



# 上高地の美しい自然 & 槍・穂高連峰縦走

— 槍・穂高岳編 —

高山花ハクサンイチゲ咲く、槍沢グリーンバンドから槍ヶ岳を仰ぐ

撮影 鈴木 雅則



ごあいさつ-槍・穂高岳編



MHC 雪山講習



紅葉の穂高岳



残雪の槍ヶ岳



天然記念物 ライチョウ

この写真小冊子の著作者、鈴木雅則は、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会（MHC）を、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、2021年までの、30年以上にわたり、世界最高峰エベレストを控えるネパール国の首都で、松本市と姉妹都市であるカトマンズ市との文化・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活動を、MHCの理事長として、市民相互の理解と交流発展を願い、積極的に実施して参りました。

そして、MHCの、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、登山の注意と心得を基本主旨とした「MHC 登山講習」を松本市(山岳観光課)との共催通年事業として実施してまいりました。

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、写真小冊子を通じて皆様に紹介したいと存じます。この小写真冊子を紹介することで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3年3月16日

写真と文 著作者 鈴木雅則



この拙写真小冊子を作成するにあたり、MHC登山講習へのご理解とご協力頂いた、関係者の皆様に、深く感謝申し上げるとともに、MHC登山講習の山岳写真教室の講師として、25年間ご指導いただいた、日本を代表する山岳写真家、故内田良平さん(令和元年7月1日、ご逝去。享年83歳)に、この写真小冊子を捧げたいと存じます。この写真小冊子が、皆様の上高地散策や登山に役立つ資料として、また、登山の思い出として鑑賞されることを、せん越ながら願っています。



# 目次

1. ごあいさつ-槍・穂高岳編 .....	1
2. 燕岳の夜明け。東の雲海に、有明山2268m、遠く浅間山2568mを望む。 .....	2
3. 朝陽に輝く、新雪の燕岳。 .....	3
4. 雪の朝を迎える燕岳、テントサイト .....	4
5. 燕岳稜線から望む、黎明の北アルプス。 .....	5
6. 7月、高山植物の女王、コマクサ咲く稜線から振り返る燕岳 .....	6
7. 燕岳を背景に、稜線に行く .....	7
8. 燕岳～槍ヶ岳への縦走路に行く、北アの表銀座と呼ばれる大人気コースだ。 .....	8
9. 上高地に咲く花-1 .....	9
10. 稜線に生息するメスの雷鳥 .....	10
11. 北ア表銀座、西岳から仰ぐ、急峻な東鎌尾根と槍ヶ岳3180m .....	11
12. 天上沢を眼下に望み、東鎌尾根に行く。 .....	12
13. 東鎌尾根稜線から目指す槍ヶ岳3180mを振り仰ぐ。 .....	13
14. 槍ヶ岳肩から仰ぐ槍ヶ岳の岩峰3180m。 .....	14
15. 槍ヶ岳岩峰の登攀。 .....	15
16. 槍ヶ岳山頂3180mに登り、日の出を拝する。 .....	16
17. 殺生付近から見上げる、朝日を浴びる屹立した槍ヶ岳の圧巻3180m。 .....	17
18. 6月、残雪濃い槍沢を詰めて、槍ヶ岳3180mを目指す。 .....	18
19. 槍ヶ岳の小槍、宮様ルートに登攀。 .....	19
20. 槍ヶ岳山頂から、槍ヶ岳山荘と笠ヶ岳、西方に加賀の白山を遠望する。 .....	20
21. 槍ヶ岳山頂から、南方、北アの最高峰、穂高岳連峰と乗鞍岳を望む。 .....	21
22. 中岳から、北ア盟主、北方槍ヶ岳3180mを望む .....	22
23. 槍ヶ岳を後に、中岳3084mを越え、穂高岳へ向かう岩稜線に行く。 .....	23
24. 上高地に咲く花 - 2 .....	24



25. 大キレット縦走路、最低鞍部付近から、穂高岳滝谷を仰ぎ見る。 .....	25
26. 槍・穂高岳、縦走路、難所大キレットを行く。 .....	26
27. 北穂高山頂から北方、キレット越しに槍ヶ岳3180mを望む。 .....	27
28. 前穂高岳3090m北尾根と涸沢の雪渓 .....	28
29. 涸沢岳から望む、岩の殿堂奥穂高岳3190m、 .....	29
30. 穂高岳に生息する、国の天然記念物ライチョウ母子。 .....	30
31. 奥穂高岳3190m山頂からの展望、北方に涸沢岳、槍ヶ岳、北穂高岳が聳え連なる。 .....	31
32. 奥穂高岳から西穂高へ向かう稜線にそそり立つ、ジャンダルム3163mの威容。 .....	32
33. 10月、紅葉する穂高岳、涸沢テントサイト。 .....	33
34. 紅葉真っ盛りの穂高岳涸沢。 .....	34
35. 屏風のコルから、奥穂高岳、前穂高岳、涸沢岳を背景に急峻な登山道を登る。 .....	35
36. 秋の屏風のコル上部からの大迫力の展望。 .....	36
37. 常念乗越に立つ、頂を示す、道しるべ。 .....	37
38. 安曇野の金字塔、横通岳中腹から望む白銀の常念岳2857m。 .....	38
39. 常念岳山頂2857mから望む白銀の穂高岳連峰。 .....	39
40. 山を志す人へー準備と心得(6～10月) .....	40
41. 著作者:プロフィール .....	44





燕岳の夜明け。東の雲海に、有明山 2268m、遠く浅間山 2568mを望む。





朝陽に輝く、新雪の燕岳。





雪の朝を迎える燕岳、テントサイト





燕岳稜線から望む、黎明の北アルプス。





7月、高山植物の女王コマクサ咲く、稜線から振り返る燕岳





燕岳を背景に、稜線に行く

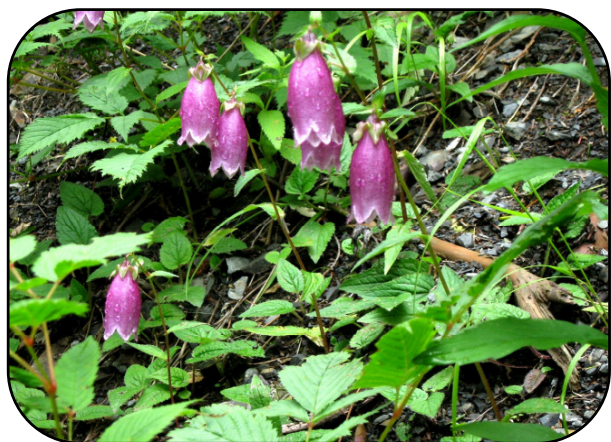




燕岳から槍ヶ岳への縦走路に行く、北アルプスの表銀座と呼ばれる大人気コースだ



上高地に咲く花



ホタルブクロ



エゾムラサキ



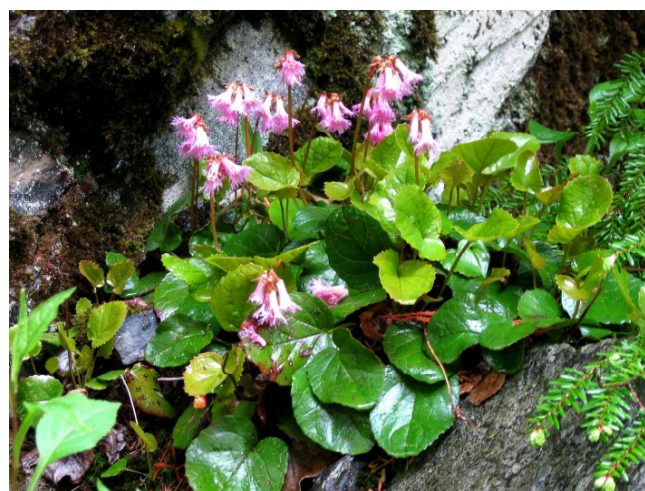
シロバナエンレイソウ



サンカヨウ



ベニバナイチヤクソウ



イワカガミ



キノガサソウ



林道に咲き競うニリンソウ

高山に咲く花



トウヤクリンドウ



チングルマ



シナノキンバイ



クルマユリ



イワギキョウ





稜線に生息するメスの雷鳥





北ア表銀座、西岳から仰ぐ、急峻な東鎌尾根と槍ヶ岳 3180m





天上沢を眼下に望み、東鎌尾根を行く。





東鎌尾根稜線から目指す槍ヶ岳 3180mを振り仰ぐ。





槍ヶ岳肩から仰ぐ槍ヶ岳の岩峰 3180m。





槍ヶ岳岩峰の登攀。





槍ヶ岳山頂 3180mに登り、日の出を拝する。





殺生付近から見上げる、朝日を浴びる屹立した槍ヶ岳の圧巻 3180m。





6月、残雪濃い槍沢を詰めて、槍ヶ岳 3180mを目指す。





槍ヶ岳の小槍、宮様ルートに登攀。





槍ヶ岳山頂から、、槍ヶ岳山荘と笠ヶ岳、西方に加賀の白山を遠望する。





槍ヶ岳山頂から、南方、北アの最高峰、穂高岳連峰と乗鞍岳を望む。





中岳から、北ア盟主、北方槍ヶ岳 3180mを望む。





槍ヶ岳を後に、中岳 3084mを越え、穂高岳へ向かう岩稜線に行く。



上高地に咲く花-2



ラショウモン・カズラ



エンレイソウ



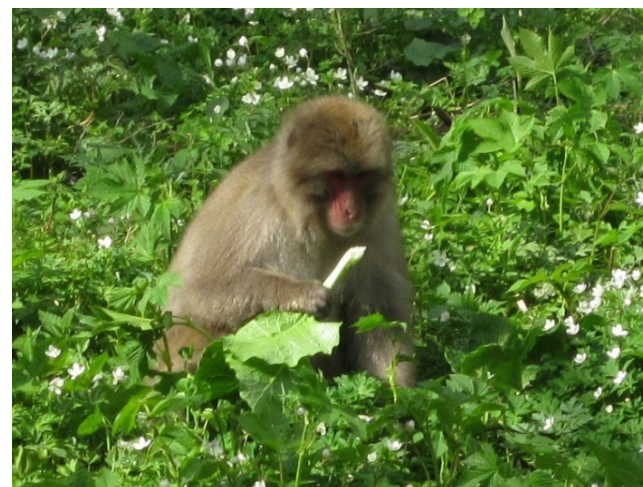
フッキソウ



ツバメオモト



クルマバツクバナソウ



野猿



ゴゼンチバナ



ミヤマカタバミ

高山に咲く花



コバイケイソウ



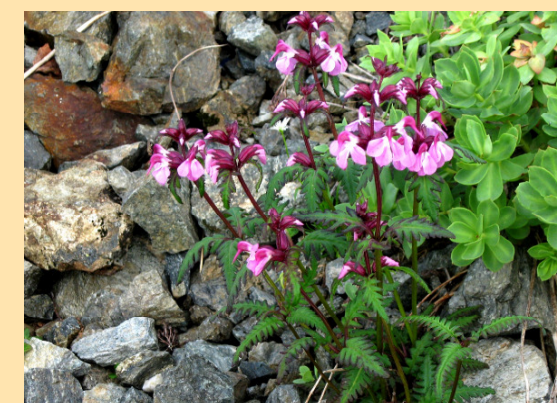
ミヤマダイコンソウ



槍ヶ岳に架かる虹



イワベンケイ



ヨツバシオガマ





大キレット縦走路、最低鞍部付近から、穂高岳滝谷を仰ぎ見る。





槍・穂高岳、縦走路、難所大キレットに行く。





北穂高山頂から北方、キレット越しに槍ヶ岳 3180mを望む。





前穂高岳 3090m北尾根と涸沢の雪渓





涸沢岳から望む、岩の殿堂奥穂高岳 3190m、鞍部の赤い屋根の建物は穂高岳山荘。





穂高岳に生息する、国の天然記念物ライチョウ母子。





奥穂高岳 3190m山頂からの展望、北方に涸沢岳、槍ヶ岳、北穂高岳が聳え連なる。





奥穂高岳から西穂高へ向かう稜線にそそり立つ、ジャンダルム 3163mの威容。





10月、紅葉する穂高岳、涸沢テントサイト。





紅葉真っ盛りの穂高岳涸沢。





屏風のコルから、前穂高岳(左)、奥穂高岳(中央)、涸沢岳(右)を背景に急峻な登山道を登る、





秋の屏風のコル上部からの大迫力の展望、右から槍ヶ岳、大喰岳、中岳、南岳、大キレット、北穂高岳の威容。





常念乗越に立つ、頂を示す、道しるべ。





安曇野の金字塔、横通岳中腹から望む白銀の常念岳 2857m。





常念岳山頂 2857mから望む白銀の穂高岳連峰。

北穂高岳(右端)3106m・涸沢岳 3110m・奥穂高岳 3190m・前穂高岳(左端)3090m。



## 1、登山装備

- 1、個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ(又は登山靴)、ヤッケ、雨具(上下)、下着の替え、懐中電灯(ヘッドランプ)、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋、朝晩は冷えますのでセーター又はフリースが必要、又折畳み傘があると便利、医薬品セット、他。
- 2、昼食他 短期間(一泊二日程度)の登山では、当日の朝食(登山開始前に済ませる)と昼飯 行動食 果物類 嗜好品を用意。

### ●登山前のウォーミングアップ – ストレッチングで登山出発前に身体を軟らかく –

- 1、体に熱エネルギーが生まれ、筋肉の温度と体温が上昇し、細胞の動きが活発になり筋肉の収縮がスムーズになる。肺や心臓、神経の動きも活発になる。
- 2、心拍数、心拍出量が増し筋肉への血液量が増え、筋肉の弾性が高まり、肉離れや筋肉痛の予防となる。
- 3、体が温まるまで、5~10分程度で充分

### ●エネルギー源不足のバテ

#### 1、登山・ハイキングでのエネルギー消費量について

私達の体は、食事からエネルギーと栄養素を摂取し、必要な都度、そのエネルギーを燃焼させて活動し、生命を維持している。各栄養素のうちエネルギー元は、**炭水化物(糖質・繊維)**、**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)



7月、中房温泉から燕岳への登り

## 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

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キロカロリーから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。短い休憩のたびに、おなかが空いたら早めに食べるようにする。

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

## ●水不足のバテ

—水を飲まないトラブルに陥る、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



有明山を背景に、燕岳支稜線を登る



## ☆ 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—

※**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声音などが聞こえる。



富士山山頂 3776mに到達



## ※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、十分な水分補給を図る事が大切。

★以上等を出発前から心掛けながら準備して下さい。





## 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、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登山講習を松本市と共催(山岳観光課)通年事業として実施。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。



またMHC登山講習においては、山岳写真教室を開催。講師として、日本を代表する山岳写真家、内田良平氏を招き、中部山岳などにおいて、鈴木理事長はじめ大勢の方々に、その気さくであたたかい人柄による、指導をしていただきました。しかし内田良平さんは、長年のヒマラヤ登山の疲れもあってか、体調を壊し、2019年春の上高地写真教室開催は、やむなく中止とし、その年の秋の開催を、内田さんも楽しみにしておりましたが、体調回復ままならず、2019.7/1ご逝去されました。享年83歳。誠に、残念であり、無念でありました。「心からご冥福をお祈り申し上げます。」

そして、写真教室に参加された方々の作品発表の場として、松本駅前の井上デパート様のご厚意で、本館7F大ホールにおいて、松本ヒマラヤ友好会山岳写真展を、開催させていただいておりました。中部山岳に限らず、松本市との姉妹都市カトマンズ、ネパール・ヒマラヤ、及びスイスのグリンデルワルド村、ヨーロッパ・アルプスを紹介する写真展などを、故内田良平さんに監修及び審査員となっただき、この30年の間に毎年というほど写真展を開催。市民の方々に、山岳景観や、姉妹都市の様子などを紹介し、テレビ、ラジオ、新聞紙上でも、広く報道していただくなどして、大いに評判となりました。

著作者：鈴木雅則・略歴：1950年2月21日、東京都品川区で、(株)鈴木試験機製造所を経営する鈴木家の三男として出生。最終学歴 慶應義塾大学文学部哲学科を中退 美しい山と自然に憧れ、1973年から松本市に移住、1975年、松本市内農家出身で常念小屋に働く女性と結婚、娘3人を設け、現在1孫娘あり。

職歴：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。2017年体調を壊し、事務所を閉所する。

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

役職歴：2021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巻及び上高地編、槍・穂高岳編等。各作品は、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。



MHC活動記念館：松本市島立  
入館無料 月曜休館 TEL  
0263-47-6197 市民交流活動を  
応援しています。



価格 1,000 円

上高地の美しい自然&槍・穂高連峰縦走  
槍・穂高岳編  
写真・文 鈴木雅則  
印刷・製本 NP0 法人松本ヒマヤ友好会事務局

花の淡紅色が印象的な、コイロカガミ。

