

初めての北アルプス

若林憲治 2014.8.6

小生の山人生で、北アルプスは初めての経験でしたので、雨のち曇りの表銀座でありましたが個人的には満足しております。正直 北アルプスに対する大きな壁が立ちつくし、自分には無縁の山と考えた事も有った反面、憧れも有りました。今回の夏山登山で『夢』が叶った心境です。やはり 北アルプスと言われるだけあり、ハードなコースで有る事も理解した次第です。

今後機会あれば、訓練の必要性も十分に理解致し、更なる体力向上を図り挑戦したい気持ちは山々です。心残りは 眺望 です。山の気候条件は予報とは『ま逆』で有る事も良い経験でした。今は、PC の中で 晴天の北アルプスの画像を見つつチャンスあれば 自分の 目 でこの PC の光景を見たいとの心境にかられております。参加者全員無事に下山できたのも CL,SL 及び関係各位のご尽力のお陰と改めて お礼申し上げる次第です。本当にお疲れさまでした。



最終水場で一休み（初日の一ノ沢）

12年目ぶりの表銀座

2014.8 山下 隆

初めての表銀座は H14 年の夏だった。その時は数人ずつのグループで 5 コースに分かれ、最後に全員が中房温泉に集結し、下山口の「常念坊」で風呂と食事。無事に下山出来た喜びで乾杯した。どのコースも山中 3 泊以上で、平均年齢は今回よりもずっと若かったものの、日頃の鍛錬不足で苦しい山行だった方もいて、長距離縦走では、全員がスムーズに下山できるのは難しい。私は入会間もなく、小屋泊の経験も浅く、一番難度の低いコースに参加した。それでも、中房温泉宿から大天井荘までの 11 時間の難行、特に最後のガレバの急坂は喘ぎ喘ぎでした。一方、天気は梅雨明け 10 日以内で、3 日間共に快晴で、日没やご来光の輝きや槍や穂高と共に歩けたことは最高だった。再度、味わいたいコースでした。

表銀座は経験あるので、今回は裏銀座と思うも、体力的には既に無理。山行部が当初提案されたコース（案）は若者が数人で歩くプランと思えたので、中高年が大勢で歩けるコースでかつ下山後は風呂に入ってサッパリして帰れるコースを提案し、皆さんの賛同を得て実施出来た。行く前の天気予報では、台風の芽が 2 つ発生していたが、現地は 3 日間とも天気良好の予報で胸躍る。実際の現地では下界は天気良かったようだが、後半 2 日の尾根歩きは霧や小雨で 12 年前の快晴とはいかなかった。風雨はたいしたことなく、尾根歩き中は、瞬間的に霧が晴れて視界が広がりシャッターチャンスに恵まれたりと歩行に障害となるほどの天候ではなかったので、まずまずの天気だったと納得させる。下山後、「シャクナゲ荘」で入浴し、大広間での宴会（？）もどきの昼食はみんなで無事に下山出来た幸せを噛みしめられたひと時だった。

山行では無線機は用意したが、一時は 3 グループに分かれての行動になる時もあったので、無線が不通でも携帯電話が通じる領域だったりで、グループ間の情報を確認しながら動けたのは助かった。銀座通りのメリットを享受できた。裏銀座ではどうだったのだろう？

今回の山行では 75 才の長老での参加となる。元気で夏山に行けるのは今後何回あるだろう！5 月から始めた減量作戦に始まり、御在所岳での夏山トレでの最終体力チェックにいたる準備で今回は得意のツリも無く、無事に夏山集中登山に行けた幸せを味わえた。来年も元気で夏山集中登山に参加したいものです。

前段 当初の計画は、燕岳・大天井岳・常念岳・蝶ヶ岳～上高地であったが、その後蝶ヶ岳を外すルート変更・修正案が出た。当初案で行きたかったが、'07年8月の槍ヶ岳を登り、赤岳から上高地へ降りた時の行程を写真で振り返って状況判断をした。あの時は赤岳小屋を4時に出て槍ヶ岳を前にご来光後下った。槍沢～横尾～徳沢～明神～上高地のルートで、10時間かかっていた、7年前のことだ。今回の当初案は、メンバーからみてそれ以上の時間がかかる。

「行きたい山と行ける山は違う」という事を認識しないと大変なことになると思い、修正案に賛同した。

初日 一の沢登山口には鳥居があり、横に「山の神」のご神木があった。通りすがり安全祈願をして出発。胸突八丁まで3時間半かかった。第一、第二、第三ベンチを過ごし、常念小屋には15時着。夕食までの間、常念岳の雄大な全景を見ながらの歓談だった。

2日目 朝6時に常念岳山頂を目指し出発。残念ながらガスっていて期待の景色は恵まれない。

9時半「常念岳よさようなら」と別れを告げて大天井岳を目指す。小雨交じりのガスで瞬時の晴れ間に写真を撮る。順調に足を運ぶが少々遅れ気味……。大天荘に着いたのが13時30分、このままだと燕山荘に5時に着けるかと不安になる。残念だが大天井岳の登頂は止めて燕山荘へ直行となった。本来は大天井岳を登り北アルプスの全景を楽しみながら歩くのだが。

コマクサと雷鳥の親子連れなどを景色の代りにしてガスってる中を歩を進めた。やっと17時に燕山荘に着いた！朝の常念岳登頂を加えて11時間の歩行となった。よく歩いた。山小屋は最初はぎゅうぎゅう詰めの事だったが、食事が終わって帰ると空スペースがあったので比較的ゆったりと寝ることが出来た。

3日目 燕岳を目指して出発、今日もガスで何も見えない。山頂手前のめがね岩で集合写真。北アルプス三大急騰を下る、段差が大きくその分苦労だ。合戦小屋には9時過ぎに着いた。合戦小屋の名前は誰が付けたのか、案内板があったようだが気が付かなかった。帰ってから調べた。12時過ぎに無事下山。中房温泉「しゃくなげ荘」で汗を流し昼食・完登祝い後帰路についた。CL,SLと参加者の皆さんお疲れさまでした。次の大型イベント「35周年記念登山」に期待！

***合戦尾根名前の由来：桓武天皇の御代、有明山に棲み、妖術を使って悪事をはたらく魏石鬼「八面大王」を、坂上田村麻呂が大合戦の上退治したのがこの尾根の谷間だったことからこの名が付いた。**



登山口の鳥居とご神木：山の神

夏山集中登山に参加して

中田 繁男

北アルプス表銀座はアルプス入門コースと知られており当初から参加しようとして決めていました。台風12号の影響が心配されましたが天気予報は「晴れ」マークに安心しました。

早朝からの曇り空も長野安曇野に入ると日がさしてきました。さすが人気コースで一ノ沢登山道には沢山のハイカーに期待が持てました。ヒエ平からゆるやかな林をぬけて胸突八丁に到着。急登がしばらく続いて常念乗越に常念小屋到着した。比較的思ったほどの厳しさもなく目の前に常念岳が聳えています。雲もなく登頂には支障がないのですが夕食時間に間に合わないので断念して、「明日は晴れるからゆっくり登ろう！」なんて言いながら美味しい夕食をお代わりしました。

朝早く起きだして小屋の周りの様子が一変して雨模様です。ガスがかかっています。常念岳に登らない人は先に大天井岳に出発して、私たちは岩を敷き詰めたようなジグザク道を30分の予定が40分位掛かって山頂到着。槍・穂高の展望は？ガスがかかって岩山の祠しか見えず急いで下山です。浮き石の多い道を苦労して山小屋に帰った。満員の山小屋の屋根裏で睡眠不足のEさんが体調不良で別行動として大天井荘を2日目の宿とした。



一の沢でふた休み

常念小屋をスタートしていきなりハイマツ急坂を登りはじめた。左手の常念岳は霞んで雲の中、普通なら槍・穂高連峰が目の前に！と聞いてきたのに霞みの中です。時折雲が動いてガスが晴れてわずかなパノラマが見え隠れしています。燕山荘から常念岳に向かうハイカーが沢山すれ違います。お互いに情報交換しながら展望をひたすら期待して比較的ゆるやかな縦走して大天荘に着いた。稜線上に登ったり下ったり岩場や鎖場・切り通しが変化をつけている縦走路が雨風がおまけで長く感じられます。蛙岩を過ぎてやっと山小屋が見えて来た。燕山荘は素晴らしい山小屋の評判を期待していたがシーズン中で平日満員状態から、団体の我々は別棟の狭いスペースに文句が聞こえる。本

館は条件が良く到着順で指定されるようでした。夕食時にはオーナーからの挨拶があってホルンの演奏が聴けたのが良かった。翌朝は燕岳に登った。荷物を山小屋に預けて身軽なハイキング気分で花崗岩の風化した岩山にはコマクサの群生が美しい。中房温泉までひたすら階段状の坂道が続いて途中の合戦沢ノ頭には沢山のハイカーが8分の一のスイカを食べていました。値段は数年変わらないようだが薄くなったとの声。さらに急坂の連続が続いて樹林帯の中に沢の音が聞こえだした。第一ベンチを過ぎてやっと中房温泉に到着しました。温泉で昼食にお待たせのビールを頂いた。槍・穂高の展望は見られず夏山のリベンジです。お疲れ様でした。

寝不足の怖さを知った初の山小屋泊

伊藤 典子

夏山の宿泊初体験は、これからも登山を楽しく有意義に続けて行く上で、非常に勉強になりました。3回の夏山トレーニングで十分に自信を付けたつもりでいたのですが、初めて経験する3000m近くの山小屋での寝不足で体調不良を起こしてしまい、一時、皆さんと別行動になりましたが、お二人のサポートのおかげで、翌朝には元気に回復出来、幸い後半には皆さんと行動を共にすることが出来ました。山仲間の優しさや連帯感の素晴らしさをさらに実感しました。

今回は天候に恵まれず、期待していた山景色や夕日やご来光を見ることが出来ず、残念でしたが、今後チャンスは幾らでもあるし、これからも色々な山にチャレンジしていきたいと思います。

企画計画をしてくださった方々、ご一緒した皆様にはご心配をおかけし、大変お世話になりました。ありがとうございました。もっとトレーニングを積んで頑張っていきますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

準備万端で臨んだ表銀座

上田 昌宏

今回の山行、早朝なので起きれるかどうか心配でした、そこで5日前から起きるサイクルを変え19時に寝て3時起床うまく行って、当日出発のバスに乗れた。山行企画では(搬出係り)何をするかわからないので観察していました、その時、誰か搬出係り、声を駆けてくれたのでやっと流れに乗ることができました。

常念岳縦走コース初めてのコースなので楽しみにしていました、2012年槍ヶ岳から見て裾広く雄大な山でした、ルートに横道岳、東天井、大天井岳、燕岳4つの2700m級走破気持ちいい、梯子、鎖場、ガレ場あり、トレーニングの経験がいかされた。パワーに心配でしたが筋トレの甲斐あって仲間迷惑かけずに頑張れたのがよかった。計画された幹事リーダーの皆様有難う。

これからの努力目標、山友会の人と名前覚え仲間に入れるよう頑張りたい、宜しくお願いします。

10年ぶりに歩いた3度目の北アルプス表銀座コース

遊佐 研治郎

北アルプスを初めて歩いたのはまだ会社勤務していた44歳位の山歴浅い時代であった。高山登山も山小屋宿泊の経験もなく本当に歩けるのか不安一杯だったのを懐かしく思い出される。会社の仲間数人で登ったがほとんどが登山経験がゼロに近い中でリーダーが経験豊富な人だったので全てを任せてという気分だった。中房温泉を出発して表銀座コースから大天井岳、槍ヶ岳を經由して上高地へ下山した。

2回目は山友会に入会して3年後だったと記憶しているが初回と全く逆のコースで上高地を出発して中房温泉へ下山した。槍ヶ岳は快晴で頂上からの見晴しが素晴らしかったのを昨日のように記憶に残っている。

そして今回の3回目、正直参加するのに迷いがあった。同じコースをまた歩くことに躊躇したが、幸いなことに今回はまだ登ったことがなかった常念岳が含まれていたので参加を決めた。

自分なりに納得のいく事前トレーニングを積んで、豪快、雄大な山岳風景を堪能しようと意気込んで出かけたが、結果は残念ながら見事に期待は裏切られた。下山する3日目を除いて前の2日間は小雨、風、ガス等で視界が悪くほとんど景色を楽しむことはできなかった。「せっかく期待してきたのになぜ意地悪するのか」と恨めしくなったが、自然相手では怒りを自分の胸に収めるしかなかった。唯一納得したのは初めて登った常念岳が想像していた以上にハードな山でしっかり汗を流せたことと、コース途中のあちこちにいくつかの小さい花たちが可憐に咲いていたことだった。

それにしても今回歩いて愕然としたのは、前の記憶がほとんど残っていないことだった。何だか初めて登る山のように思え私の記憶力の怪しさ、減退ぶりに驚いた。このままでいったら近い将来認知症になるのではと心配になってきた。何とか防止策を考えなければと気づかせてくれたのは収穫だったかもしれない。どなたか認知症対策を教えてくださいませんか。



一瞬、霧がはれる（大天井岳頂上）



燕岳は霧の中

14年度夏山登山 (北アルプス)

峯岡 邦博

今年の夏山は、京田辺を4時出発でしたので3日前より午前2時に起床して当日の登坂に耐えられる睡眠と体力が確保出来る為の方策を立てて対応しました。説明会でお聞きした時点で色々なルートお考え頂き参加者の皆さんが完登出来る事にご配慮頂き有難く思っております。私にとりましては高い山は一昨年の白山と昨年の八ヶ岳と3回目でアルプスに登頂出来た事を誇りに思っております。毎年春先から6月に掛けて体調悪くペース登山も1人で6月10日実施し昨年に比べかなり、時間が超過しましたのでその後のトレーニング登山を始め、その他の山にも参加し本番に備えました。



常念岳 (常念乗越)

説明会での登山口は一の沢よりとの事で、言葉の響きで優しい感想を持たしましたが結果1.400米程登坂する訳ですから、しみじみと負荷と緊張を覚えました。

2日目も天気にも恵まれず、緊張感をもつての尾根縦走、時々霧の晴れ間より雪渓と稜線と清風を満喫する事が出来ました。昨年の八ヶ岳とは違った山の体験になりました。14年度の夏山も山行部他 CLさん SLさん、ご担当各位にお世話頂き、楽しい山になりありがとう御座いました。

ここから山小屋の感想ですか、8/3の常念小屋で深く感じました事は3階の屋根裏はとても喚起悪く思えました。今年の山開きより、厨房の暖気が階段を通じ3階まで到達し2階より3階が更に暑かったです。外気が16°C位で晴天がなく太陽熱とは思われませんし。又厨房でプロパンガスを使っておりますので空気の汚れが気になりました。山小屋泊を利用させて頂く場合は個人の意思で利用している事を理解して置かねばならないと考えます。

[山小屋の事故]で検索すると事故事例が報告されております。



下山後、身も胃も心も満たされて (安曇野のしゃくなげ荘)

<計画段階>

・最初、山行部から提案された計画は若者が数人で行く計画に見え、中高年の登山としては無理な計画に思えた。中高年が大勢で行動する場合の計画はもっと、余裕をもった計画でなければならぬだろう。昨年の八ヶ岳登山の時も計画と実績に大幅なずれがあった。昭文社の地図を参考に計画を立てることが多いが、記載された標準時間は 40 代の方が数人で行動する場合であるとのこと。当会での集団行動時の実績をもとにタイムスケジュールの試算は以下の式に従うことを昨年提案した(2013.9 月号「かんなび」)。今後の山行計画時には使用していただきたい。

当会での山行時の必要時間＝

$$\text{(厳しい登り・岩場の標準時間)} \times 1.33 + (\text{平易な登り・下りの標準時間}) \times 1.13 \\ + \text{昼食時間} + \text{スポットでの大型休憩時間}$$

・計画段階で蝶ヶ岳が入っていたが、山小屋 2 泊では過去の当会の経験からも無理な計画に思えた。山小屋泊 3 泊にして実施できなかったか、準備段階でもっと検討すべきだったと思う。又、参加希望する山があれば、各人が調べて、コース等皆さんに提案するという手順を踏むべきで、「連れて行ってもらう山行」からの脱皮がなかなかできていない。山行部におんぶにだっこの姿勢は卒業したいものだ。

・当会での山行の過去の事例を参考にする。2013.3 月総会時に過去 10 年の山の索引集を作成し、各人に配布してあるので、是非活用してほしい。

・山では何が起こるか判らないので、無線機や最小限の避難・救助・救急用品等の共通備品を用意する。今回の表銀座では携帯電話が通じたので、グループ間の行動がお互いに判り、助かった。

今後山行計画にあたって、現地の山での携帯電話が使えるかどうかは事前に調べておく必要がある。

・山小屋泊りに土曜日を避けた計画は小屋での超過密を避けれるので良かったです。

・トレーニング登山；御在所岳の夏山トレーニングは 山道がアルプス並で非常に適切な場所だとも思う。今後も御在所と金比羅山はトレーニング場所の定番にしたいと思います。

<実行段階> 全体としては上手く行った。

・京田辺 3 時台の出発は今までにない計画で、心配だった。各人、何日か前から、生活リズムを超早寝・超早起きで体調を整え、準備怠りなかったようだ。

・表銀座では人も多いため、2 班が適度な間隔を保ちながらの行動は良かった。

・山小屋泊の経験が浅いと、寝不足になりやすい。そのような時は空気も薄く高山病にもなりやすいので要注意だ。自分の体調は自分が一番よく判っているのだから、事前に班長や CL に伝え、対処策を考える必要あろう。過去、前夜の食事が十分とれないとか寝不足で、翌日トラブルを起こす事例はたくさんあった。高山では自分の体調を「過信」するのは危険！ 小さなヒヤリはその後の山行での良薬になることは間違いないと思う。



※諸般の行き違いにより、8月号掲載の愛宕山、竜ヶ岳山行報告に添付の感想文が漏れる結果となりました。改めて今月号に掲載いたします。

感想文

『愛宕山、竜ヶ岳』山行に参加して

伊藤典子

この山行は夏山トレーニングも兼ねていて、1回目の『釈迦岳・堂満岳縦走』に引き続きまたも雨の中の訓練となりました。また、『愛宕山』は私にとって、ペース登山のリベンジでもあり、今度こそ必ず完歩したい山でした。だから結構気合が入っていたのです。

いつもとは逆コースのつつじ尾根登山口からのスタートで、そこそこキツイ登りでした。今回初めてストック歩行を試みたのですが（これも私にとっては夏山トレーニングの一環です）、キツイはずの登りが思ったよりもずっと軽く感じられ、ストック使用がすっかり気に入ってしまいました。今まで先輩諸氏からストックを使えば楽だよと何度もアドバイスを受けていたのですが、邪魔なだけだし、出したり入れたりめんどくさい、と頑なに拒んできたのです。いよいよ夏山登山には必要だということで、思い切ってこの山行前日にストックを購入し、これが初ストック歩行となったわけです。雨降りのため滑らないようにストックの先のゴムを外してもらったり、長さの基準を教えてもらったり、ストックの基本的な使い方の指導をしてもらったり、色々アドバイスを受けて、今日一日でかなり習得できたと満足しています。皆さんの言うことを素直に聞いて、もっと早く体験すべきだったと“反省”です。

今回初めて登った霧雨の中の竜ヶ岳は、実に幻想的でした。まるで別世界へ迷い込んだようで不思議な気分になりました。いつまでも私の記憶の中に留めておこうと思います。

雨と汗にまみれた山行でしたが、得るものも多かったし、十分トレーニングにもなったと思います。来週の第3回夏山トレーニング『御在所岳』は、さらに厳しい行程だと聞きました。せめて今度こそ、晴れてほしいと願っています。そしてもちろん本番の夏山登山も是非とも晴れて最高の山景色が見られますように。

最後になりましたが、お世話をしてくださいました皆様、ありがとうございました。

