



上高地の美しい自然 & 槍・穂高連峰縦走

改訂版

MHC 登山講習写真展から

撮影 鈴木 雅則

主 催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会<MHC>

共 催 松 本 市(山岳観光課)

事務局 松本市島立 4539-7 TEL47-6197 FAX47-5685

E-mail : mhc@lily.ocn.ne.jp <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



MHC 登山講習写真教室の講師として 25 年以上にわたり、ご指導をいただいておりました山岳写真家内田良平さん、令和元年 7 月 1 にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。彼の MHC 登山講習への貢献に、心から敬意を称するとともに感謝を込めて、この小冊子を捧げます。



夕照に輝く世界最高峰エベレスト 8848m



2004. 5. 3 アイランドピーク 6160mに登頂する

ごあいさつ

NPO 法人松本ヒマラヤ友好会（MHC）は、1990 年 4 月に任意団体として創立、2000 年 3 月には、特定非営活動(NPO)法人として認証され、この間 29 年にわたり、松本市と姉妹都市カトマンズとの文化・芸術及び山岳スポーツの振興を図る活動や国際協力の事業を、積極的に実施して参りました。

今年度も、山岳スポーツ振興事業として、「安全で楽しい登山」となることを念願し、ヒマラヤ高所登山の経験を生かし、「MHC 登山講習」を松本市との共催通年事業として実施しております。

そしてこの度、講習中に撮影した、上高地周辺、槍ヶ岳、穂高岳等のすばらしい自然景観を、小冊子を通じて皆様に紹介したいと思います。

この小冊子を紹介することで、大勢の皆様に広く観賞していただき、北アルプスの美しい自然や登山への関心を一層深めてもらうことを願っています。

令和元年 7 月 8 日



特定非営利活動(NPO)法人 松本ヒマラヤ友好会

理事長 鈴木雅則



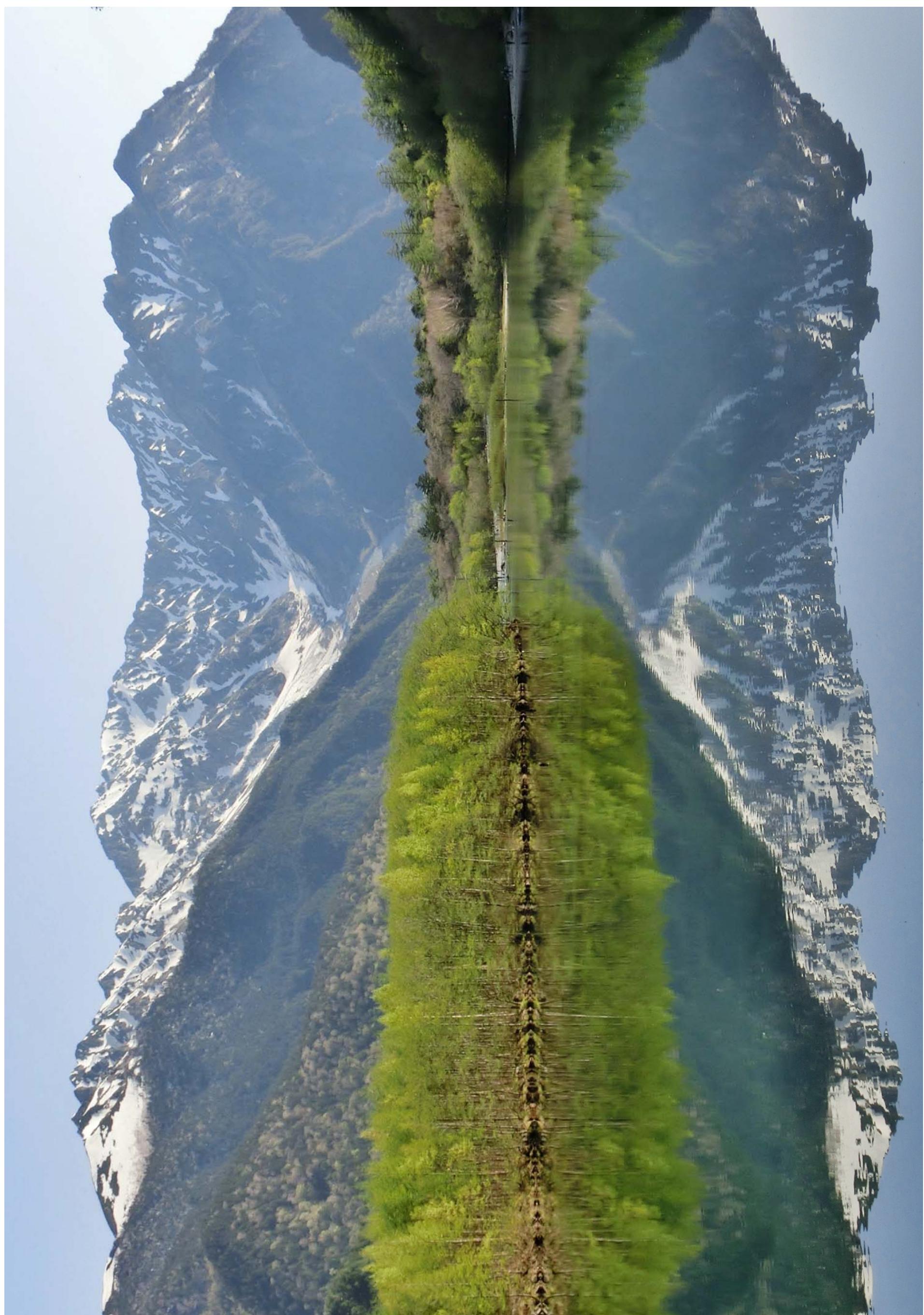
※表紙写真：北穂高岳山頂から北方に、天を衝いて聳える、北ア盟主槍ヶ岳を望む。

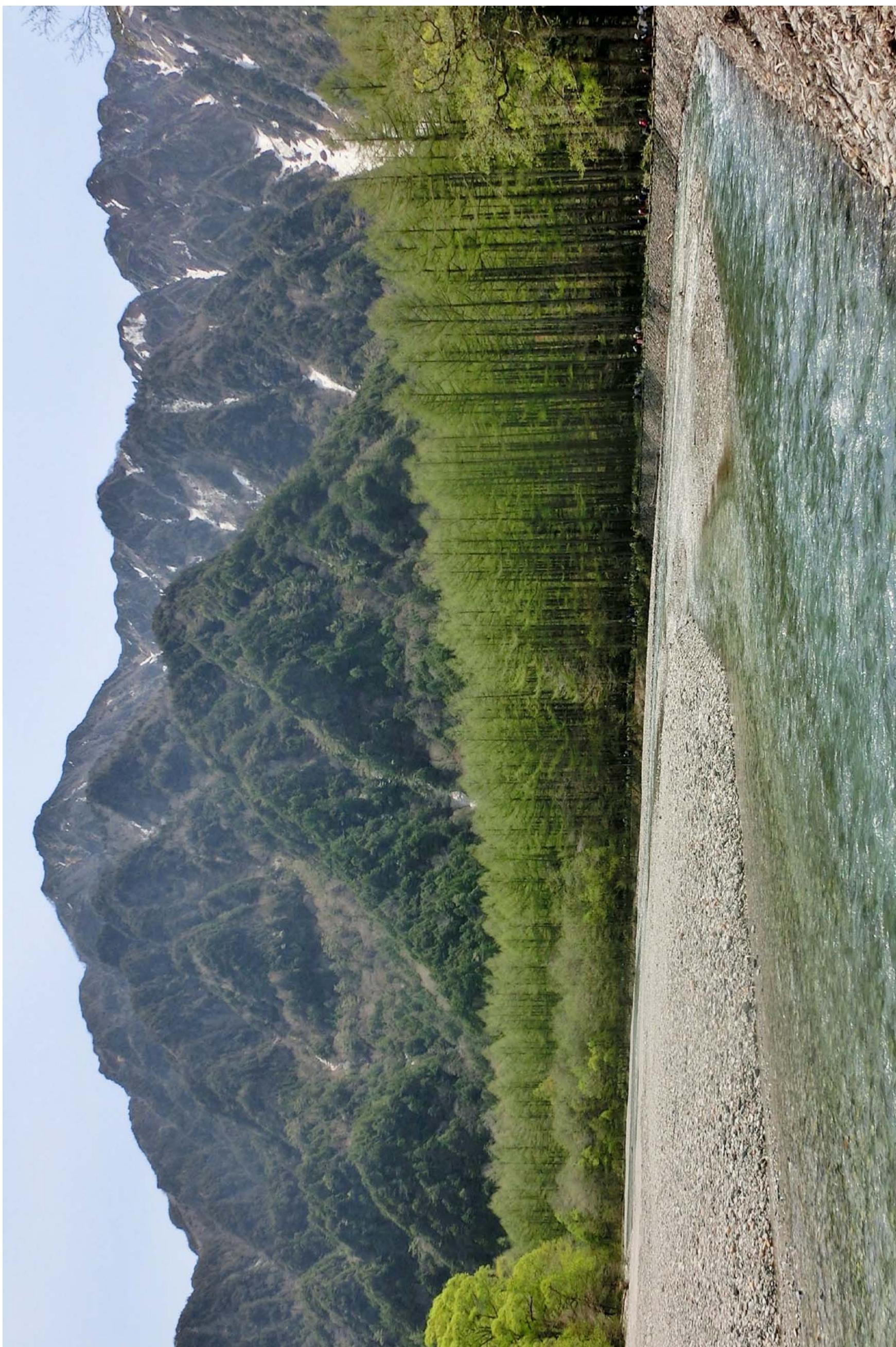
目次

1. 上高地小冊子ご挨拶-2槍	1
2. 目次	2
3. 大正池と残雪の穂高岳	4
4. 六百山2450mと梓川の流れ	5
5. 焼岳2455mと新緑の上高地	6
6. 蛇行する梓川本流と背景に常念岳2857mを望む	7
7. 雪解け水を集めて流れる梓の清流と新緑、残雪頂く穂高岳	8
8. 仰ぐ白銀の西穂2909mと山麓を覆うダケカンバの群落	9
9. 上高地に咲く花	10
10. 春の上高地、雪解け水を集めて流れる梓川と残雪の穂高岳	11
11. 春5月中旬、ニリンソウ咲き競う徳沢	12
12. 春の上高地に餌を求めて現れた野猿	13
13. 霞沢岳2646mと新緑の梓川畔	14
14. 春6月、残雪深い槍沢を登り詰め、槍ヶ岳3180mを目指す	15
15. 春6月、槍沢を登り、槍ヶ岳3180m本峰西に聳える小槍を登攀する	16
16. 槍ヶ岳山頂から穂高岳へ続く稜線を望む。	17
17. 槍ヶ岳山頂から西方に聳える笠ヶ岳、遙かに加賀白山を望む	18
18. 西穂高岳山頂2909m直下の岩場を登攀	19
19. 紅葉に彩られた涸沢	20
20. 北穂高岳山頂3606mから北方に槍ヶ岳3180mを望む	21
21. 前穂高3090m北尾根、涸沢雪渓を望む	22
22. 安曇野の金字塔、白銀の常念岳	23
23. 常念小屋を後に、常念山頂2857mを目指す	24
24. 槍ヶ山頂3180m頂上直下を登攀する	25
25. 槍ヶ岳3180mから日の出を拝する	26
26. 雲上の岩稜線、中岳3084mから槍ヶ岳3180mを振り返る	27
27. 岩稜線を行く	28
28. 大キレット縦走路最低鞍部から北穂高、滝谷の絶壁を仰ぐ	29
29. 奥穂高に生息する、国の天然記念物ライチョウの親子	30
30. ジャンダルムの威容	31
31. 紅葉する焼岳を望み、親子で大正池畔を散策する	32
32. 秋10月下旬、梓川畔のカラマツ林が紅葉	33

33. 初冬の11月、赤い屋根の上高地帝国ホテルと玄関先から見上げる新雪の穂高岳	34
34. 秋10月、新雪の穂高岳を仰ぐ大正池畔に憩う、観光者	35
35. 冬の上高地・大正池畔から望む白銀の穂高岳	36
36. 北アルプスの黎明、燕岳稜線から遠く槍ヶ岳、穂高岳を望む	37
37. 白銀の穂高岳連峰	38

大正池と残雪の穂高岳





六百山 2450mと梓川の流れ

焼岳 2455m と新緑の上高地





蛇行して流れる梓川本流、背景に常念岳を望む

雪解け水を集めて流れれる梓の清流と新緑、残雪頂く奥穂高岳 3190m



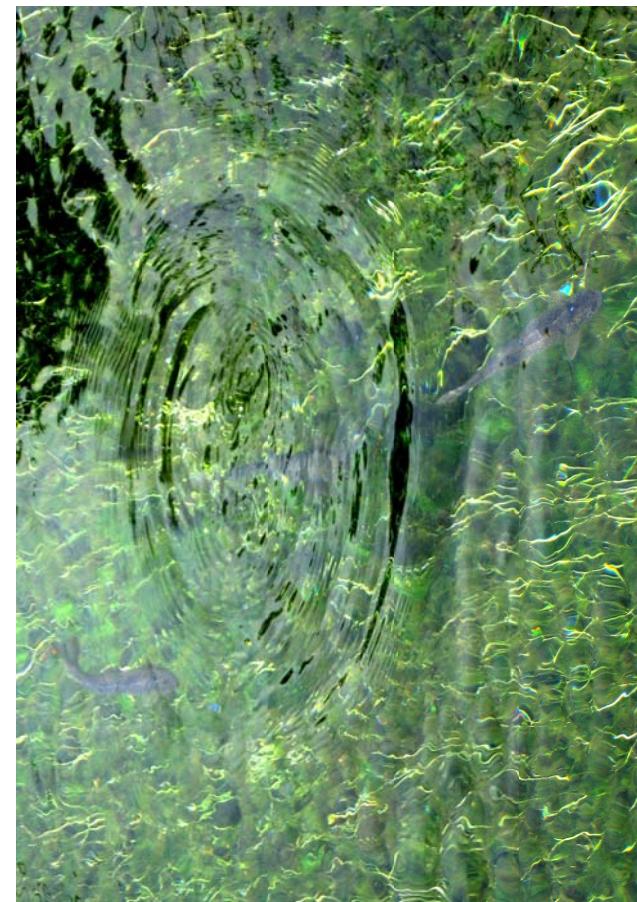


仰ぐ白銀の西穂高岳 2909mと山麓を覆うダケカンバの群落

上高地に咲く花



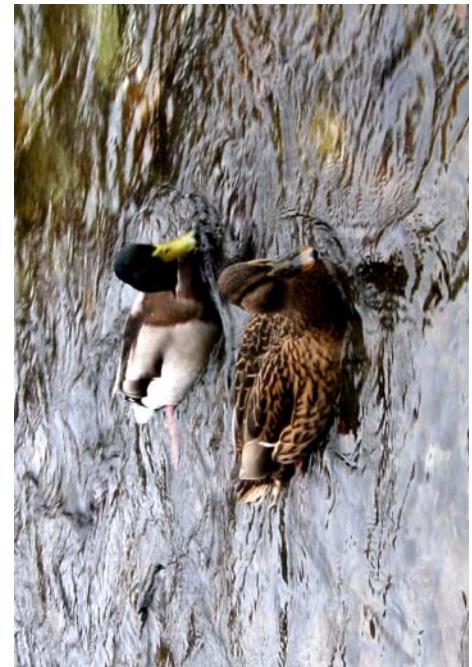
サシカヨウ 桧川右岸の木道を行く
葉に光沢のあるイワカガミ シロバナエンドレイソウ



サシカヨウ
大正池を泳ぐがいのカモ



愛のシンボル、エゾムラサキ



ツバメオモト

ラショウモンカズラ

森林帯に生息するシダ類

ツバメオモト

春の上高地、雪解け水を集めて流れる梓川と残雪の穂高岳



春 5月中旬、ニリシソウ咲き競う徳沢、枝を伸ばして立ち並ぶハルニレの大木が印象的だ。



春の上高地に餌を求めて現れた野猿



霞沢岳 2646mとケシヨウヤナギ、カラマツ林の新緑の梓川畔





春6月、残雪深い槍沢を登り詰め、槍ヶ岳3180mを目指す。



春6月、槍沢を登り、槍ヶ岳3180m本峰西に聳える小槍を登攀する

槍ヶ岳山頂から穂高岳へ続く稜線を望む。右奥は、乗鞍岳



槍ヶ岳山頂から西方に聳える笠ヶ岳 2898m、遙かに加賀白山 2702mを望む





西穂高岳山頂 2909m直下の岩場を登攀

紅葉に彩られた涸沢



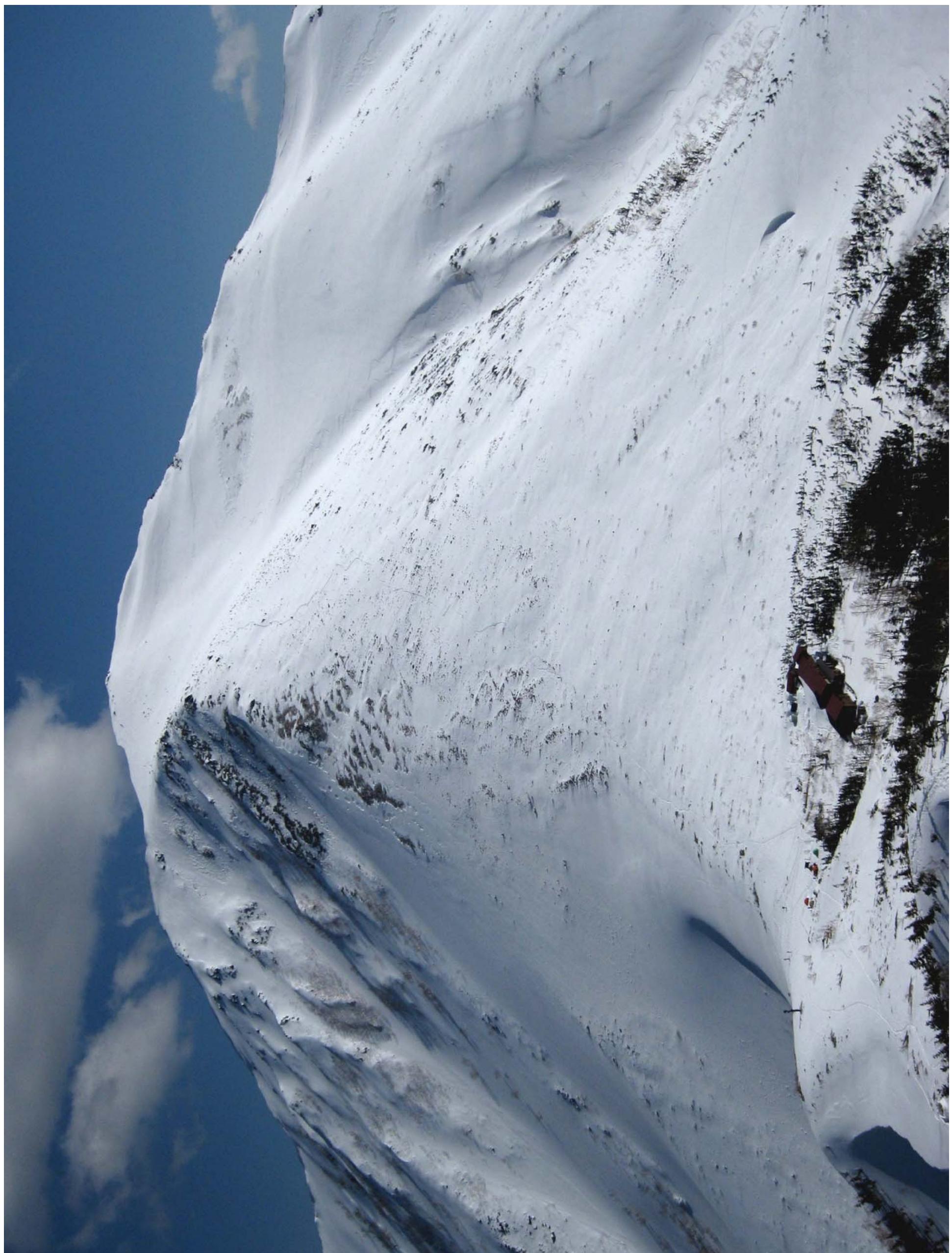
北穂高岳 3106m山頂から、北方に颪爽と天を突く槍ヶ岳 3180mを望む





涸沢岳への岩稜線から、前穂高岳 3090m北尾根、涸沢雪渓を望む

安曇野の金字塔、横通岳中腹から望む白銀の常念岳 2857m



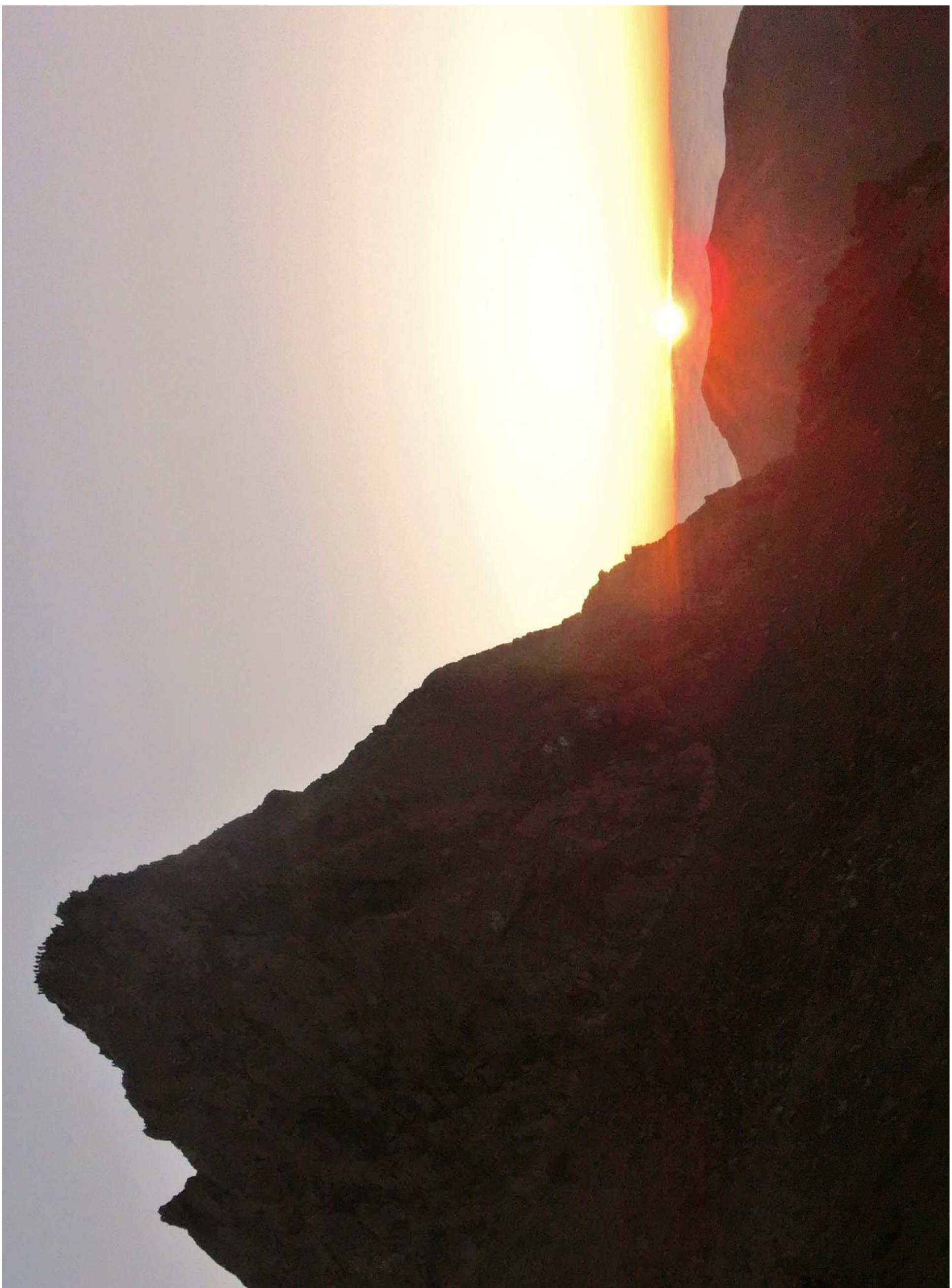
常念小屋を後に、常念岳山頂 2857mを目指す



槍ヶ岳山頂 3180m頂上直下を登攀する



槍ヶ岳 3180mから、日の出を拝する



雲上の岩稜線、中岳 3084mから、槍ヶ岳 3180mを振り返る



槍ヶ岳を後に、中岳 3084m を越え、穂高岳へ向かう岩稜線を行く



大キレット縦走路最低鞍部付近から、北穂高岳、滝谷の絶壁を仰ぐ



穂高岳に生息する、国の天然記念物ライチョウの親子



奥穂高岳 3190mへの岩稜線から望む、ジャンダルム 3163mの威容



紅葉する焼岳 2455mを望み、親子で大正池畔を散策。忘れられない思い出となつたことでしょう



秋 10月下旬、梓川畔のカラマツ林が紅葉、落ち葉が舞い、堤防道を絨毯のように敷き詰める



初冬の11月、赤い屋根の上高地帝國ホテルと玄関先から見上げる新雪の穂高岳



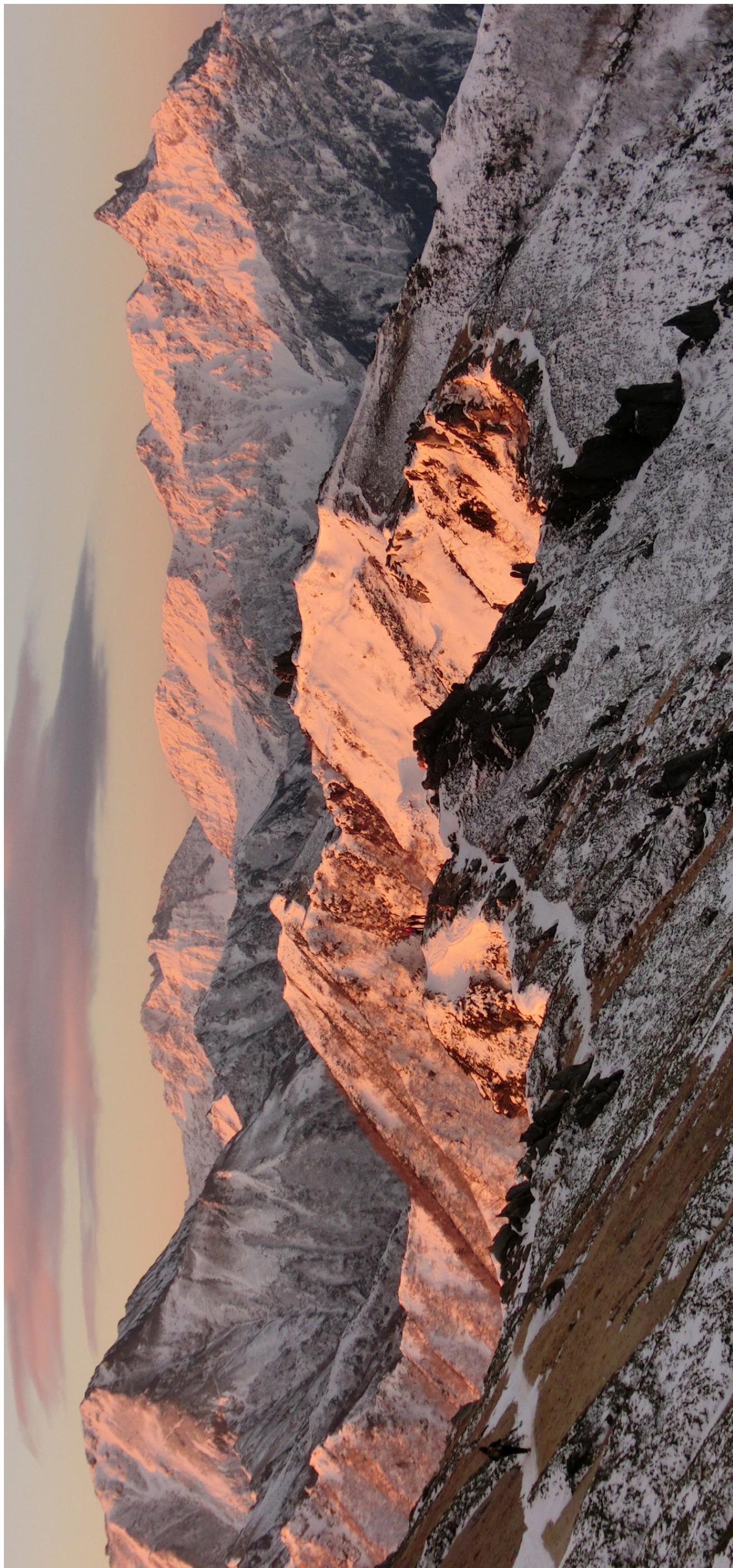
秋 10月、新雪の穂高岳を仰ぐ大正池畔に憩う、観光者



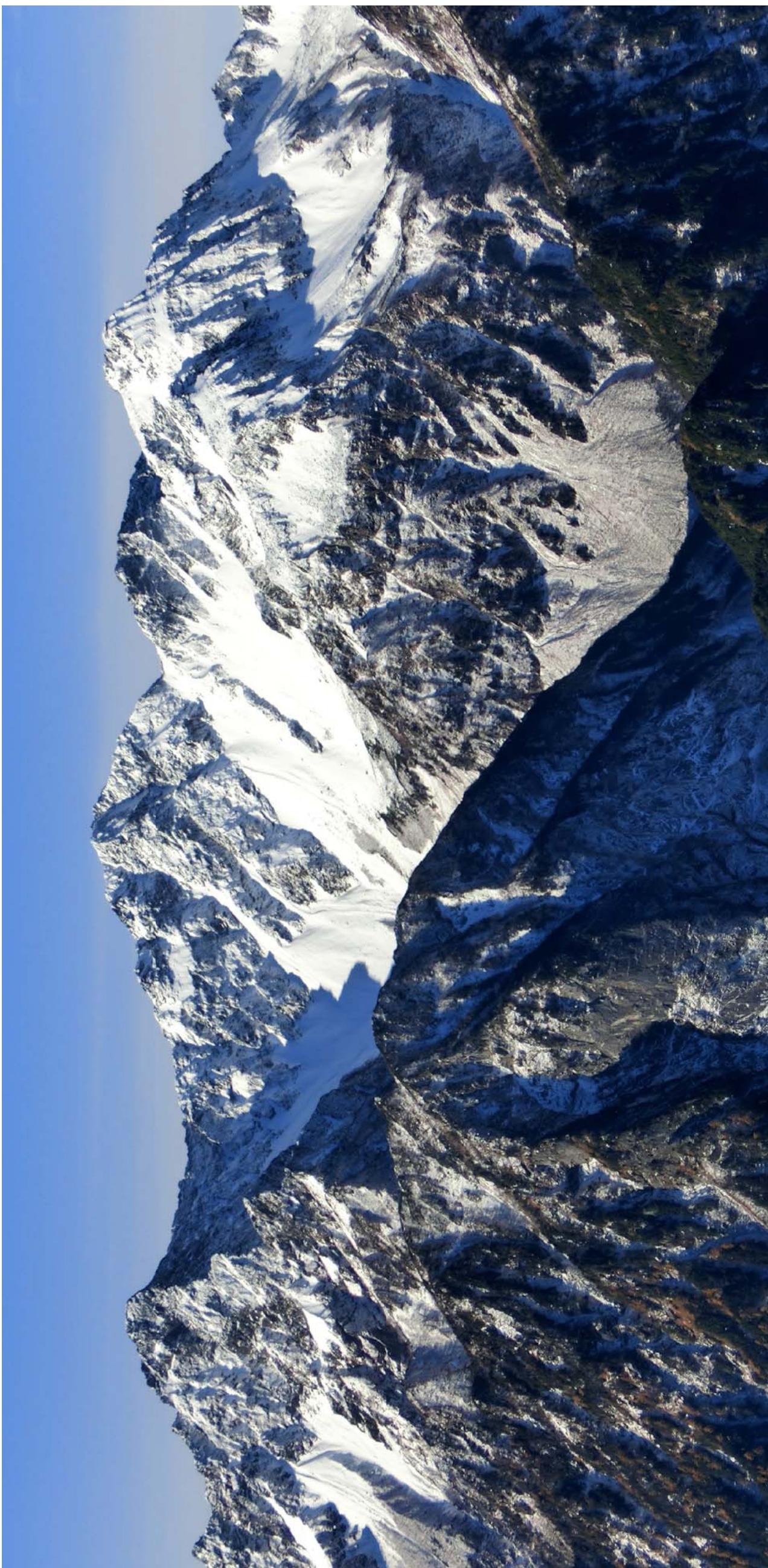
冬の上高地・大正池畔から望む白銀の穂高岳



北アルプスの黎明、燕岳稜線から遠く槍ヶ岳、穂高岳を望む。



常念岳山頂から望む、白銀の穂高岳 3190m連峰





稜線に咲くシナノキンバイの花

上高地の美しい自然 & 槍・穂高連峰縦走

撮影 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 本体 602 円 + 税