

山名	羅臼岳等 北海道東地区	山行名	個人山行
ルート	高速京田辺 (6:20) ー関空ー女満別空港ー原生花園ー知床五胡ー宿ー羅臼岳①ー斜里岳②ー摩周岳③ー雌阿寒岳④ー(車)ー千歳空港ー関空ー高速京田辺 (23:23)		
山行日	2018.8.2~8.6(5日間)	天候	5日間共に晴れ
参加者	CL(山下隆)、SL(染矢つや子)、河野典子、玉井美智子、(元会員)佐々木英夫、倉光展子 計:6名、平均年齢:75才。		

<準備> 1月; 調査と概略計画→2月; 原稿提出→3月号「かなび」に案内・募集→4月; 宿仮予約・参加者確定・ルート決定、フライト予約・レンタカー予約・宿泊人数修正。より早い予約で運賃(フライトは当然だが、レンタカーはお盆前で約半額)が安くなる。毎日風呂が入れるように登山口に近い割安の宿を探した。各自、体力作りのため、出来るだけ例会に参加し、自主トレや合同トレ(亀山市の錫杖岳)を実施。17年前の元会員の道東登山の記録やヤマレコ情報を参考とした。

<全体> 参加者の協力で安全登山が実施出来、楽しい北海道登山となった。長期休暇を取れない方もいて、往復フライトとした。皆さんの事前の良い子が実り、5日間とも好天に恵まれたので計画通りに実施出来た。羅臼岳のピークハントは半分の方だったが、他の3座は全員成功し万歳。又、斜里岳山麓の宿以外は毎日風呂有りで快適な登山となる。北海道は佐々木さんの出身地でもあり、知識・経験に大いに助けられ感謝です。

<直前準備> 各山の詳細タイムスケジュール作成。チェックリストで最終打合せ。甘南備神社や月読神社へ安全祈願。

<装備> 北海道特有な装備とし①ロープ(斜里岳では合計30回の渡渉があるので、天気によってはロープの必要時もあるから準備したが天気に恵まれ、水量はホドホドで使う場面は無かった)②携帯トイレ; 早朝出発ゆえ各自用意。斜里岳では携帯トイレブースあり。③熊よけの鈴や音響器具④ガスコンロ(料理やコーヒー用に用意したが、使う場面ナシ)⑤衣類(気温15~20°と想定されたが、予想外に気温高く、行動中は衣類1~2枚でよく、休憩時にたまに雨具や防風ヤッケ)⑥雌阿寒岳上はザレ場多いので軽アイゼン。⑦虫よけネットや薬剤(花が多いので虫多い)

<ヒヤリハット・安全> 斜里岳の渡渉中、知らない間に右目瞼やおでこを虫に刺され腫れるも、3日目に回復。尻もちや沢での入水あるも心配したツリは皆無。熊との出会い無し。知らない土地を走るの、車の保険はしっかり掛けました。

<費用> 約8.5万円/人。

<各山の所要時間 等>

山名 標高・累積標高差	登山開始時間 (歩行距離)	標準登山時間 (A)	・計画所要時間 ・実績所要時間 B	B/A (比)	担当
羅臼岳 1525・1800	4:45 (18km)	9:10	・11:20 ・11:10	1.22倍	山下
斜里岳 1535・1000	6:00 (8.5km)	7:20	・10:00 ・10:10	1.4倍	染矢
摩周岳 857・675	5:55 (14.5km)	6:00	・8:00 ・6:40	1.1倍	佐々木
雌阿寒岳 1439・820	4:30 (7.5km)	4:00	・5:50 ・6:10	1.54倍	玉井

高齢者仲間の登山には良く頑張ったタイムだった。これも好天のお蔭。

・宿情報まとめ: 今後、北海道東地区の登山を計画する時の参考になればと記載します。

宿泊日	宿名	場所	料金	特徴
8/2-3	ホテル知床 0152-24-2131	ウトロ温泉街。空 港より7 0km,2hr. 登山口	1.06万(税込み)。 朝食おにぎり弁当に 変更可。90日前で安	ホテル大、バゲッジで元 気つけられる。男女露 天風呂、五胡まで車20

		まで車約 20 分	く予約。	分。夕日が見事。
8/3-4	清岳荘（清里 観光協会 0152-25-4111	登山口直近。清里市街から15km、3/1より受付	素泊まり 2050 円+ 寝具 300=2350	自炊専用、50名。風呂・酒無し。電子レンジ・冷蔵庫あり。水は煮沸必要。冬場閉鎖。
8/4-5	民宿「ましゅ まる」 015-482-2027	391号沿い。摩周湖まで18km。美留和61-8	夕食付 4800 円	2段ベッド、肉料理。男女別部屋。YH並。時間守る。家族風呂。
8/5-6	野中温泉 0156-29-7321	登山口直近。雌阿寒岳最短登山の宿	夕食付 7600 円。	名湯。露天あり。シャワー等は無し。冷蔵庫小さい。

8月3日 羅臼平

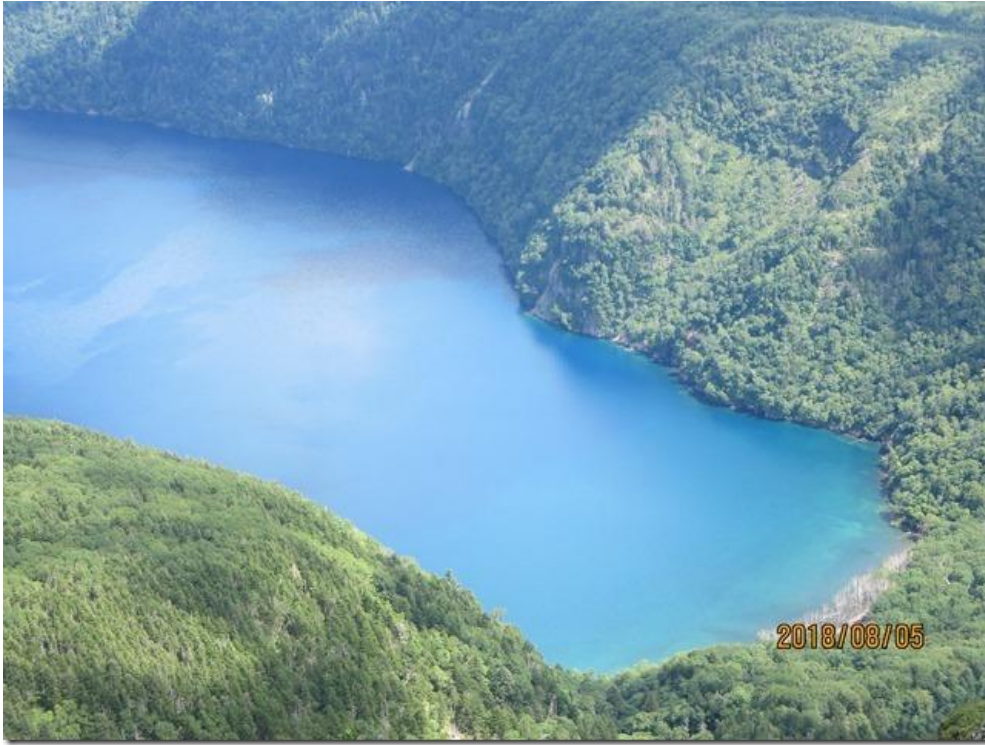


羅臼岳頂上



8月4日 斜里岳頂上より





8月5日 摩周岳頂上より



8月6日 雌阿寒岳頂上より

羅臼岳

山下 隆

山名	羅臼岳	山行名	北海道道東登山
ルート	ホテル地の涯駐車場ー弥三吉水場ー銀冷水ー羅臼平ー頂上ー逆コースー駐車場		
山行日	2018. 8. 3	天候	晴
参加者	リーダー： 山下 隆                                  サブリーダー： 染矢 つや子 男性： 佐々木英夫(元会員) 女性： 玉井、河野、倉光 (元会員)                                  合計： 6 名		

ルート概略図 	コースタイム					
	地名		時：分	地名		時：分
	登山口 (木下小屋)	発	4:43	羅臼平 (A組行動食)	着	9:08
					発	
	弥三吉水場 (行動食)	着	6:35	頂上	着	10:20
		発	7:00		発	10:40
	極楽平	着	7:19	羅臼平 (合流)	着	11:20
	銀冷水	着	8:07		発	11:30
	大沢入口 (2組に分離)	着	8:20	銀冷水	着	12:37
	発	8:34	極楽平	着	13:30	
羅臼平(B組) (行動食)	着	9:26	登山口	着	15:40	
	発	11:30		発		

山行報告

羅臼岳登りは標高差 1400m 近くあり、日帰り登山として難度高く、はたして全員がピークハント出来るか心配もある。それでも東の羅臼温泉側より登るルートよりは優しく、初めての場合は西側にある岩尾別温泉から登るのが推奨されている。前日、知床五胡に写る羅臼岳をすっかり眺めた山だ。初日の山でありかつ昨晚の宿のバケツでご馳走も頂いたので元気一杯。長時間が予定されるので、宿は3時起きで4時出発とした。このコースは水場が二か所もあるので水を途中で確保できるので、少しでも荷物を軽く出来るので助かる。

大沢入口までは計画より早いペースで順調に高度を稼げたがすでに3:40経っていた。大沢は段差が厳しく、岩もあり今日一番の難所だが、いろいろお花が迎えてくれた。ここで、頂上まで行けそうなA組3人と羅臼平止りのB組3人との2組に分けて進むこととした。B組が羅臼平に着いた時にはA組は石清水あたりを登っているのが見えた。頂上は雲で隠れたり晴れたりを繰り返していた。羅臼平からも頂上からもうっすらと国後・エトロフ島が望めた。羅臼平組はA組が戻ってくるまで待つっているとだんだん寒くなり、衣装一枚が増えた。北側にそびえる三峰方面の穏やかな山容の絶景は飽きが来ない。羅臼平は行き交う登山者のサロンのようなまり場となる。羅臼岳の頂上付近は冠をかぶった姿でキツイ岸壁に見え、三点確保で無事の下山を祈る。A組曰く、下から見る程怖くは無く、楽しかったとのこと。予想より早く笑顔で戻って来た。羅臼平からは全員で慎重に下山開始する。登山口から羅臼平までの登りは4:40, 下りは4:10. 所要時間は標準歩行時間より1.3倍ですみ、高齢者登山者としては良く頑張り立派！と自画自賛する。今回のシリーズで一番険しい羅臼は好天にも恵まれて無事終了した。ヒヤリハット；ありません。

斜里岳

染矢 つや子

山名	斜里岳	山行名	北海道道東登山
ルート	清岳荘—旧登山口—下二股—上二股—馬の背—頂上—新登山道—熊見峠—清岳荘		
山行日	2018. 8. 4	天候	晴
参加者	リーダー： 山下 隆 サブリーダー： 染矢 つや子 男性： 佐々木英夫 (元会員) 女性： 玉井、河野、倉光 (元会員)		合計： 6 名

ルート概略図 	コースタイム				
	地名	時：分	地名	時：分	
登山口 (清岳荘)	発	6:08	斜里岳 頂上	着	11:42
				発	11:53
旧登山口	着	6:27	馬の背	着	12:18
				発	10:25
下二股	着	7:35	上二股	着	13:03
上二股	着	10:04			
胸突き八丁	着	10:40	熊見峠	着	14:02
				着	15:20
馬の背 (昼)	着	10:55	登山口 (清岳荘)	着	16:09
	発	11:20			

山行報告

今回の4座の中で最も危険度の高い山、バランスが必要とされる山でもある。個人でスリングと安環、共同で10mザイル3本を持参した。雨が降っていない日が続いていたので水量も比較的少ないだろうと予想していた。お蔭で水にジャポン者はいなくてホットした。

清岳荘横に祭られた小さな神様に今日一日の無事を祈る。歩く事20分旧登山口に、頂上まで3.6キロの大きな木製看板あり。下二股まではペンキ、テープを目印に飛び石伝いに右岸・左岸を渡り歩く事15回程、ストックでバランスをとり、前の人の足の置き場所をたよりに1人1人滑らないよう慎重に。川のへつりを三点支持で蟹の横ばいの様に伝って行く場所も。水は綺麗だが予想通り虫が多い。虫よけスプレーも効果なし。下二股からは右手に滝が連続する。8ヶ所の滝があるとの事でしたが水連・羽衣・万丈・三重しか見れず、岩や木と格闘して見失った滝もあったかも知れない。見た目より赤茶けた岩は滑らず、徐々に上へ上へと進む。沢好きの人にはたまらないコースだ。我々は油断大敵集中、集中。林や水の中を歩くので涼しい。

上二股着、ここから水とは離れ急斜面にほどなく胸突き八丁ようやくここから高度をあげていく。馬の背 ここで待っていた一人を残し頂上へ、少し手前に軽そうなアルミの祠があった。頂上は360度の大パノラマ 晴天に感謝！感謝！急降下の不安定なガレ場は時間をかけて馬の背に戻る。上二股から新道コース、前半は休憩ごと右に「斜里岳」を見ながら、しかし熊見峠まではかなり長い。後半はダケカンバの尾根を登り、樹林の中のジグザグの急斜面を黙々と下りる、下二股で一息。朝と同じく渡渉を繰り返し水量も減りザイルの出番なしで下山出来た。小屋の管理人女性に「まあ〜ゆっくりでした事」と嫌みを言われたが、タイムより安全優先。「問題なく登れた」とか「滑って怖かった」とか聞いていたので無事に下山出来て良かった。ヒヤリハット；2名が虫に刺されたが登山に影響なし。

摩周岳

佐々木 英夫

山名	摩周岳(カムイヌプリ) 857m	山行名	北海道道東登山			
ルート	摩周湖第一展望台—西別岳分岐—摩周岳頂上—西別岳分岐—第一展望台					
山行日	平成 30 年 8 月 5 日	天候	快晴			
参加者	リーダー：山下 サブリーダー： 男性：佐々木(山友会 0B) 女性：染矢、倉光、玉井、河野 合計： 6 名					
ルート概略図 	コースタイム					
	地名		時：分	地名		時：分
	摩周湖第一展望台	集			着	
		発	6:45		発	
	西別岳分岐	着	9:00		着	
		発			発	
	摩周岳頂上	着	10:02		着	
		発	10:18		発	
西別岳分岐	着	11:10		着		
	発			発		
摩周湖第一展望台	着	13:35		着		
	発	14:35		発		
山行報告 摩周岳は、摩周火山の陥没した後の摩周湖の背景に出来た成層火山である。 カルデラ湖としては最も美しい摩周湖の湖面に映す荒々しい火口壁の光景は、湖水の 神の島カムイッシュとともに、神のすむ山カムイヌプリとしてアイヌ民族に畏敬の念で 崇められていた岳である。その神秘さは霧の摩周湖としても有名である。 摩周岳への登山道は第一展望台から摩周湖の外輪山の稜線を行く道がある。 途中 500m~680m の三つの起伏を超えるが、草原の緩やかな歩きやすい道である。左に 摩周湖の七色に変化するといわれる湖面や摩周岳の全貌が見え、右には西別岳、すそ野 には、北海道の広大な原野が果てしなく広がって展望される。 山頂までの比高は約 300m、距離は約 7Km であるが、紺碧の空と湖面の青、白樺の白、草原 の緑、爆裂火口の黒ずんだ景色の中を進む感動は疲れを感じさせない。 西別岳の分岐を過ぎると、やがてカムイヌプリの火口壁をたどり、深い火口低.(375m)に 驚愕しながら、崖すいの急な道を登ると頂上に到達する。 頂上は比較的狭く深い爆裂火口(375m)と摩周湖、前日登ってきた知床山塊が霞んで遠望 された。至福のひとつであった。 比高 300m 歩行距離約 14Km(往復) 所要時間 約 5 時間 紺碧の湖面に映つる神の岳 恋焦がれつつ吾らは登りぬ ヒヤリハット なし						

## 雌阿寒岳

玉井 美智子

山名	雌阿寒岳 1499m	山行名	北海道道東登山			
ルート	野中温泉登山口～雌阿寒岳～野中温泉登山口					
山行日	8月6日	天候	晴れ			
参加者	リーダー： 山下 サブリーダー： 玉井 男性： 佐々木 女性： 染矢、河野、倉光 合計： 6 名					
ルート概略図 	コースタイム					
	地名	時：分	地名	時：分		
	野中温泉登山口	集	4:28	八合目	着	8:28
		発			発	
	二合目	着	5:07	五合目	着	9:18
		発			発	
	五合目	着	6:13	三合目	着	9:50
		発			発	
八合目	着	7:05	野中温泉登山口	着	10:35	
	発			発	11:00	
頂上	着	7:40	(空港近くで入浴)			
	発		車返却	発 16:10		
<b>山行報告</b> <p>今日は道東登山最終日で雌阿寒岳を目指します。千歳空港で時間的余裕を作るため、野中温泉を予定より30分早く出発した。天然のアカエゾマツに囲まれた登山口を登り始めました。今日も良い天気恵まれ最高の気分です。登山道は○△合の標識がしっかりつけてあり、気分的に登り易い。しばらくは森林浴をしながらアカエゾマツの根に足を引っ掛けないように注意しながら歩きました。3合目付近から樹林帯を抜け、ハイマツ帯に変わり、視界が開け見晴らしが良くなりました。4合目硫黄の臭いがたちこめてくる。6合目のガレ場でマルバシモツケ、メアカンフスマの白い花の群生が見られ、オンネト一の沼を見下ろす。</p> <p>9合目付近で外輪山にたどり着き、火口が見え、火口を右に見ながら外輪山をカーブして山頂へ。雄阿寒岳、阿寒富士が見渡せる(佐々木さんに花の名前、山の名前を教えてください)。頂上ではみんなで記念の一ページを楽しみました。</p> <p>9合目付近はところどころガレ場があり、滑りやすいので慎重に下山しました。登山口でみんなと握手をし、無事に下山出来たことに感謝です。企画、先頭を歩いて頂いた男性2名、女性3名の方本当にお世話になりました。</p> <p>下山後には約270km先の新千歳空港まで走る必要があるため、名湯と言われるここ野中温泉での入浴は止め、直ぐ車に乗車。昼食も各自車の中です。千歳空港近くになって、時間的余裕の見込みが付いた時点で空港近くの温泉で汗を流した。飛行機出発が予定より40分遅れたこともあり、出発まで2時間以上の余裕があり、空港内でゆっくり出来た。 ヒヤリハット;なし</p>						