

信越トレイル 里と山を結ぶ 110km 9泊10日でスルーハイク (全線踏破) その1  
平尾 繁和

信越トレイルについて

全長 110km の区間は 10 のセクション (§) に分けられ、§1~7 の長野・新潟県境の関田山脈エリアは、標高 1,000~1,300m 級の山々が約 80km にわたって伸びる山脈。また、延伸された §8~10 の苗場山麓エリアは、長野県栄村、新潟県津南町・湯沢町にまたがり途中中津川沿いに秘境秋山郷の集落を通り、ゴールは日本 100 名山の苗場山 (2,145m、山頂部は 10km<sup>2</sup> の広大な高層湿原、日本ジオパークに認定)。斑尾山~苗場山の東へ向かう EB (EASTBOUND) と苗場山から西へ向かう WB (WESTBOUND) があり、9月に OB 下坂さんと WB を行きましたので報告します。

日時: 2022年9月15日(木) 15:10~24日(土) 10:40

1日目: 越後湯沢駅前の旅館で前泊

2日目: 晴れ 8:45~12:00 約7km 累積標高差 上り約1,910m下り約150m

駅前からタクシーで祓川登山口先の和田小屋まで入る。(一般車は登山口まで、コースタイム 25分短縮) 祓川コースで苗場山へ。下ノ芝で休憩、神楽ヶ峰からいったん約 150m を下り山頂へ急登、苗場山上へでる。山頂が信越トレイルの東の起点。西へ斑尾山まで 110km のトレイルが始まる。時間がたっぷりあるので山上を散策、赤湯・昌次新道コースの木道が終わるところまで往復。下るにつれて草に隠れていた地塘が次々と姿を現す。広々とした湿原は実に気持ちがいい。苗場山の木道は独特の木組。オオシラビソの球果やクロマメノキの実、リンドウの蕾など見る。夕方、再度夕陽を見るため湿原にでる。火打山、妙高山の方に沈む夕陽が地塘を照らした。小屋は山の会のグループも多くにぎわっていた。21時消灯。



神楽ヶ峰の鞍部から山頂へ



ウメバチソウ



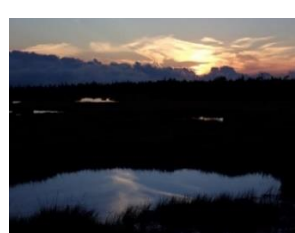
苗場山ヒュッテ



信越トレ起点 苗場山頂



リンドウ



オオシラビソ球果

3日目：晴れ 8:10~13:00 §10 8.2km、累積標高差上り40m下り/1,376m

信越トレイル(WB)のスタート、苗場山を小赤沢ルートで下山。オオシラヒゲソウの花を見る。たくさんの登山者と出会う。鎖場など滑りやすい急坂を下る。3合目に駐車場があり100台近く止めてあった。登山者はここから山頂へ向かう。トレイルは樹林帯に入り2合目、1合目から小赤沢へ。ブナの気持ちのいい樹林帯を下り、ハシゴを降り渡渉すると2合目。この先にオオシラヒゲソウの群落があった。1合目で車道にで、下ると大瀬の滝があった。滝の前で冷気に吹かれながら昼食。小赤沢で時間があり、苗場神社隣の秋山郷総合センター「とねんぼ」で秋山郷の民具や動物の剥製など見学、近くの江戸時代の保存民家やその先にあるユモトマユミの巨木を見に行き、赤湯の楽養館へ立ち寄った。カツラの巨木もあり、約8分とあったので坂を登ったらどンドンスギ林を上り急な崖を這い見上げるとカツラの巨樹が祀られていて感動した。秘境秋山郷の集落で民宿出口屋に泊まる。宿のご主人はマタギで、食事会場の座敷にはクマの毛皮が3つ広げてあり、クマの爪がすごかった。



苗場山



マイヅルソウの実



ゴゼンタチバナの実



オオシラヒゲソウ



ダイヤモンドソウ



ショウマにタテハチョウ



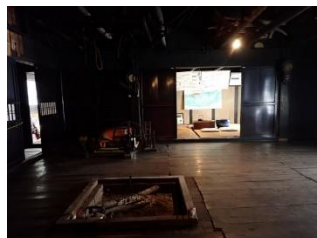
トチノキの実



大瀬の滝



大カツラの木



保存民家



民宿 クマの皮

4日目：晴れ 8:00~13:45 §9 10.7km、累積標高差上り543m/下り757m

苗場神社から江戸時代「秋山紀行」で秘境秋山郷を紹介した鈴木牧之が通ったというスギ林の山道(牧之の道)に行く。途中天明の飢饉で消滅した甘酒集落跡の碑をみてすすむ。舗装路へでて新潟県に入り、山源木工の売店に立ち寄り2階の食事処でコーヒーを飲む。広い店内にはトチノキのテーブルや家具が並び見事。伝説の蛇淵の滝へはザックを東屋に置いて石の階段を降りていく。途中でへ



ビが石段に横たわり動かない。仕方なしにまたいでいく。R406を横断してからは車道区間になり舗装路に行く。見倉トンネルの手前で西側の古道に回り込む。ブナ林にたくさんの植生が見られ、またゆっくり来てみたいところだ。風穴をこえ右手の林に入る。トチノキの実がそこかしこに散らばっていて、右奥には大トチノキの群落がある。見倉の集落を通り樹林帯を下ると吊り橋に出た。映画のロケ地にもなったという美しい吊り橋だが、揺れが大きく急いで通り過ぎた。結東につき、坂を登った先にかたくりの宿があった。明治時代、僻地のため義務教育免除地とされたため地元有志が結東校を開校。教師の給与も各集落で負担し子どもの教育を支えたという。過疎化と少子化の中で1986年閉校、1993年地域文化の体験ができる宿泊施設として再生されたもの。校庭にテントを張った。入浴後、レストランは宿泊客がいっぱいで利用できなかったので建物前のベンチで地ビールと地元の白ワインで乾杯、夕食とした。数分おきに獣追いの空砲が夜中じゅう響いていた。



甘酒集落跡の碑



山源木工



見倉集落



蛇淵の滝



見倉の吊橋



かたくりの宿 校庭跡でテント

5日目：晴れ 8:00~13:00 §8 16.3km、累積標高差上り520m/下り808m

かたくりの宿裏の神社からあずき坂を登り河岸段丘の上へ。約1時間であずき地蔵に到着。途中で比較的若いブナの見事な林にしばし見とれた。妙法育成牧場の広い草原の横に行く。乳牛が囲われた柵の中や林の陰で休んでいた。カラマツやヤナギの柳絮を見、ツリフネソウとキツリフネがたくさん咲いているのを見て歩いた。中子集落の畑や田を横目に見てから下ると上郷小学校にでた。ブナ林を抜け舗装路に降りると県境の国道だ。千曲川が信濃川に名を変えるところから長野県側に戻り道の駅で補給。森野宮原駅前の旅館につく。



あずき坂のブナ林



妙法育成牧場



信越トレイル 里と山を結ぶ 110 km 9泊10日でスルーハイク（全線踏破） その2  
平尾 繁和

6日目：雨 10:00~14:45 §7・6 10.4 km、1,107m/327m

台風14号は夜半に太平洋側へ抜けるようだが、明日の天気は雨の様子。旅館の女将に停滞の話をしてもらったら、予報では雨はだんだんあがり行けますよとのこと。朝、様子を見て行動を決めることにした。しかし明け方から雨が降り出しだんだん激しくなっている。予定を2時間遅らせ10時に出発した。雨はまだ降っていてレインウェアと傘でスタート。この判断は一考ものだったかもしれない。これからは関田山脈の稜線にのるため、コースは登り主体。斜面にある田んぼの間の道を上り池のそばから林道と別れ天水山の登山道へ。直登ぎみに高度を上げていく。ミズナラ、マンサクが主体の植生が続き途中からブナが現れた。雨は酷くなり黒っぽく濡れたブナの樹幹を雨水が滑らかに勢いをつけ流れてくる。ブナの樹幹流といわれるもので初めて出会うことができ、こんな日でないと思われぬ光景に感激した。天水山まで2kmのところまで立って昼食、頼んだおにぎりを頬張る。キリに浮かぶブナ林の幻想的な姿を目にとめながら先を急ぐ。急登の先に天水山山頂。太いブナの木に囲まれたところ。ブナ林のなかの歩行が続く。深坂峠にでて、湿原の奥の野々海高原テントサイトに向かう。木道の手前の渡渉でぬかるみにつかまり靴はぐしゃぐしゃ。テント場は貸切、2人だけのキャンプ場。食事を簡単に済ませ就寝する。



天水山 ブナ林



天水山へ



深坂峠



野々海高原テントサイト

7日目：曇り 8:30~17:50 §6・5 17.2 km、累積標高差上り 1,006m/下り 1,066m

夜中雨音が絶えず、この先決行するかどうか、二人ともテントの中で撤退も考えていたことが、朝わかった。昨日の雨の中の行動で雨具や靴、衣服が下着までグシャグシャ。このあとテント泊が続き、これを乾かすすべがなくあと4日も歩く事に不安があった。山中で情報が一切入手できない中、出発前の週間予報ではこの日は曇り、明日は陽もでるとのことだったので、考慮のうえ進むことにした。少しテントを乾かし出発が遅れた。衣服、靴は歩きながら乾かすつもりだったが、幸い歩き出すとやがて乾いてきた。途中からはレインウェアも着こんで乾わかった。細かいアップダウンを繰り返して7つの峠をとおる最後は関田峠の手前で光ヶ原キャンプ場へ下った。伏水峠の先で初



めて向うからくる若い女性と出会った。今朝関田峠から歩き始め、本日は野々海テントサイトで泊まり苗場山をめざすという。18時に到着、日も落ちランプを頼りに急いで設営した。約10時間のこの山行最長の歩行日だった。グリーンパーク光原荘が池の向うにあり、そのテント場だったが、廃業したのでトレイル協会が管理している。A・B2つあるテントサイトのトイレに近いBの中央部に設営。夜半からゴウゴウと風の音が朝まで続く。テントが揺れなかったのが幸いだったが、どんな気象条件になっているのかと不安になった。(前線の通過?)



長野県側の展望



山中の池



光ヶ原テントサイト

8日目：曇り時々雨 7:40~14:35 §4・3 12.4km、累積標高差上り840m/下り1,031m

朝、風は止まずテントを片付けている時、テントが風に飛ばされ追いかけて捕まえた。光ヶ原キャンプ場から関田峠へでる。この歩きで初めて出会う新潟・長野を結ぶ舗装路が通る関田峠からは、黒倉山をへてブナ林で名高い鍋倉山を越える。途中のブナ林を下っている時、前方でドッサと音がして黒いものが逃げ去っていった。子グマだと思った。仏ヶ峰を過ぎ稜線を行くと前方が開けて斑尾山が望めた。ゴールが見え、いよいよ終盤に近付いたことを実感した。スキー場のゲレンデの急坂を下る。ゲレンデをはさみ両側はブナ林。ヤチダモ(タモともいいバットの材料となる樹木)の群生地を下る。2回渡渉をする。ガスがかかってきてブナ林が幻想的に浮かび上がる。小雨の中、桂池テントサイトに到着。ここは5張ほどのこじんまりしたテント場だが、横にコンクリートのシェルターがあり入口2ヶ所に戸はないが雨をしのいで食事も中でできて助かった。時間があつたので先に来ていた青年とトレイルなどの話。アメリカの最高点が4,045mを超えるコロラドトレイル(約780km)を歩いたという青年は、軽量化のためタープを張っていた。



苗場山を望む



桂池テントサイト

9日目：雨時々曇り 8:05~15:50 §3・2 19.0km、累積標高差上り1,048m/下り949m

桂池横の舗装路を水場の太郎清水から黒岩山の山道に入る。黒岩山は全山が国の天然記念物に指定されている。カンアオイ等を食草とし分布が西日本と東日本に分れるギフチョウとヒメギフチョウの2種の蝶が混棲する希少な地域だ。春にはミズバショウやその他の花が咲く。途中両脇が背丈の高いササの林道を行く。ガスがかかりなんとなく暗い。思わず手をたたき、声を上げる。あとで地図を見ると近くにある池の名がなんと「熊ノ巣池」。ソブの池から上杉謙信が川中島合戦に向かった時の陣跡に足を運び涌井集落でた。毛無山へ向かう途中、道脇にアケビが鈴なり。2、3個食べ栄養補給。希

望湖、沼の原湿原は景観のいいところだが先を急いだ。斑尾周辺はいくつものトレイルが設けられていて近道もいくつかあるが、信越トレイルのルートを忠実にたどり見事なブナ林を経て赤池テントサイトに到着。雨の中急いで設営。夜中雨が止まず一時は線状降水帯に入ったのかと思うほど激しく降り不安になったが、幸い私のテントは浸水しなかったのものでそのまま朝を迎えた。



黒岩山



大将陣址（上杉謙信 川中島合戦）



毛無山



赤池 ブナ林

10 日目：雨後曇り 5：10～10：40 §1 12.5 km、累積標高差上り 767m/下り 832m

雨の中テントを片付け出発。雨に濡れたテントや衣服でザックが重い。袴ヶ岳のブナ林から袴湿原を経て万坂峠に出る。この間のブナ林も素晴らしかった。ここから標高差約 400m の山頂まで斑尾スキー場のゲレンデを真っすぐ登り詰める。疲れとエネルギー切れなどでこの登りが大変きつかった。最後に稜線にでて霧に浮かぶブナの白い樹幹と黄緑色の葉の取り合わせの美しさに感嘆しながら最後の登りで 110km のゴール斑尾山頂（1,382m）に到達した。写真を取り合って、まだらおの湯をめざし大池コースを下る。ブナ林を抜けると急な下りが延々と続く。ゆっくり慎重に足を降ろし、やっと舗装路に出て 10 時 40 分まだらおの湯につき 5 日間の汗と垢を落とした。タクシーで古間の駅にて、長野駅から帰途につく。重いザックを網棚にあげるのがやっとな。帰宅後測ると約 15kg あった。



ゴールの斑尾山山頂

### ※信越トレイルについて

「ブナの森と歴史が彩る関田山脈の尾根を伝い大河と火山が産み出した苗場山麓の大地を縫う・信越国境に沿い山を越え里を抜け一步一步を楽しむ旅。世界有数の豪雪がもたらす厳しくも豊かな自然。そこに根ざし暮らす人々の智恵と文化。山と里をつなぎ歩くことで見える景色があります。」（公式ガイドブック）

2005 年に長野・新潟県境の関田山脈の尾根上に 50 km のトレイルとして開通、2008 年に約 80 km に延長、開通から 5 年目にテントサイトができた。さらに 2021 年 9 月に関田山脈から苗場山麓を通り苗場山頂まで延長され全長約 110 km のトレイルとなった。