

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 中田

山 名	黒岳・忠別岳・トムラウシ山（大雪山）	山行名	個人山行
ル ー ト	ロープウェイ層雲峡駅→七合目登山口→黒岳→北海岳→白雲岳分岐→白雲岳避難小屋（泊）→忠別沼→忠別岳→忠別岳避難小屋（泊）→五色岳→北沼→南沼野営指定地（泊）→前トム平→カムイ天上→温泉コース分岐→トムラウシ温泉登山口		
山行日	2025年6月28日～7月1日	天 候	晴れのち雨
参加者	リーダー： 西川 サブリーダー： 中田 合計： 2名		

コースタイム					
地名		時:分	地名		時:分
ロープウェイ、リフト 黒岳七合目	集	6:07	忠別岳避難小屋（泊）	着	11:03
	発	7:03		発	5:27
黒 岳	着	8:52	五色 岳	着	6:56
	発	9:32		発	7:20
北海 岳	着	13:14	南沼（泊） 野営指定地	着	15:51
	発	13:25		発	5:24
白雲 岳 避難小屋:泊	着	15:34	前トム平	着	7:28
	発	5:22		発	8:10
忠別 岳	着	11:13	トムラウシ温 泉登山口	着	16:40
	発	11:24		発	

山行報告 花の展望と稜線歩きが楽しめる大雪山縦走コースを西川さんから誘われて参加を決めた。層雲峡温泉で雨のため1日待機してロープウェイとリフトを乗り継ぎ、七合目登山口から出発した。相変わらずインバウンドの観光客やツアー客がいる中を、招き岩を過ぎて黒岳山頂。約1時間位の急登で高山帯の中を緩やかに下り黒岳石室に着いた。昨日の大雨の中を登った登山者が見られ、桂月岳を行く登山者と別れて雲の平から表大雪の素晴らしい景観。周りには残雪が多い山並みはセブラ模様が素晴らしいと女性登山者が絶賛していたのが印象的。展望が素晴らしい中を緩やかな登り下りを繰り返し、北海岳まで平坦な登山道には草木はなく石だけで所々で熊や鹿の足跡を確認した。途中で雪渓を幾度も乗り越えて雪解け水が増水して渡渉箇所が出た。生まれて初めて膝までの水量で靴を脱いで冷たい川を渡ることになった。雪渓の上で靴を履き直して歩きだした。白雲岳を正面に見え白雲岳避難小屋に着く。若い関東からの若者達が沢山テント張りしていたのが印象的です。翌日は高根ヶ原へ平でどこまでも続く尾根は大雪山の醍醐味です。高原温泉方面はヒグマ注意で入山規制中。平ヶ岳からはコマクサの大群落が続く木道が敷かれた忠別沼で休憩。大分疲れが出て目の前のピークを越えて忠別川源流の方に深く切れ落ちた展望のよい忠別岳に着いた。チングルマが足元に咲き乱れハイマツの長く続く道や雪渓を越えて忠別岳避難小屋で泊りです。翌日は雪解け水をボトルに詰めハイマツ群生地を五色岳まで、その後はお花畑を歩き目の前にトムラウシ山が一段と大きくなった。天沼周辺は日本庭園と言われる岩と池とチングルマの不思議な空間。さらに進むと岩塊斜面が広がるロックガーデンが素晴らしい！！この辺りから小雨が本降りになり風も吹き始めた。急坂、岩場が続く雪渓を幾度も超えるコースが長く北沼あたりから様子がおかしく、急いでYAMAPのコース確認したところ道間違いしていた。雨風で身体が冷えて寒気がしてきた。西川さんは指先が震えてきている最悪の状況です。更に雨風が強く何度もYAMAPのコースを確認してやっと南沼野営指定地が見えた。雨の中簡易テント(ツェルト)を急いで組み立て雨風を避けられて一安心。低体温症が心配される状況を何とか回避できた。翌日は小雨が降りしきる中を前トム平、カムイ天上を木道とぬかるんだ道を温泉コース分岐からトムラウシ温泉コースで下山出来ました。	ヒヤリハット なし
---	------------------





《ちょっと一息》 熱中症予防の9つのポイント (かんなび7月号より再掲載)

- 登山前に 500ml ほどの水分を飲む
- 最低2ℓの水分を携行する
- 30 分おきに 200～250ml の水分をゆっくり補給する
- 25 分動いたら、5 分の休憩
- 午前 10 時から午後2時行動を控える
- コース上の水場を事前に確認しておく
- リーダーが早めにトイレタイムを取る
- 食べ物から糖質をしっかり補給する
- 余計な汗をかかないように服の着脱を工夫

