ると、道端に。ナナカマドの白い花、シナノキンバイ、ハクサンイチゲの花々が咲いている。

ジグザグの岩の急坂を登り詰めると、ハイマツ帯が帶状に広がるグリーンバンドに辿り着く。ここで一休み、見上げるといつも望む三角錐形状の槍ヶ岳は流れる雲に隠れ、稜線を覆うように、霧雲が流れ落ちている。坊主岩附近まで登ると、大粒の雨が降り出し、強風が吹きだし、岩道を一步一歩登るが飛ばされそうだ。



真白な槍沢雪渓を登る



道端に咲くシナノキンバイ



ジグザグの急坂を登る

近くの殺生小屋に逃げ込み、しばらく様子を見る事にする。この間食事を摂りながら、体力を回復させる、1時間後、勇気を奮起して、今日の宿槍ヶ岳山荘を目指し、急斜面を登り始める事とする。強風に足をすくわれそうになりながらも、M2:40 槍ヶ岳肩に辿り着く。濃霧の為、ここからも槍ヶ岳の姿は全く見えない。この日槍ヶ岳登頂を諦め、山荘に沈殿とし、泊する事とする。

7/17、夜半に大雨、強風に悩ませられる。風強く濃霧の朝を迎える。AM6:15 全員雨具を着用し、槍ヶ岳穂先を目指して出発。展望は効かず 20m先も見えない。見えるのはコースを示すペンキ印だけだ。岩に取り付くと、参加者の恐怖に震える声が聞こえる。



槍穂先に取り付き三点支持で登る



槍絶頂近くを登る



全員登頂「バンザイ！」

足場をしっかりと確保し、手指を使って岩を握るように指示する。いわゆる三点支持だ。垂直岩壁に取り付けられた鉄ハシゴを登り、新しく取り付けられたステンレス製の鎖、ボルトを手掛けたり、足がかりにして、高度を上げる。AM6:40 強風、濃霧の中、全員見事登頂する。「おめでとう」。

山荘に下山後、熱いコーヒーで祝杯を上げる。



下山し始めると霧が晴れ、天をついて颯爽として聳える槍ヶ岳が、その姿を現した。

AM8:00、山荘の主人穂刈さん、支配人、古い友人に挨拶をして、下山を開始する。岩礫帯や雪渓も無難なく降下し、槍沢ロッヂにPM12:00 到着。昼の腹ごしらえをして、PM2:40 横尾、後は林道を遮二無二歩き、PM6:30 上高地で待つタクシー2台に乗り込み、沢渡でクールダウン体操をして、2人と別れ、PM8:00 松本で最終解散とした。

「梓川の川辺を辿り歩き、鳥のさえずりに心動かし、槍沢の雪渓を登り、強風と視界ゼロの世界を体験、目指す頂に勇気を奮って登った夏の槍ヶ岳。思い出深い登山講習となつたことでしょう。」

登山講習責任者 理事長 鈴木 雅則

2017MHC 登山講習－白馬岳大雪渓を登る－

7月29日、早朝、参加者6名が車に乗り合わせ松本を出発。白馬村を抜け、登山口猿倉駐車場に向かう。天候は小雨模様。登山口で準備をしてAM8:00出発。緩やかな登りの林道を小一時間歩く。道端に山アジサイが咲き競う。断続的に雨が降る中、林道が終り階段状の木道、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。



猿倉から白馬尻へ向かう



末端から望む白馬大雪渓

白馬尻で小休止後、20分ほど登ると、雪渓末端に着き、軽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。見上げる上空からは本格的な雨が降り注ぐ。雪渓上には、頭ほどの大きさの落石が散乱している。2時間半かけて、ようやく雪渓を登り切り、ガラ場を詰めて、小雪渓へ向かう夏道の斜面をジグザグに登る。途中小雪渓から流れ落ちる溪流脇で、疲れた足を休ませがら昼食を摂る。



白馬大雪渓を登る



ハクサンフウロ

オダマキソウ

昼食後、急斜面の小雪渓を横切り、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、霧の中に、稜線近くに建つ頂上宿舎の建物が見えてくる。登山道脇には、ミヤマキンポウゲが咲き、ハクサンイチゲの大群落が広がっている。稜線に出ても、濃霧の為視界が効かない。西からの雨風に吹かれながら、ウルップソウなどの花々の咲く稜線を登る。PM4:50 白馬山荘に到着、泊す。



下山時に、姿を現した白馬岳山頂



濃霧の中、山頂へ向かう



白馬岳山頂 2932mに見事登頂

翌7月30日、濃霧の朝を迎える。朝食後、山頂へ向う。南方向に杓子岳2812m、白馬鑓ヶ岳2903mが展望できるはずだが、濃霧の為、全く見えない。20分程登ると、AM6:45石の道標が建つ白馬岳山頂2932mへ全員登頂する。「おめでとう！」

しばらくするとわずかに霧が晴れ、山頂から、東側の絶壁を、恐る恐る覗き込む。遙か眼下に、登ってきた白馬大雪渓が望まれる。北東方向眼下には、白馬大池の池面が、きらきらと小さく輝いている。



白馬大雪渓を、蟻の行列のように繋がって登る登山者たち



チシマギキョウ



ヨツバシオガマ



ウルップソウ

AM8:00過ぎ、白馬山荘から下山開始。杓子岳への縦走路との分岐点まで降りてくると、霧が流れ、白馬岳山頂がその切っ先の頂の姿を現した。白馬岳へ名残欲しい想いを胸に私達は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。PM12:00白馬尻到着。ここで暖かい昼食を摂り、PM2:00猿倉登山口に到着する。猿倉駐車場からは、一台の車に同乗し帰途に就く。PM4:20松本で解散とした

「憧れの白馬岳の大雪渓を登り、白馬に咲く花々に心動かされた、ちょっと辛い白馬岳登山だった。」

MHC 登山講習責任者 MHC 理事長 鈴木雅則

2017MHC 登山講習穂高岳連峰縦走登山

8月11日 AM6:00 曇り空の松本。集合した参加者11名は2台の車に乗り合わせ松本を出発。AM7:00 沢渡で待つ1名を加え、総勢12名となって、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、流れる雲間に穂高岳が高く聳えている。上高地で準備を整えAM8:00出発する。明神、徳沢と梓川左岸沿いの林道を行く。AM11:15 横尾に到着する。



河童橋袂で記念撮影



梓川左岸沿いの林道を行く



ホタルブクロ

横尾で昼食後AM11:45出発。上空に雲が湧く河原を30分程歩き、林中の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、見上げると涸沢のテント場とヒュッテの赤い屋根が望まれ、その後方に穂高岳の峰々が迫ってくる。PM4:00 潶沢ヒュッテに到着、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



涸沢カールを一歩、一歩登る



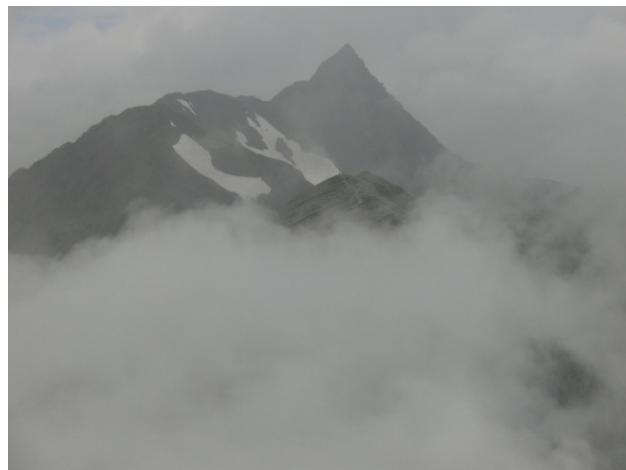
北穂高岳を仰ぐテント場

8月12日曇り空の夜明け。AM6:45 準備をして、北穂高岳山頂を目指し涸沢ヒュッテを出発。10分程登った涸沢小屋裏からは、いきなり急坂のガラ場を直登し、岩礫帶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。

尾根上の北穂高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AM11:00 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。山頂は濃霧に覆われ、視界が効かない。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



濃霧の中、槍ヶ岳が姿を現し始める



北穂高山頂3106mに登頂する

AM11：45 北穂高小屋を出発。北穂高岳からは急峻な岩尾根を進む。この頃から霧が舞う稜線。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。



主稜線の急峻な岩尾根、左側は滝谷 潟沢岳への絶壁を降下する参加者 潟沢岳 3110m山頂に全員登頂

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。PM2：00 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。

8月13日東の雲海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程の絶壁を攀じるとなだらかな登りの岩礫帶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。AM8：00、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、霞沢岳の谷間に蛇行して流れる梓川、その彼方に焼岳、乗鞍岳、御嶽山が雲間に見え隠れしている。北方には、命がけで歩いてきた穂高の峰々の展望が広がる。私達は、熱い感慨を胸に眺望する。



奥穂高岳からの展望、歩いてきた穂高岳縦走路を振り返る

AM8：15 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。途中、リーダーの鈴木理事長が、路を間違えた登山者に注意をしたり、参加者にも後方をむきながら指導中、足を滑らし転落。岩に顔面、腰、膝を強打してしまいました。応急処置の後、岩場の登攀に注意して進む。AM11：00 ようやく紀美子平に到着。

ここに荷を置き、軽荷で前穂山頂に向かう予定だったが、ここまで登攀に時間を費やしてしまい、下山の時間を思案し、ここから1000m下の岳沢に向かって直ちに下山を開始する。



涸沢槍ヶ岳、先鋒に到達



ジャンダルムの威容



奥穂高岳に全員登頂



ブロッケン現象

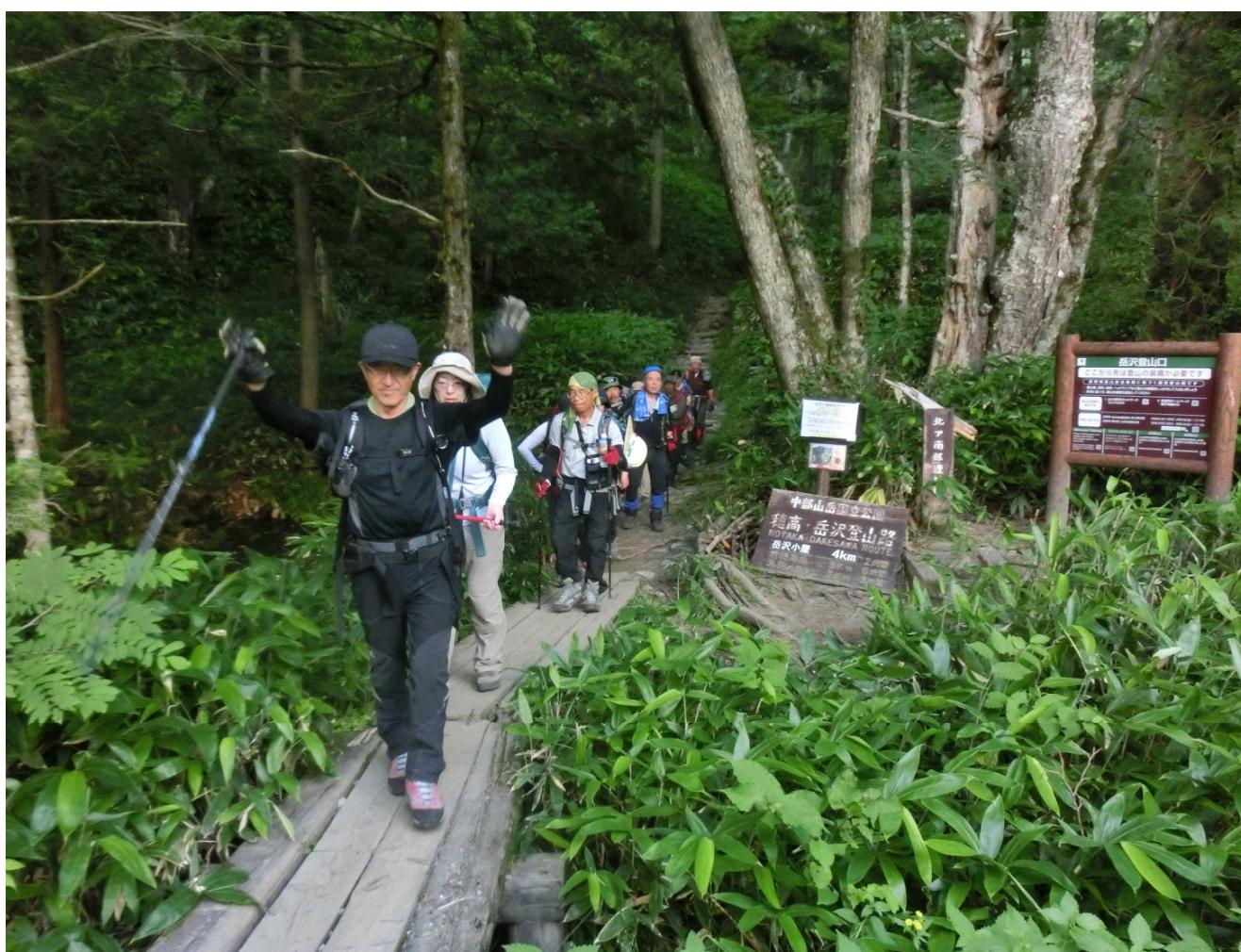


吊り尾根の縦走路を行く



穂高に生息する雷鳥

いきなりの滑りやすい岩稜の急斜面も、鎖を頼りに、慎重に下降。途中昼食を摂り、腹ごしらえをして、PM2:30 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。PM 5:20 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、PM6:30 上高地を後にする。PM6:30 沢渡駐車場に到着。車に乗り合せ、帰路を急ぐ。PM 8:00 松本で最終解散としました。

「岳人憧れの難ルートに挑戦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

2017 MHC 登山講習スノーシューで行く上高地・乗鞍高原

2月17日 AM6:30、松本からは参加者5名が集合し、坂巻温泉旅館に向かう。理事長6か月ぶりの登山となった。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、50分程で2つのトンネルを抜けると、降雪と強風の白銀の世界が広がる。早速スノーシューを履き、雪道進む。上空は厚い雪雲が覆い、大正池畔からは期待した、焼岳、穂高岳を望む事が出来ない。



厚雲に覆われ 雪に覆われた大正池



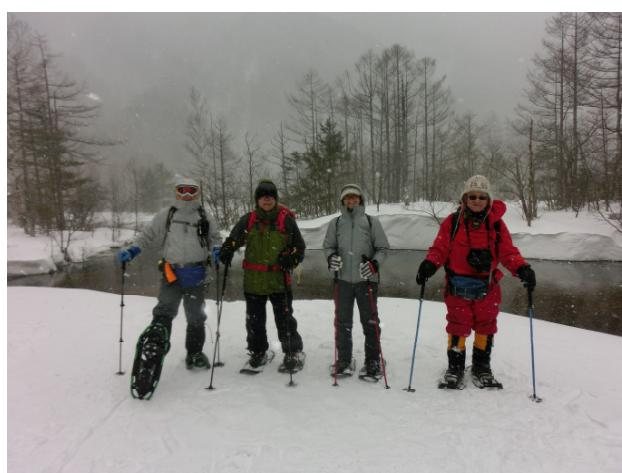
スノーシューを駆って奥へ進む



大正池畔に到着



雪の田代湿原

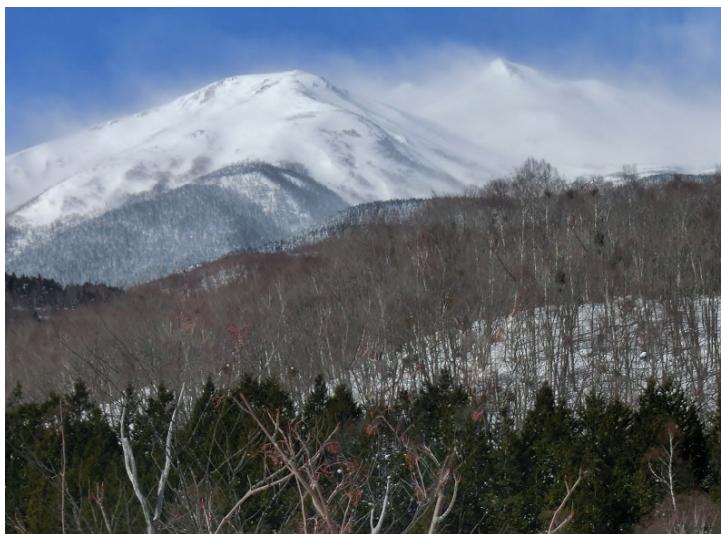


雪降る田代湿原で記念撮影

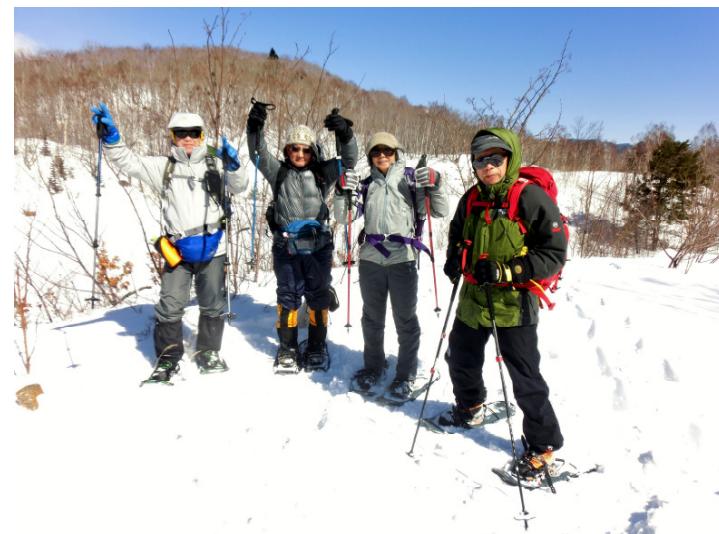


ラッセルして進む

大正池畔からはトレースも消え、深雪のラッセルに悪戦苦闘。田代湿原を重い足取りで歩くが、足を摑られ、雪煙が舞い、時にはホワイトアウト状態。梓川沿いを田代橋付近まで進むが、帝国ホテルとの分岐で進行を断念。雪に埋まるバス道（？）を引き返す。PM2:00 過ぎ、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。PM8:00 過ぎ、静かに就寝する。



一ノ瀬園地からの雪煙上げる乗鞍岳



雪山ピークに登頂

翌18日、AM6:30 起床、雪が止み、青空が覗く。車の雪を払い AM8:30 坂巻温泉を出発。AM9:15 乗鞍高原鈴蘭駐車場に車を置き、一の瀬園地へ向かう雪道でスノーシューを履く。あまり人跡がなく、1時間ほど、で、白樺林に囲まれた一ノ瀬園地へ着く。小高い丘の雪山（？）に登り、そこをピークと見立て、記念撮影をして、しばらく付近を巡り歩いて引き返す。

番所の「ソバ処」で腹を満たし、PM1:00 車に乗り合わせ松本へ向う。PM2:30 松本県合同庁舎駐車場に到着し最終解散とした。

「雪煙舞う新雪の雪原をスノーシューで歩き、冷えた身体を温めてくれる秘湯に感謝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

2017MHC 登山講習白銀の硫黄岳（2765m）を登る

2018年3月10日 AM7:30 参加者 7名が1台の車に乗り合わせ、意気揚々と松本を出発。天候は晴れ。ところが中央高速道路が凍結と事故に為、通行止めとなり、塩尻インターで降りて諏訪方面に向かうが、一般路は大渋滞。ようやく諏訪インターから高速道に再び乗り、南諏訪インターから、また一般路へ降り、山麓の道路にエンジン吹かせて登る。AM11:30 美濃戸口到着。ここに車を駐車し、冬山登山準備を整え、登山を開始する。凍てつく雪の林道を歩き、PM1:15 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。途中、森林帯の中、青空に白銀の横岳大同心の岩峰が望まれる。PM4:20 赤岳鉱泉小屋に到着、宿泊手続きをして、炬燵の部屋に案内され、安堵の一息をつく。夕食は牛ステーキと野菜の煮込みスープに舌づみを打つ。



美濃戸から北沢ルートに行く



雪の登山道に行く



赤岳鉱泉から望む主峰赤岳



小屋前で、出発の準備をする



林間から望む阿弥陀岳



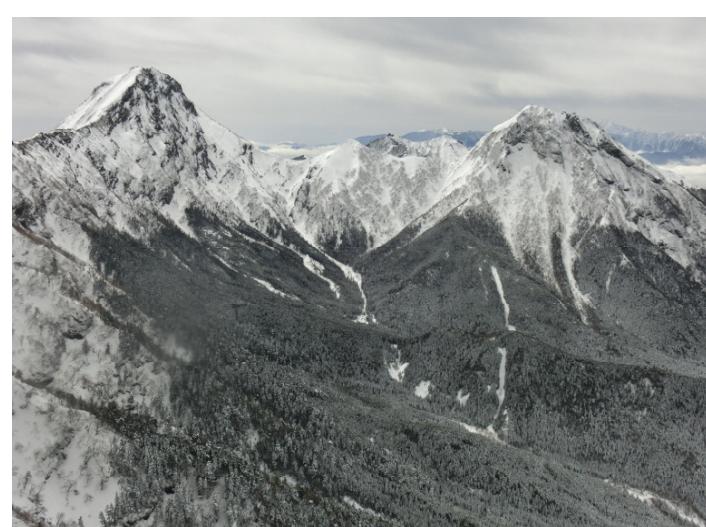
横岳大同心の岩峰

翌11日 AM5:30 起床。朝食後、雪山装備を整え、ピッケルを持ち AM7:40 小屋を出発。上空は青空覗く天候。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稜線に出ると、強烈な雪煙が舞う。展望が広がり、北岳、甲斐駒ヶ岳、北アルプス、浅間山などの白銀の山々を微かに展望する。固い雪の稜線を、アイゼンを効かし登り続け、針で刺すような強風の中 AM10:30 見事登頂「おめでとう！」



雪の稜線から硫黄岳を望む



稜線から望む赤岳、硫黄岳の威容

2015MHC 登山講習
白銀の硫黄岳からの写真

登頂を味わう暇もなく、強風を避けるように早々と下山。支稜線で滑落停止の訓練も行い、雪斜面を下山。PM12:20 赤岳鉱泉へ到着。昼食後 PM4:00 車の待つ美濃戸へようやく辿り着く。PM5:00 松本へ無事帰還する。「勇気を奮って登った、雪山登頂。その感動と喜びを伝えたい。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

登山用具と衣類の選び方

①登山靴の選び方

1、軽登山靴・トレッキング・シューズ

- ①ローカット・シューズ・運動靴と同じつくり
- ②ミディアカット・シューズ・くるぶしをカバー
- ③ハイカット・シューズ・くるぶし上の足首部分もカバー、初心者、中高年者に適している。
※足首が固定され、不整地や山道、斜面などで足首に直接負担がかからない。足首のひねり、ねんざの危険が少ない。岩角や突き出た木の根から足を保護してくれるシューズを選ぶ。

2、防水性とソールにも注目

- ①オール革製・防水性と通気性有り
- ②革とナイロンのコンビの靴・軽量、内張りにゴアテックスブーティが使用されているタイプは、防水性と透湿性が優れている。足がむれにくい。
- ③ソール・足を地面に下ろした時の衝撃吸収性をもつ緩衝材
※ ビブラム社のアウトソールが多く採用。

3、足への一体感

- ①ショックの吸収性、フィット感、保湿性、透湿性を考慮。
- ②クッション性、保湿性から厚手の靴下を履く。
- ③サイズを選ぶ場合、足のつま先を靴内部の先端にぴったりあわせた場合、かかと部分に指一本分ほどの余裕があるのが良いとされる。
- ④履いてみる場合、かかとをぴったりあわせ靴ヒモを締める。そうすると、つま先に余裕が出来、下りの場合など足の指を痛める心配がない。
- ⑤登山する場合、足首のひねりや足指が痛まないよう靴ヒモはきっちり締める。靴の中で足が動くと不安定となり、スリップ、転倒事故につながる。

②ザックの選び方

1、日程に合わせてザックを選ぶ

- ①日帰り・15~20リットル
- ②1泊2日(小屋泊)・30リットル前後、+15リットル(テント泊)
- ③2~3泊(小屋泊)・50リットル前後、+15リットル(テント泊)
※パッキング方法の基本、ザック下部・使う頻度の少ないもの 中部・重いもの 上部・出し入れ頻度の高いもの

2、バックシステムなどで一体感

※ザックの体へのフィット感は、ショルダーベルトやウエストベルトなどの構造以外に、バックレングス(背面長)が大きく関係。ショルダーベルトからウエストベルトまでの長さが、背負う人の背中の長さにあってるかチェック。

3、メッシュで背中の通気

※適度な密着感と通気性。

4、ザックは、肩と腰で背負う

※肩だけでなく、腰へも荷重を分散させて楽にザックを背負う。肩よりむしろ腰でザックを支えるとバランスがよく歩ける。まずウエストベルトをきちんと腰骨の上にあてて締め、ショルダーベルトを調節し、トップストラップを調節して、正しい位置でザックを背負う。

③ウェアー

1、快適な透湿性素材、動きやすく機能的なウェアーを選ぶ

- ①レインウェアー・透湿性防水素材を使用。ウインドブレーカーや防寒に使用。
- ・ラミネート素材・表地はナイロン、裏地との間にフィルムをサンドイッチ状に挟んである。少

し重い。透湿性が優れている。

- ・コーティング素材・・表地の裏面に素材がコーティングされている。

軽量でコンパクト。少しむれる。

※夏季はラミネート素材、冬期はコーティング素材を使用する等、二種類を用意するのが良い。内部がむれると、中のウェアも湿り、結果的に冷えや体力消耗につながりかねない。

②Tシャツ、アンダーウェア・・ゆったりとしたデザインを選ぶ。

天然素材のコットン・・水を吸収すると、乾きにくく、冷たくなると体温を奪われる。

天然素材のウール・・保水能力が高いが、飽和となれば上記と同じ状態となる。

※ポリエステル系(ダクロンやクールマック)・・纖維に吸水性が無い為、汗をかいでもアンダーウエアが湿って、冷たくならず、冷えから体を守る。

※特殊なケミカル系纖維・・纖維に吸水性が無い為、同上の効果がある。

※ケミカル素材とコットンやウールの混紡製品

③ズボン ④シャツ

⑤フリース

※登山ウェアの基本は、レイヤード(重ね着)。アンダーウェア、シャツとズボン、中間衣(フリースなど)、レインウェア(ジャケット)。寒い時は全てを着、暑ければ、順に脱いでいき、体温調節をする。・・疲労を少なくして、快適な状態で歩く。

2、小物も大切・・手足等の保温と保護に心がける。手足が冷えると歩行に支障をきたす。

①靴下・・足の保温と保護、さらに靴のクッションを補う。

②手袋・・荷を背負っていると肩が圧迫され、腕への血流が阻害され、手が冷えやすい。握力も落ち、体のバランスをとるうえで、支障をきたす恐れがあり、手袋は必需品。

③帽子・・暑い時期は、強い日射から頭部を保護。寒い時は、頭部の保温。

④スパッツ・・寒い時、防風、防寒に役立つ。

⑤サポーター・・ひじ用、ひざ用、ふくらはぎ用等マッサージ効果と疲れにくくする効果有り。

④ストック

※歩行の補助として中高年には有効。脚力を補い、体のバランスをとるのに役立つ。登りでは短め、下りでは、長めに調節。全体重をかけるような使い方は避ける。

⑤ファーストエイド(救急薬品)

①病気、発熱・・カゼ薬、解熱剤、胃腸薬、下痢止め

②怪我・・傷薬、消毒薬、傷テープ、包帯

③疲労回復・・錠剤のビタミン剤、筋肉疲労回復用スプレー、貼り薬

④足をひねった場合・・テーピングテープ ⑤他・・日焼け止め、目薬、等

⑥他の小物

1、水筒・・アルミ合金製、プラスチック製、ペットボトル等

2、ヘッドランプ・・両手が自由に使える小型軽量のもの。

3、地図とコンパス・・1/25,000 の地図、登山地図、ガイドブック

4、多機能ナイフ・・果物の皮むき、缶を開けるなど何かと役に立つ

5、タオル・・小型のもの

6、ティッシュ・・ポケットティッシュ、ウェットティッシュ等

7、ポリ袋・・ゴミ回収用等

8、健康保険証・・コピー

9、他

以上を参考にして、安全でより楽しい登山となるよう心掛けてください。



河童橋袂から望む、梓川の清流と残雪の穂高岳



北方に、天を突く槍ヶ岳と穂高連峰の峰々を望み、奥穂高岳山頂を目指して登る。

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、体に熱ネ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。



青空に天を突く槍ヶ岳



秋、紅葉真盛りの穂高岳涸沢カールを背景に、パノラマルートを行く

●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。

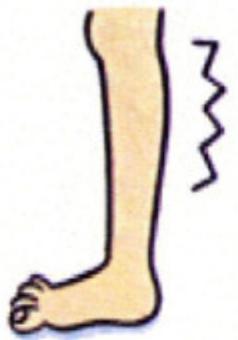
3、肥満、トレーニング

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。



筋肉の痙攣とは…



登山中や、休憩中にふと足を動かした瞬間など、突然足がつって激しい痛みにおそわれた…なんて経験はありませんか？

『つる』というのは筋肉の痙攣のことで、筋肉が収縮してしまった状態をいいます。特に中高年に多く、大変強い痛みがあるのが特徴で、ふくらはぎや太もものによくおこります。

◆痙攣の原因

- ・圧迫や冷えによる血液循環の障害。（汗で筋肉が冷え、血流が悪くなる）
- ・寒さや筋肉疲労などの過度のストレス。（普段、運動不足の人は要注意！）
- ・体内のカリウムやナトリウムなどの電解質のバランスを崩す塩分不足。
- ・カルシウム不足。

登山中の痙攣は、筋肉中の酸素不足が大きな原因になります。

激しい運動時には十分な酸素が必要とされますが、心肺機能や筋肉が鍛えられていないと血液循環が低下し、筋肉に十分な酸素が送れなくなり、筋肉疲労になりやすくなります。就寝時に足がつるという人は、冷えやカルシウム不足も原因に考えられます。

就寝時には、足を冷やさないようにし、登山前には十分な準備運動を行い、筋肉を温めておきましょう。

また、カルシウム不足・骨粗鬆症が気になる方は、なるべく牛乳や小魚などカルシウムを多く含む食品を積極的に摂取するように心がけましょう。

◆足がつった場合には

体や患部を温めたりマッサージを行い、痙攣した部分の血行をよくするようにします。痛みを和らげるには、下記の図のような、ふくらはぎと太もものストレッチが効果的です。症状が落ち着いてきたら、十分な水分補給も行いましょう。汗などで失った水分を補うためには、たっぷりと水分を摂ることが必要ですが、塩分を含んだもの（塩、スポーツドリンク等）を摂取するようにしましょう。また山小屋に着いたら、砂糖の入った紅茶やココアなどを飲むと体を温め疲労回復にも効果的です。

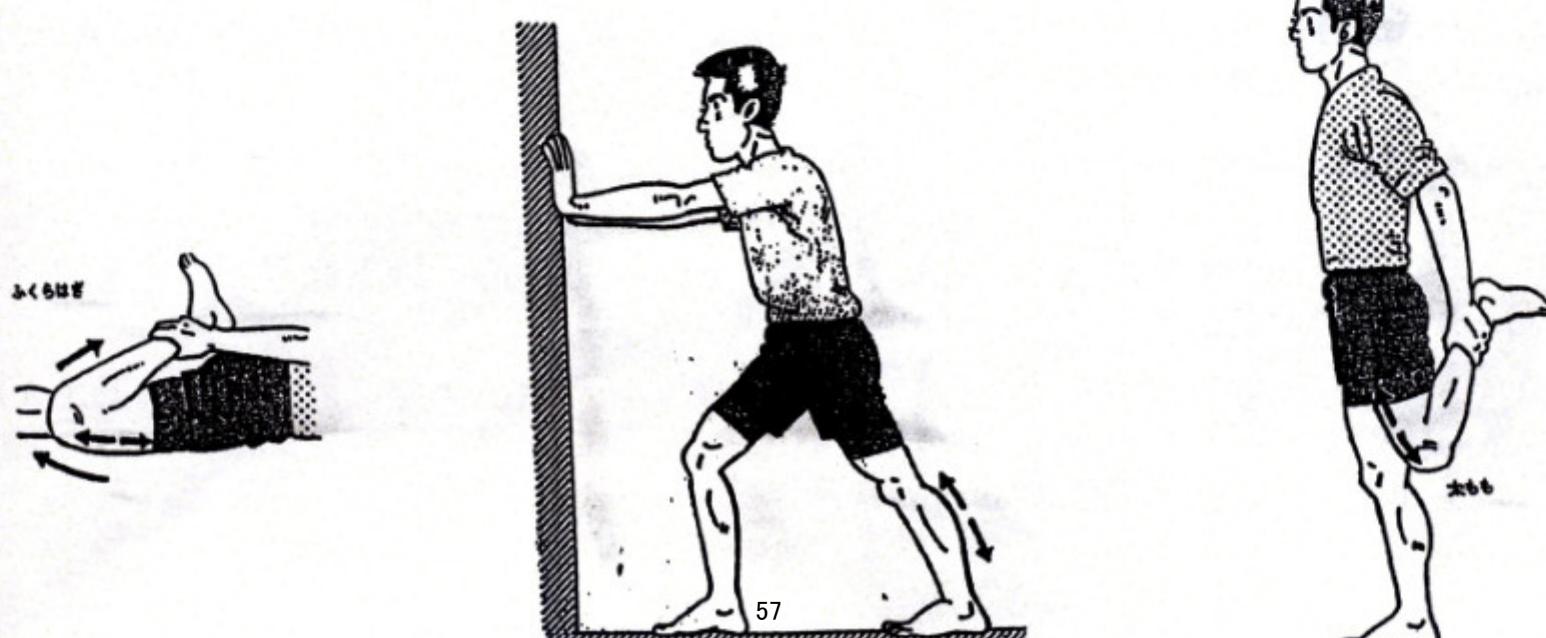
◆痙攣を予防するには

突然の痙攣を防ぐ為のも普段からトレーニングを行い、体力をつけておくのが一番です。

そして登山前後には十分なストレッチを行い、筋肉をしっかりとほぐしましょう。

また、山では体を冷やさないように注意しましょう。

《ふくらはぎと太もものストレッチ》



低体温症とは…



夏山の低体温症に注意！

冬だけでなく夏山でも低体温症が原因の死亡事故が起きています。気温が高くてても知らないうちに体が冷えて低体温症になってしまうこともあります。低温・濡れ・風等が要因となり、夏山や低山でも気温が低く、雨や汗で衣服が濡れたまま風に吹かれると急激に体が冷やされ、低体温症になる危険があります。

◆体温が低下する要因

低温	・気温が低いだけではなく、体感温度も重要である。 ・気温は高度が100m高くなるごとに、約0.6°C下がる
濡れ	・雨や雪による濡れだけではなく、汗などのむれにより、衣服内が濡れることも要因となる。
風	・風速が1m/秒につき、体感温度は1°C下がる。

◆体温低下の症状

深部温度の低下開始時、36.6度程度から以下の様な症状があらわれる。

深部体温		症状
①	36.6度以下	皮膚の血管の収縮と振るえ。（唇が紫色になる）
②	35度以下	運動能力の低下、意識混濁、言語障害
③	32度以下	筋肉の硬直、心拍数、血圧の低下
④	26度以下	脈拍がほとんどなくなり、意識不明、浅い呼吸



重症の場合、死亡するケースもある。

◆低体温症の予防

- ①防寒着は必ず携帯する。
- ②休憩時は適切な栄養と水分補給。（糖質を摂取しエネルギー補給を行い、飲み物は温かい白湯かお茶がベスト）
- ③禁煙。（たばこは末梢血管を収縮させ血流を低下させる）
 - ・衣類は吸汗速乾性素材ものを着用する。
 - ・重ね着等でこまめに衣服の調整を行い、汗で体を冷やさないように注意する。
 - ・雨具は通気性の良いものを使用する。
- ⑤風対策。
 - ・雨具やヤッケなどで風から身を守る。（防水性があり、通気性の良いものが望ましい）
- ⑥その他
 - ・休憩時間が長くなると体が冷えてくるので、寒さを感じるまでの休憩には注意し、大休止の時は体を冷やさないようにあらかじめ衣服を着込む。
 - ・飲酒は厳禁。
 - [飲酒した直後は血行が良くなり温かく感じるが、飲酒により体内では放熱が盛んに行われ、]
 - [結果、体温・体温維持機能が低下し脱水症状がおこる。]

◆低体温症の応急手当

症状が軽い場合は、体を乾かし毛布などにくるまり、温かい飲み物を摂取すれば次第に回復する。症状が重く、手足が完全に冷えきっている場合には、首筋や頭、股、腋下など太い血管に近くを、カイロや湯たんぽなどで温める。

※重症の場合、手足をさすってマッサージなどで暖めてしまうと、手足に溜まっている冷えきった血液が急激に体幹部に戻り、かえって症状を悪化せることもあるので、湯たんぽなどで股や腋下を温めるなど、冷えきった血液がそのまま体幹部に戻らないように注意する。



秋、北穂高岳山頂 30106mからキレット越えで、俊英槍ヶ岳を望む



西穂高岳山頂 2907m直下の岩場を登攀する。

—バテない登り方—

◎歩調はゆっくり歩幅を小さくが基本

ちょっと登りが急になってしまっても平らな道と同じ歩幅で歩く。

ハーハーゼーゼー息を切らしても、ついつい頑張ってしまう…。

坂道でも勢いよくはすみをつけて歩き、心臓がバクバクする、途中太ももがつる、滑って尻もちをつく、疲れて足が前に進まない…皆さん、こんな経験はありませんか？

登山中にバテないように上手に歩くには、

ゆっくり、歩幅を小さく、音をたてない、呼吸に気をつける
このポイントを心がけることが大切です。

★ ゆっくり、歩幅を小さく歩く！

「街の歩き方」と「山の歩き方」とは根本的に異なります。

「山の歩き方」では、歩幅を小さくゆっくり歩くことが大切です。

特に急坂を登るような場合は、歩幅を小さくすることにより、太ももの筋肉への負担も小さくなります。また、歩幅を小さくゆっくり歩くことで、過度の心拍数の上昇も防ぐことができます。

心拍数は、山歩きでバテるかバテないかの目安のひとつになります。

一般的に運動強度の上昇とともに心拍数も比例し上昇しますが、オーバーペース等で過度に心拍数が上昇してしまうと、その分、心臓への負担も多くなり疲労してしまいます。

バテなく歩くには、歩幅は靴1足分ぐらいを目安に歩いてみましょう。

『間違った歩き方』



歩幅が大きく、

①足を前に出す、②体重を移動、③立ちこむという動作になり
バランスを崩しやすく、余分なエネルギーを消耗してしまう。

『正しい山の歩き方』



歩幅は小さく、

①足を前に出すと同時に体重も移動
②膝から下を鉛直方向に踏み下ろし、
靴裏を地面にフラットにつけて立ちこむ。

★ 足音をたてずに歩く！

「歩く」というのは、もともと人に備わっている能力なので、あまり意識することも少ないですが、山を歩くときは、バテを防ぐ為にも、普段より丁寧に歩くように心がけましょう。

★ 呼吸を意識して歩く！

いくらバテないように、ゆっくり歩幅を小さく足音をたてずに歩くことを心がけても、呼吸がおろそかになっていては意味がありません。山で疲労なく歩くには、意識して呼吸を行いながら歩くことが大切です。また、歩いている最中に呼吸が荒くなってきたら、まず止まり呼吸を整えましょう。

ここでは息を吸うことよりも、まずはゆっくりと息を吐くことを意識します。吐いて肺が空になれば、人は自然と空気を吸い込みます。ゆっくりと吐くことを意識しながら、深い深呼吸を4~5回程行い、呼吸を落ち着かせます。

体内にたっぷりと酸素を取り込みながら歩くことで、バテを感じずに歩けるようになります。

ストックを使った歩き方

◆ストックを活用して歩こう

ストックを使用すると、歩行時の接地支点が増えるので、安定感が増し、上手に活用すれば疲れがかなり軽減することが可能です。

使用する場合、ストックの扱いに慣れていない方はまず、一本から始めてみましょう。2本のストックは両手がふさがってしまうので、転倒した時に手をつけず危険です。

◆長さの調節

ストックの長さは、調節できるようになっています。

登り	やや短く	調節すると使いやすくなります。
下り	長め	

長さの目安は、背筋を伸ばして斜面に立ち、ストックを体の前に立てます。

この時、肘が直角よりもすこし広くなる程度に調節すると、バランスよくなります。

◆使い方のポイント

ゆっくりと足に衝撃を与えないようにするために、ストックが足のガイドをするイメージで使また、ストックに全体重を乗せるような使い方はやめましょう。

全体重を乗せて使えば、ストックが滑ったり、調節部から縮んだりした時に大きくバランスを危険です。あくまでもストックは補助的に使いましょう。

【注意①】

岩場でのストックの利用は、手がふさがってしまうため大変危険です。

手首にひっかけておいても、邪魔になりバランスを崩してしまうことがあるので、岩場を歩くザックに収納し、両手を自由にして歩きましょう。

【注意②】

使う前には必ずストッパーがしっかりと閉まっているか確認しましょう。

《ストックを活用する》



登り下りとも基本は、前腕の角度と傾斜面が平行になるように。



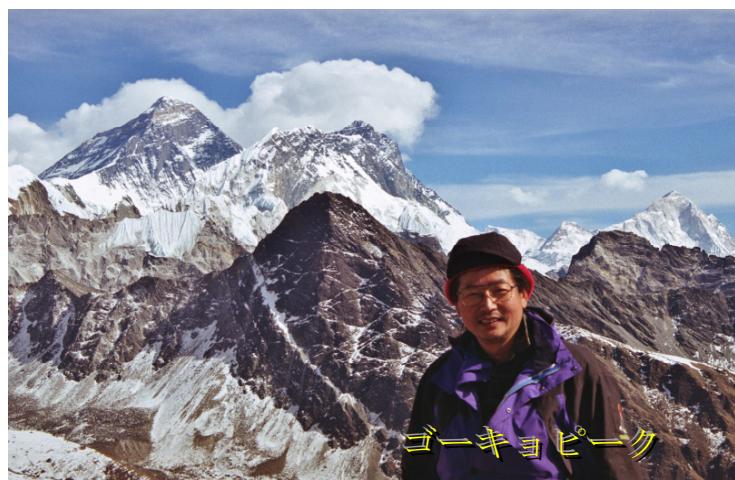
基本姿勢は、平地での肘の角度が直角になるように。



①この姿勢からストックを、段下へ接地する。体の向きにも注意する。



②段下のストックを補助志点にして足も段の下へおろす。



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 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。



河童橋袂から仰ぐ、残雪の穂高岳と梓川の清流

撮影 鈴木 雅則

アルプス登攀記-III

2016・2017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 900 円