

夏山集中登山山行報告書

蝶ヶ岳

仲野

山名	蝶ヶ岳		山行名	夏山
ルート	上高地～横尾山荘～蝶ヶ岳～蝶ヶ岳ヒュッテ～長堀山～徳澤園～明神館～河童橋			
山行日	2024年8月2日(金)～4日(日)		天候	晴れ
参加者	リーダー：仲野 サブリーダー：多田 1班 ◎山内、大西、高山、藤村、山田、吉川 2班 ◎米田、今村、川田、桑原、永井、宮内 男性6名女性8名 合計14名			

ルート概略図 	コースタイム					
	8月2日(金)			蝶ヶ岳	着	14:15
	上高地	発	11:18	8月4日(日)		
	河童橋	発	11:27	蝶ヶ岳 ヒュッテ	発	4:25
	岳沢湿原	発	11:42			
	明神館	着	12:48	蝶ヶ岳	着	4:30
		発	12:55		発	4:54
	徳澤園	着	14:00	長堀山	着	5:35
	横尾山荘	発	15:00		発	5:40
	8月3日(土)			徳澤園	発	9:08
	横尾山荘	発	6:20	明神館	発	10:09
	蝶ヶ岳	着	11:37	河童橋	着	11:15
		発	11:53			
蝶ヶ岳 ヒュッテ	着	12:54				
	発	14:10				

【山行報告】

今年度の夏山集中登山は上高地を拠点に6コースでの山行になるところが、焼岳の噴火レベルが上がったことから中止、焼岳コース希望だった方3名がぎりぎり蝶ヶ岳コースでの参加となり14名での山行となった。リーダー、サブリーダーともに山の経験も浅く、トレーニング登山の計画から試行錯誤の連続でしたが皆で知恵を出し合い、先輩メンバーに相談しながら不安ごとをひとつひとつクリアにしながら当日を迎えました。

1日目は、上高地 河童橋で全員で写真を撮って出発！橋の下を流れる梓川の水が透明で、目の前に広がる雄大な山々を見ながら横尾山荘を目指しました。

2日目。この日もまたとない晴天の朝を迎え、前夜、同じ宿に泊まっていた槍ヶ岳を目指すメンバーに見送られながら蝶ヶ岳を目指します。歩き始めてすぐから、急登が始り、樹林帯の中を歩き進めると視界が開ける場所があり、「わあ!!きれい!!」歓声が上がります。蝶ヶ岳に向かう分岐点からは焼岳、奥穂高、涸沢岳、中岳、槍ヶ岳などを望む大パノラマ。本当に美しかったです。ほどなくガスが立ち込め始め、もう少し到着が遅ければ、この景色は見られないところでした。先輩メンバーより、夏山は、昼からガスが立ち込めたり天候が崩れやすいから朝の出発は早めたほうが良いとアドバイスをいただいていたのですが、まさにその通り！全員で絶景を見ることができ、計画を遂行できてほっとしました。

3日目は早朝4:30の出発。蝶ヶ岳山頂で日の出を待ちながら朝食を食べました。刻々と変わる空の色の変化を楽しみながら、ぜいたくな朝食。みなで、1300mを一気に下り、蝶ヶ岳の3日間を存分に楽しむことができました。

ヒヤリハット なし

桑原

爽やかな上高地を抜け、冷たくてキレイなラムネ色の梓川をドンドン奥へ。いよいよ初！北アルプスのはじまり。樹林帯コースはビビりの私にとって本当に有難い。登山道は歩きやすく、ゆっくりペースの配慮で自然とオシャベリを味わう余裕がありとにかく楽しい。苔や木漏れ日の緑は美しく、高山植物や特に可愛いキノコを見つけるとテンション up。先輩方の山の話にも興味津々。熊よけ鈴大合奏の中、今までで1番贅沢な森林浴を満喫。時おり垣間見える槍ヶ岳にワクワク。だんだん空が開けていく。急登の「あと少し？」がひたすら続く。一步一步それもまた楽しい。さすが北アルプス。ついに目の前にド〜んと広がる槍・穂高連峰の絶景。あまりの大迫力に感激!!

なだらかな稜線は360度の大自然の大パノラマ。まさに天空ロード。雷鳥の親子もお出迎え。槍ヶ岳をバックに撮影会。(もちろんお土産は「雷鳥の里」と「雷鳥のたまご」)ガスで何も見えないと思っていた反対側になんとブロッケン現象が！神秘的。プラネタリウムのような満天の星空、安積野の夜景、朝焼け、雲海などなど自然が織りなす絶景の数々にひたすら感動!!

無事に上高地に着き一安心の中で食べたアイスクリームの味は格別。グループLINEでは細やかな事前情報から素敵な写真アルバムや手作りの思い出動画まで。皆様の沢山のサポートに感謝!!本当にありがとうございました。感謝！感激！感動！の最高の夏山になりました。

永井

蝶ヶ岳への分岐に近づくにつれ頻繁にあくびが出て、併せてふらつきや頭痛が始まった。初めての事なので安全第一を意識して、蝶ヶ岳へのピストンをあきらめ分岐点でメンバーを待った。そこからは正面に穂高連峰・槍の大パノラマを望むことができ、雄大な景色を満喫できた。暫らくすると付近には誰も居なくなり穂高連峰独り占めである。更にはライチョウが近寄ってきて砂浴びを始めるラッキーな出会いもあり、体と気持ちの休憩ができた。蝶ヶ岳ヒュッテには名古屋市立大学ボランティア診療所があり診察を受けた。結果は軽度の高山病との事。過去の2000mを超える経験では、今回のような症状は出なかった。医師から原因と注意すべき説明を聞いたので私を含めて今後のために以下に纏めました(皆さんご存じとは思いますが)①血中酸素濃度が低い(82):登りはどうしても姿勢が前屈みになり呼吸が浅くなるので、常に深い呼吸ができる姿勢を意識して、大きな呼吸を心掛ける。②水分補給量が少ない:症状が出始めるまでに1リッター程度を飲んだが、量が少ないとの事思った以上の発汗で水分不足になり、血液の流れが悪くなっている。飲料は経口補水液が一番良く、無い場合はスポーツ飲料でも良い。③睡眠不足:十分な睡眠が取れないと疲労が残る(睡眠剤の利用は呼吸が浅くなるので注意が必要)。下山後、Iさんから「顔色が悪かったので肩甲骨を回して胸を広げるジェスチャーをしたが、下を向いているので気が付かなかっただけ」と言われた。シグナルの見落としも間接的な原因である。感想にはなりませんが、今後の注意喚起として纏めました。ご一緒の皆さん、心配をお掛けして申し訳ありませんでした

藤村

昨年に続き今年も素晴らしい快晴に恵まれ、蝶ヶ岳から穂高連峰の壮大なパノラマを満喫することができました。山行部長の指導よろしく若いCL/SLの行き届いた案内と適切な指導により予定通りの山行を無事に終えることができました。年配者が居なくても十分に山行ができることがよく分かり、将来の憂いなど全くなく、大きく時代が変わったことを感じる山行でした。関係者の方ありがとうございました。

昨年、直前の体調不良で参加できなかった夏山。一年越しの念願の夏山でした。2日目、急登の樹林帯を超えて低木になった時、後ろを振り返ると、北アルプスの山々が連なる絶景が。圧倒されんばかりのその姿に、ここまで登ってきて良かったと思いました。雷鳥、珍しいブロッケン現象。夜には、空を埋め尽くす星々、北斗七星もオリオン座もはっきり見えて。3日目の早朝には、美しい朝焼けを見て、下山時には可愛いキノコたちにも会えました。3日目の朝起きた時に、軽い頭痛があったのですが、まわりの方々が心配して、薬を下さり、すぐに落ち着いて下山することができました。下山後に、同期の友と食べたアイスクリームの美味しかったこと、温泉で疲れを癒やすこともできました。今回、CL.SLの方々と話す機会も多く、絆を深められたことも嬉しい収穫です。自然の雄大な美しさ、人の温かさに触れることのできた、楽しく思い出深い山行になりました。お世話になった皆様、本当にありがとうございました。

来夏、また、夏山に戻ってくるよと、帰りのバスの中、山に向かって心の中で話しかけていました。

