

2026 年 7 月

No. 253

虹



チョウノスケソウと赤岳・阿弥陀岳

NPO 法人さいたま山に親しむ会

〒364-0035 北本市西高尾 3-167 ヒライビル 101

Tel Fax 048-592-2814

Eメール info@saitama-mt.jp

ホームページ <http://saitama-mt.jp/>

中国の未踏峰・ロンシャン遠征の記録

第3回 順応と下見の3泊4日

伊佐美 奈穂子 記

・10/7 順応&下見 1 日目

BC 入りから6日目、リエゾンオフィサーのヤンジーに見送られて最初のゴーアップ。3泊4日行程で5,820m のコルを目指した。初日は前日にデポした荷物の一部を回収しつつ、C1 (4,750m)へ上がる。最初順応で来た時の何倍もの荷を背負っていたが、ペースよく13時にC1に着いた。ちょうど降り出した雨が、整地していると強くなり急いでテントに逃げ込む。BCより上のキャンプは、2人テントを2張り上げており、毎日場所取りじゃんけんをした。この日は鈴さん(鈴村)と同じテント。テントの中で鈴さんがずっと寒そうにしている、聞くと渡渉で濡れた足から冷えたとのこと。C1は水も取れたのでゆっくり湯たんぽで温まる。予報に反してこの日は一晩中雨が降り続き、トイレに出るのも億劫だった。



ベースキャンプを出発

・10/8 順応&下見 2 日目

今日は二手に分かれてC2まで荷上げ。鈴さん&桑ちゃん(桑原)が4,260mのデポを回収しに向かい、おはる(上野)と私は往復して2回の荷上げをすることにした。C2まではロープなしとは言え、この区間は大岩ゴロゴロのモレーン上。一見安定している巨岩でさえも容赦なく動くので、重荷も重なり体力的には一番キツかった。1回目は初見だったので時間がかかり、昼にようやくC1に下りてきた時、思わず「もう無理〜!」と二人で叫びたい気持ちだった。しかも2回目は途中で雹が降ってくる、見え隠れする太陽に向かっておはるが、「ちゃんと働きなさいよっ!」と吠えていた…最初荷物をデポした場所はクレバスが近くて落ち着かず、少し戻った5,070mにC2を設置。ここは近くに水流があり水を取れる最後のポイントでもあった。そういえばこの日は私にとって初めての5,000mだった。順応の経過を心配していたが、翌朝メンバー揃って体調良好、ここまでの順応がうまく行っていることに安心した。

・10/9~10 順応&下見 3 日目&BC下山

南面の岩場の登攀が始まる。明るくなる7時取付きを目指したがみんな前日の疲労で寝坊。8時取付きとなった。1ピッチ目の氷河〜岩壁基部まで私がロープを伸ばしたあと、桑ちゃんにすべてのリードを託す。荷物を減らすためリードのみアプローチシューズを用意していた。他の3人はフィックスユマールかフォローで上がる。ロープスケール400mを9ピッチ伸ばし、いったん岩が途切れ雪面に達した時点で下降のリミットとしていた15時になってしまった。目標としていた

5,820mへはC2からは約半分、上部岩壁を残した地点だった。ロープを付けての登攀が想像以上



各キャンプの位置と登路

に時間がかかることを思い知った。到達した 5,400m 地点は南面の下部と上部岩壁の間の雪原で、すぐ左（西側）に氷河が迫った場所だ。本アタックのために、氷河に下りられるかを見ておきたかったため、おはると私でさらに 100m ほどコンテで雪原をトラバース。氷河への移行ポイントは雪が繋がっていきそうだった。また氷河とハングした岩の際に絶妙に落石を避ける隙間ができており、ここなら 2 張り張れそうだった（本アタックではここが C3 となる）。戻って 2 人に合流、急いで懸垂にかかる。ナッツ、ハーケン、捨て縄で懸垂支点を作りながら下降。本アタックに備え、各ピッチのビレイアンカーの目印に赤布の棒を残し、最後の 3 ピッチは本アタックに備えてロープをフィックスしておいた。この日 C2 に戻ったのは真っ暗になった 20 時、12 時間以上の行動となった。翌日は午後から雨予報だったので昼に BC へ下山したが、結局天気は崩れず水浴びに行っただけの BC を満喫した。

・10/11 BC

4 日の順応から戻って作戦会議をした。予定していた 5,820m まで行けなかったこと、ロープを繋いで登攀に時間がかかること、前回到達地点の 5,400m～5,820m 区間が岩場を継続できるのか西に回り込んで氷河帯から行くか不確定要素が大きいこと。これらから見積もっても登頂には 8 泊 9 日の行程がかかるとの結論になった。レストと準備して 2 日後をゴーアップとする。

そういえば、この日はちょうど前半後半のリエゾンオフィサーの交代のタイミングだった。私たちが MTG していると後半のリエゾンオフィサーのトゥルースとポーター二人が追加食材を持って上がってきた。リクエストした赤ワインも一緒に(笑)ということで、その晩はトゥルースの歓迎も兼ねて食事会。トゥルースは普段はクールな青年なのだが、この日はお酒のせいか饒舌だった。最後は真剣な顔で「アタックの時に何か異変があればすぐに衛星電話で連絡してきてね。"Life is first" なんだから」と伝えてくれた。

執筆者エピソード（伊佐見）

長年の山パートナーであるおはるから「スークーニャン登りに行かない？」と誘われたのは、私が 10 年務めた会社を辞めた時だった。数年前から彼女がここに興味を持っていたのは知っていたが、いよいよ本格的に計画したいという話だった。私は高所登山にはこれまで何の関心も抱いてこなかったが、直感的に彼女とだったら行きたい！と思った。準備過程でターゲットが変わったが（NO.684）、私にとって初めての高所。不安の多かった準備期間もメンバーで試行錯誤しながら準備を進めるうちに、いつしか不安は期待に変わっていった。やはり登り慣れた仲間と一緒に一つの山を目指すのは最高の時間だ。

NEWS

★来月号の会報発送は 7 月 31 日（金）の 16:00～です。

今後の EVENT

◇リーダー山行

山行報告

- * 5. 30 岩登り（二子山中央稜）
- * 5. 31 岩トレ（吾野の岩場）
- * 6. 2 岩トレ（榛名黒岩）
- * 6. 7 岩トレ（兜岩、広沢寺）
- * 6. 10 岩登り（一ノ倉沢）

山行計画

- * 6. 28 沢登り（沢のセルフレスキュー訓練）
- * 7. 11 沢登り（丹沢・葛葉川本谷）
- * 7. 18-21 岩登り（剣岳東面）

- *6. 13 ハヶ岳縦走
- *6. 16 岩トレ（越沢バットレス）
- *6. 19 仙丈岳
- *6. 20 沢登り（奥多摩・水根沢）

◇山荘利用予約状況

那須高原・北蓼科にあるログハウスはNPOの会員であれば、いつでも何泊でも、自由に宿泊できます。小さなお子さんの賑やかな声や、大声での談笑もここだったら気になりません。ご家族、友人、ご近所お誘いあわせの上、ぜひご利用ください。

那須山荘	蓼科山荘
7月18、19日 7月24、25日	

◇スポーツ教室

スポーツ吹矢	クライミング	健康ヨガ
7月3日（金） 7月10日（金） 7月17日（金） 7月31日（金）	毎週火曜日と木曜日 現在は参加費をいただく教室 としてではなく、サークル活 動的に運営しています。	6月5日（金） 6月19日（金） 6月26日（金）

REPORT

5月26日 子持山

半年ぶりの参加なので体力に自信がなく、らくらくコースならと申し込んだ子持山でしたが、よく山に行くお友達が「大変な岩場があって怖いよ！」と言われ、ええ！？。さっそく上野さんに「大丈夫かしら？」と問い合わせたところ「大丈夫！」と言われ、その言葉を信じて参加しました。

当日は6名参加スタッフ含め8人でした。天気は暑すぎず、心地よい気温、のどかな沢道を過ぎると足がもっと長ければ楽なのにとと思うような岩場の道、子持山山頂の途中の怖いといわれた獅子岩は、はしごがかけてあるので思ったより楽に登れました。岩の上から下を見ると、絶壁らしいのですが、曇りでガスもかかっていたので、晴れて見晴らしがよいときと、もっと高度感があったと思いました。

久々の山で筋肉がアップアップでしたが、何とかついていけ無事下山できました。沢道、尾根道、鎖場、はしごと変化に富んだ山行でした。年上の方がすたすたとスタッフに歩かれていたことに刺激をいただき、今年もっと参加しなければと思いました。背中を押していただいた上野さんのお言葉に感謝でした。

笠井

5月28日 釈迦ヶ岳

私の故郷宮崎にも釈迦ヶ岳があり、スズランの群生地にも引かれ申し込みをしました。

登山道は岩場もありウキウキで登れ、頂上には二人？のお地蔵さまが仲良く鎮座しておられました。お昼を食べ下山。下りは枯葉が積もっていて、滑りそうでこわかったですが、皆無事に車の所までたどり着きました。荷物を置いてスズランの群生地まで歩くのですが、今年は鹿が全部食べてしまって、原っぱ状態。やっと1本だけはるかさんが見つけてくれました。

恐るべし鹿。残念でしたが駐車場に戻り、温泉に入って帰路につきました。はるかさん、宮入さん、皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

天沼

6月5～6日 皇海山

★なかなか行く機会がなく、「敬遠しがちな山」でもある最難関の皇海山に挑戦しました。1日目は約3時間の行程でしたが、2日目は4時に出発し、17時30分下山する約14時間の長丁場。噂どおりの過酷な山行でした。何度もアップダウンを繰り返し、垂直に近い鎖場を越え、下山ではいくつもの沢を渡りながら変わらない景色を進む。まさに「辛い」の一言です。

しかし、その苦しさを忘れさせてくれるように次第に晴れ間が広がり、目の前には皇海山と鋸山の雄大な姿、そして群馬・栃木の奥深い山並みが広がりました。さらに、シャクナゲやサクラソウ、コウシンソウの群生の美しさにも心を奪われました。そして、夕食で美味しくいただいた真さんのチキンカレーも忘れられない思い出です。

苦しくも、それ以上に充実感に満ちた山行となりました。ただ……やっぱり大変だった！
ご一緒した皆さん、おつかれ山でした！

★今回の登山は、とても大変でした。なにしろ長時間、登山道は急な坂、岩場と険しめでしたが、道の途中に、かわいいお花を見つけるたび、気持ちが明るくなり、疲れも少し和らいだ気がします。山頂に到着した時は、大きい達成感を味わいました。一人では大変だったと思いますが、皆さん(仲間)がいたので、最後まで頑張れました。ありがとうございました。夕食のカレー本格的な味で美味しかったです。

★関東最難関の百名山、皇海山をなんとかこなしてきました。長い長い長い行程。雨ふらず、涼しく、沢山の花々に癒されながら元気を取り戻しつつ歩きました。コウシンソウも見ることができ、感動でした。真さん特製のスパイシーチキンカレーを沢山頂き、真さん特製の熊払いのミュージックスピーカーで小踊りしながら楽しく進めました。

ラストの、駐車場までの、昔から伝統の、親しむ会恒例の競歩で駐車場までガッツガッツ歩くということに着いて行けなく、ビリで到着。ああ皆様どこにあのようなエネルギーを残しておかれたのやら……とにかくすごく頑張りました。大きな大きな百名山一座でした。皆様有り難う御座いました。

★初日は庚申山荘まで、ここが開くのを待ちかねた登山客で夕方には寝る場所もない。2日目は驚きの4万3千歩、25km「疲れたあ」。シンさんの「クマ対策BGM」で癒されました。重たい足取りには、軽快な音楽でノリノリ効果抜群！夕飯には特製カレーを頂き大満足。この時期に咲く庚申草やコザクラやシロヤシオも、そして皇海山もその姿を見せてくれました。かじか荘は15:00までだったので日光の温泉🔥に。独りじゃこれない山🌊同行の皆さんありがとうございました。

6月21～13日 ハヶ岳(硫黄岳～横岳～赤岳)

★昨年飯盛山からハヶ岳を見て、いつか登れる日が来るのかなぁと思っていたところに。。。

『高山植物と空中散歩を楽しみましょう』に思いきって申込をしました。日が近づくにつれだんだん緊張してきましたが「行ける時に行ったほうが良い」と励まされいざ出発。

山に入ると苔に覆われ神秘的だと思っていたと、いきなり雷と霰の洗礼を受けました(泣)。硫黄岳の稜線から眼下に虹を見つけ、山道沿いに咲くいろいろな種類の可憐な花々に疲れを忘れ硫黄岳山荘へ。山小屋初体験もすこぶる快適！！

日の出に健康に感謝し、山旅の無事を祈り、一步一步慎重に岩稜を歩く。メンバーの皆さんに励まされ無事硫黄岳、横岳、赤岳登頂。最高の景色を見る事が出来ました。バンザーイ！メンバーの皆さん本当にありがとうございました💕

谷澤

★南ハヶ岳、行って参りました。山の様相、シルエット、いつまでもながめていたいものすごい展望。ホントに素晴らしいものでした。長い長い南沢コースは、苔むした樹林帯をひたすら黙々とくだり、ラストは、少しですが、ホテイランを観るといって褒美を頂き、無事に駐車場へ下山できました。いやいや、頑張りました。またチャレンジできる日がくることを祈りつつ沢山の思い出、積もる程の、雷が連れてきたアラレ、樹林に覆いかぶさった虹、夜の満天の星空、オレンジ色の御来光、硫黄岳山荘が普通の山小屋ではない、巷のホテル並だったこと、可憐な花々などなど、を振り返りました。有り難う御座いました。

6月18日 金峰山

朝から小雨でしたが、登山口に近づくに連れ雲海やら青空が見えて来ました。皆で日頃の行いが良いからと発してました。大旭峠駐車場登山口からスタートし、苔むした静かな樹林帯の続く中に岩場の稜線あり、変化の多い山ですが野鳥のさえずりに癒されながら気持ち良く歩く事が出来ました。シャクナゲの木が多く蕾でしたが、頂上付近のイワカガミの群生は見事でした。

頂上から大きな岩を超えて五丈岩にたどり着き前方から後方へ回ったのですが、さすが守護神で神々しく壮観でした。ここから瑞牆山、南アルプス、富士山と眺望できる様ですがあいにく霧が発生していて残念でした。

無事下山でき駐車場に着くと小雨降り始め皆で「守られてる」な〜と呟いてました。長距離運転してくださったスタッフ皆様お疲れ様です。ありがとうございました。

宮下

6月20～21日 伊吹山・荒島岳

★伊吹山に着いた時は、風雨でした。飛ばされそうな傘をさしつつ山頂へ、、。わずか1時間の西登山コースではありましたが、色々な花を愛でながら、伊吹山山頂に辿り着けました。次は是非、堂々とした伊吹山の展望を感じられる日にリベンジ出来ればと思います。

荒島岳は福井県大野市にありますが、深田久弥の生誕地から近く、思い入れがあったと聞いています。梅雨に入った北陸の百名山、雨に降られましたがそんな深田久弥の思いを感じながら、なんとか急登を登りきりました。

越前大野市は城下町で、食事の後ライトアップされた大野城を眺めたり、街中の古い銭湯にも入り、風情のある街中歩きも出来たので、良かったです。はるかさん、宮入さんお世話になりました。今は筋肉痛が旅のおみやげです♪

★梅雨入りしたと思われる北陸地方の、伊吹山、荒島岳へ行きました。伊吹山では風も強く、沢山ある花々を少し愛でた後はバンザイして下山し、駐車場レストランでおそばなどを頂き、一路、越前大野へ移動。なにかお土産モノをと歩いていると、日本三大天空の城の一つ、大野城を見ることができ、感動でした。

元は医師の家だったという、古民家レストランでの美味しい懐石料理を楽しみました。翌日は荒島岳、大降りではないが、雨具の脱げぬ一日、ムリかと思っていたが、予定より30分早く下山できて、永平寺温泉にも入れ、気持ちよく帰路に。長時間歩くのは、身体の奥の方から、もうそろそろゆるく〜というささやきが聞こえる。頑張った自分の身体を褒め、またすぐ行きたくなるのです…はるかさん、宮入さん、皆様、今回も大変お世話になりました。

★今回の山行では、雨に煙る百名山である伊吹山と荒島岳の2座を巡り、歴史と豊かな自然に触れる旅となった。

伊吹山は、8合目駐車場から雨と強風の中を登り修行のような過酷さであったが、足元に健気に咲く高山植物の花々が唯一の癒やしとなる。這う々の体でたどり着いた山頂で、温かい食事を何よ

りの楽しみにしていたが、なんと売店はすべて休業。下山後に簡単な昼食を摂り、快適に高速道を今宵の宿に向け出発。

16:30 荒島岳の麓に広がる福井県大野市に到着する。ここ、大野市は歴史的城下町で、京都を模した碁盤の目状の町割りが今なお美しく残る街並みである。夕食に出かける道すがら歴史的風情ある町並みは、寺院が道路沿いに連なっていたり、武家屋敷の面影ある土塀に沿って流れる豊かな地下水は、水路を通して人々の生活に溶け込み、雨で水路がしっかりと濡情緒深い雰囲気醸しだしていた。夜は、夕食のおいしい懐石料理とお酒で愉しく談笑し1日目を締め括った。

翌日の荒島岳は、雨もある山行で、登山道は滑り歩きにくく、息の抜けない過酷な急登が続いた。心身ともに削られるタフな山行となったが、上空には猛禽類の舞うのを見たり、大きなブナ林や植生の素晴らしさから自然の豊かさを実感できた忘れられない登山となった。

早志

山旅 TOPICS

1. 全国各地でクマによる人身被害や目撃情報が相次ぐなか、東京都奥多摩町でも登山者が襲われる事故が発生した。5月17日に、奥多摩町の三ノ木戸山付近の林道で、登山中のロシア国籍の30代男性がツキノワグマに襲われて負傷。クマへの警戒感が高まるなか、クマ研究の第一人者で茨城県自然博物館館長の山崎晃司さんは、「東北などで市街地に出没するクマと山中で遭遇するクマは、分けて考える必要がある」と話す。奥多摩での例は、「もともとクマの生息域で起きた事故で、特別異常な状況ではない」と言う。「本州の山間部でクマが生息していないのは千葉県だけ。千葉県を除くと、どの山でも遭遇する可能性があると考えたほうがいい」と指摘する。対策として山崎さんがすすめるのは、やはりクマ鈴の携行だ。加えて、見通しの悪い場所ではホイッスルを吹いたり、手を叩いたりして、自分の存在をクマに知らせることが重要だと言う。
2. 雑誌『山と溪谷』で2020年10月号から2026年1月号まで連載したリレーエッセイ「山小屋からの手紙」。全国の山小屋主人、小屋番たちが自らの仕事、自然への思い、登山者らとの交流などを綴り、読者から多くの反響を得た。この全57回分のエッセイが書籍化され、6月19日に刊行される。本書巻末には、俳優でNHK ラジオ「石丸謙二郎の山カフェ」パーソナリティの石丸謙二郎さんによる、山小屋主人への思いを込めた書下ろしエッセイも収録されている。
3. 5月22日、気象庁は長野・群馬県境の浅間山の噴火警戒レベルを1(活火山であることに留意)に引き下げた。入山規制は火口から500m以内に緩和され、前掛山山頂まで登れるようになった。3年2カ月ぶりの規制緩和とあって、今夏は浅間山を訪れる登山者が増えるものと思われる。
4. 昨夏の登山者数が20万5000人に達した富士山。軽装登山やルール違反などが課題となるなか、昨年に続いて全4ルートで入山料が1人4000円と決まった。開山日は、吉田ルート、須走ルートが7月1日、富士宮、御殿場ルートが7月10日。
5. 長野県は、登山アプリ・ヤママップと環境省が進める「ライチョウモニター」に参画し、登山者からのライチョウ目撃情報を活用した保護活動を進める。これまで長野県は独自アプリで情報を集めてきたが、今後はヤママップで収集する形へと移行する。

(『岳人』『山と溪谷』を参考にしています)



5月26日 子持山



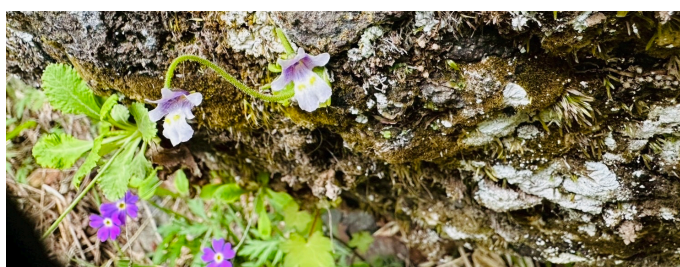
6月12～13日 南八ヶ岳



5月28日 釈迦ヶ岳



6月18日 金峰山



6月5～6日 皇海山



6月20日～21日