

2014MHC 登山講習

アルプス登攀記

夏・秋山の登山講習報告

2014MHC 登山講習「夏の表銀座縦走」から



主 催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会《MHC》

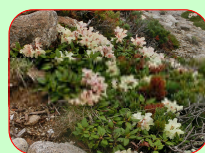
本部事務所 松本市島立 4539-7 TEL 47-6197 FAX 47-5685

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 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



キバナシャクナゲ

目次

1. 2014MHC登山講習一奥秩父 金峰山と瑞牆山登山報告	1
2. 2014MHC登山講習一木曾駒ヶ岳、宝剣岳登山報告	3
3. 2014MHC登山講習一夏の表銀座、燕・槍ヶ岳縦走登山報告	5
4. 2014MHC登山講習一花の八ヶ岳南部縦走登山報告	8
5. 2014MHC登山講習一大雪渓を登る針ノ木岳登山報告	10
6. 2014MHC登山講習一日本最高峰富士山登山報告	12
7. 2014MHC登山講習一岩稜を登る西穂高岳登山報告	14
8. 2014MHC登山講習一南アの名峰塩見岳を登る報告	16
9. 2014MHC登山講習一紅葉の涸沢、奥又白を行く報告	18
10. 登山の準備と心得(6～10月)	20

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



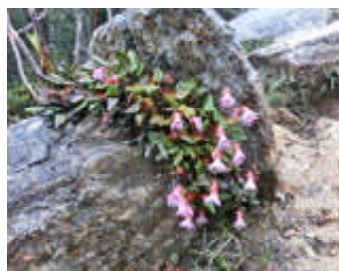
急登路を登る

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



金峰山の頂上に全員登頂「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の金峰山の頂上に全員登頂する、「バンザイ！」。山頂からは、霧雲が覆い遠望が効かない。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。

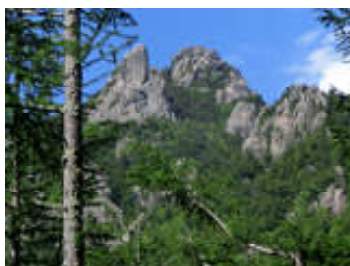


朝の金峰山小屋付近のからの八ヶ岳と瑞牆山 朝の下山路から振り返る



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、瑞牆山の大きな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。

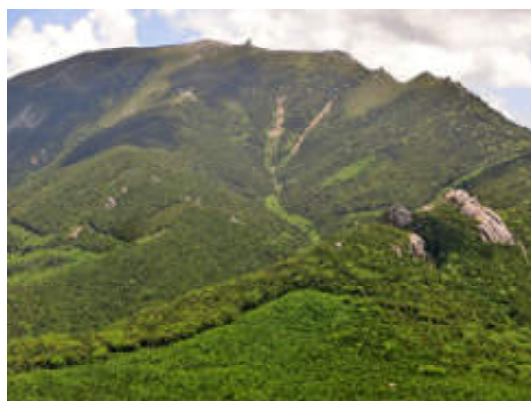


木々の間から瑞牆山大障壁を望む

沢筋の悪路をひたすら登る

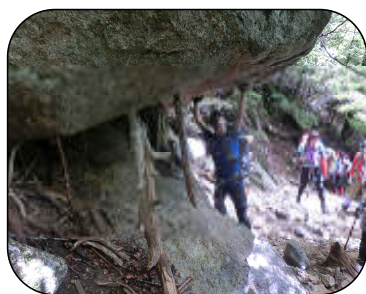
PM12:00 瑞牆山頂 2230mに見事登頂

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、一步、一步急坂を登る。山頂近くの鞍部から、北へ回り込み、岩場に架けられたロープを頼りに、体を迫り上げて、シャクナゲ林のトンネルを抜けると、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。



倒木を越え、大きな岩の間を抜けて登り続ける

神々しい金峰山 2599mの姿



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、PM3:00 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

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吸る。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。



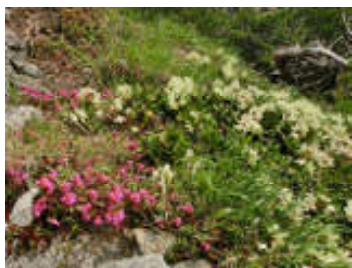
稜線から振り返る宝剣岳 2931m



岩場の絶壁を登る



岩場の絶壁を降下する



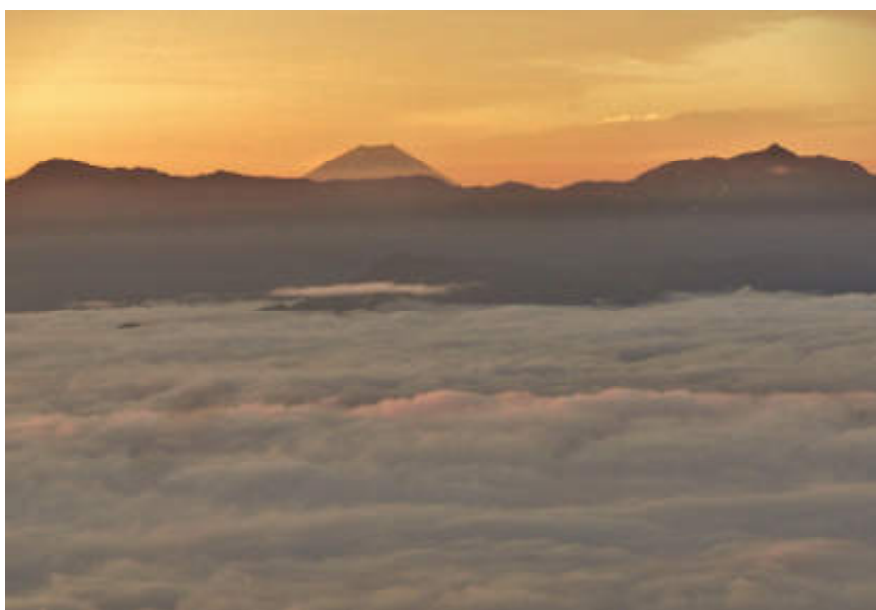
稜線に咲くイワカガミ、キバナシャクナゲ



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

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に行く

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、稜線に行く



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



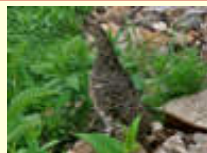
タカネヤハズハハコ



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 槍沢ロッジに到着、ここからは、槍沢溪流沿いの淀みで、大きなイワナを1匹、また1匹と見つけ歓声を上げる。



中岳山頂 3084mから望む、三角推形状の美しい槍ヶ岳の姿



縦走路東方向に、常念岳 2087m、遠く浅間山を望む

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

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、北沢溪流沿いを進む。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。



北沢溪流沿いを進む



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、急坂の地藏尾根を登る。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。



急坂の地藏尾根を登る



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る。

鎖を頼りに急峻な岩場を登る



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。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、言いよると 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



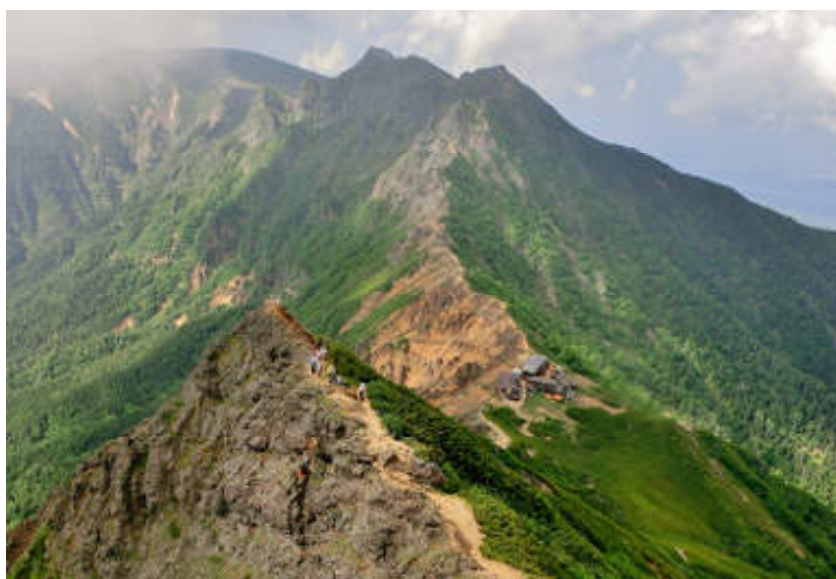
長い鉄ハシゴを昇る



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な。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

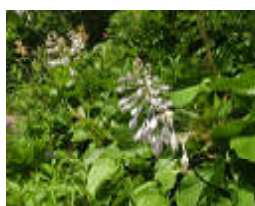
8月2日 AM5:30、快晴の松本を、車に乗り合わせて出発。AM6:45 総勢23名が大町扇沢に到着。AM7:15 準備を整え登山を開始する。登山道は、最初林道に沿い又は横切るように進む。登山道脇には淡紫色のオオバギボウシの花々が咲く。途中溪流を渡り、夏帰還のみ開業の大沢小屋を経由して、AM9:30 大雪溪の末端に到着する。ここから軽アイゼンを装着し、いよいよ大雪溪の登山を開始する。



扇沢上部からの針の木岳



汗だくで登山道に行く



オオバギボウシの花



末端からの大雪溪

雪溪の雪質は硬く、登山靴先で蹴込み足場を確保するように、一歩、一歩登る。白い雪溪上には、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。



急勾配の大雪溪を登る



チングルマ



タカネヤハズハコ



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。宿泊の手続きをして、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步一步踏みしめながら降りていく。PM11:30 雪渓末端に辿り着き、近くの溪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



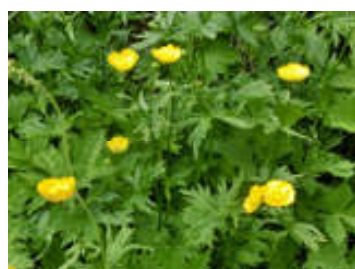
蓮華岳山頂に全員登頂



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

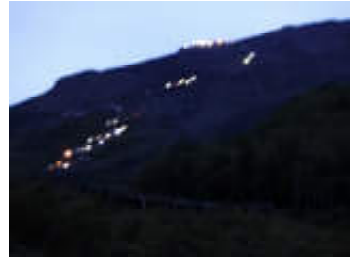
PM1:00 扇沢に無事到着。車に乗り合わせ、PM3:00 松本で最終解散とした。

「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

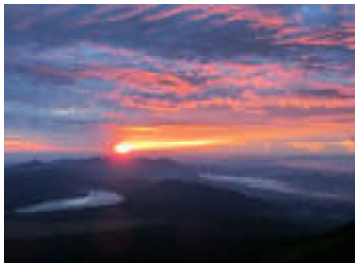
8月23日参加者4名が車に乗り合わせ、AM8:00 松本を出発。好天の中央高速道を走り、大月 JC 経由で河口湖 IC にて降りる。富士スバルライン入り口付近で、専用シャトルバス乗車方面に誘導され、AM10:30 大駐車場に車を置く。5 合目へ帰還する空(カラ)のタクシーに運よく乗り、スバルラインを登る。



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、一步一步登る

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見ながら進み、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

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

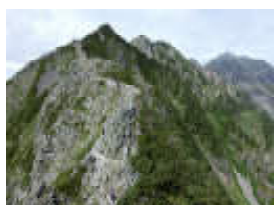


西穂山荘に到着



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



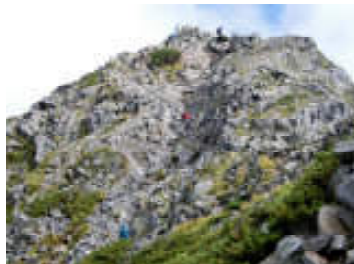
雲間に山頂を望む



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



山頂の岩峰に登る

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。

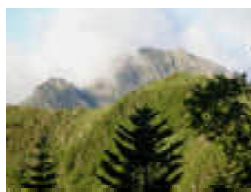
「痩せた岩稜線の登攀に、緊張感と高度感を味わう登山だった。」

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

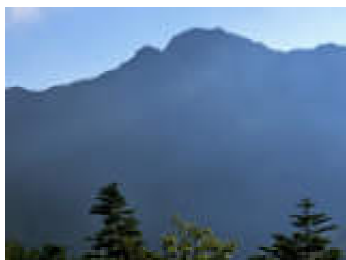
9月13日 AM6:30、県松本合同庁舎へ14名が集合し、3台の車に同乗して松本を出発する。中央高速道を走り、1時間半程で松川インターで下車。そこから東に向かい、JR伊那大島駅前を通り抜け、蛇行する小渋川沿いの道路を走り、大鹿村へ向かう。大鹿村からは鳥倉林道に分け入り、深山を登り続ける事小1時間、登山口手前の駐車場の渋滞情報を聞いて、車を林道脇に停車させる。

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。



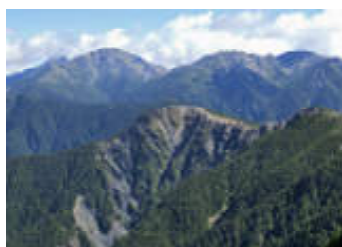
林沖のいきなりの急坂を登る 滑り易いざん道を行く 三伏峠から塩見岳を眺望 三伏峠のテント場

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。

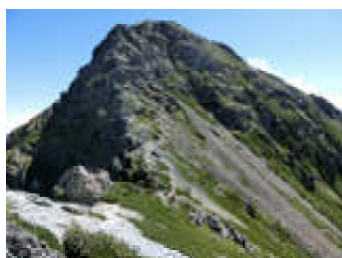


白峰三山の峰が重厚にうねる

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ときわ高く、天を突いて聳え、



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

登山の準備と心得(6月～10月)

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 参加者は、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。

②登山前のウォーミングアップ ーストレッチングで登山出発前に身体を軟らかくー

- 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

③エネルギー源不足のパテ

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・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 60 ㎏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 60 ㎏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**。

※朝食ー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 ㎉カロリーから 800 ㎉カロリー(文献)

※昼食ー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。

※行動食ー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。

④水不足のパテ

ー水を飲まないトラブルに陥る、効果的な水の飲み方ー

※ 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、日陰のない稜線では、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。

☆ 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うまい。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よい。

※**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。

⑤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。

⑥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。精神状態の変化や運動失調が現れる。

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。

※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。



「ゴゼンタチバナ」

MHC 登山講習「夏の表銀座」から 2014. 7 撮影 鈴木雅則