

2026 年 9 月

No. 255

虹



五竜山頂から鹿島槍へ向かう

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5回 本アタック（後半）

桑原 郁美 記

10/17 南稜コル手前までの偵察（C4→標高 6200m 付近→ C4）

夜中は強風が TENT をたたき、何度も起こされてしまった。上野と伊佐見は夜中に TENT を張りなおしていたようだ。C4 が風の通り道というのは想像の範囲内で、少しでも風が弱そうな場所を探したつもりだったが。朝、みんなの疲れた顔を見ると、少しばかり罪悪感を感じていた。

今日の行動は、鈴木を除く 3 人で南稜コル（標高 6230m）までの偵察を行うこととなっている。上野は連日行動をしていたためレスト日にしたいところだったが、桑原と伊佐見の 2 人だと心許なかったこともあり、ついてきてもらうことになった。この日、上野がレストできなかったことで疲労がさらに蓄積し、後々の体調に影響してしまったかもしれない。

初めの 1 時間くらいは、緩い雪斜面をコンテ。途中傾斜が少し強くなるあたりでスタカットに切り替える。伊佐見がリードで雪壁 2 ピッチ、アイス 1 ピッチを行く。その後はまたコンテで行ける雪斜面。高所では、難しくない雪斜面が意外と疲れ、休み休みの登攀になる。天気は気味が悪いくらいにずっと良い。今山行はじめての標高 6000m 超えでの行動でもあったことから、標高 6080m において高度障害で伊佐見が遅れ、その地点で待っていると言う。分かれていいものか少し迷ったが、見える範囲での別行動になるので、ここから先は桑原と上野 2 人で進んだ。初めはコンテ、そのあとスタカット 2 ピッチで南稜コル（標高 6230m）の直下まで行けた。

あと 1 ピッチで南稜コル（標高 6230m）まで行けそうだったが、南稜コルまで行ける道筋が見えたこと、この時点で 16:30 くらいだったことから、引き返すことになった。ここまで偵察出来たら十分だろう、と本気で思っていた。しかし今となっては、この日に南稜コルまで到達し、そのあとの道筋も考えられていたら、山行の結末は変わっていたかもしれない…、と思えてならない。引き返しはクライムダウンと懸垂。明日のことを考え、ロープを少しフィックスしておいた。

帰ってくると、鈴木がテンバの整地をしておいてくれた。TENT の張り直し、スコでのブロック作り、とても大変だったと思う。ありがたい。昨夜とは打って変わって、風が不快ではない夜を過ごすことができた。

10/18 ルートミス、高度障害、撤退が頭をよぎる（C4→南稜コル C5）

1 泊 2 日の装備を背負って、昨日と同じルートを進む。この高度になると、なんともない雪斜面でも、息が上がって歩行が遅くなる。今日は南稜上の偵察も少ししたかったが、時間的に無理そうだ…。15:00 過ぎに昨日の最高到達地点に到着。最後のアイスクライミング 1 ピッチは、雪が氷の上に乗



夕暮れに染まるロンシャン南稜



南稜のコルに立ちはだかった岩

っており、プロテクションがとりづらいピッチだったが、鈴木がリードを担当してくれた。ビレイ中に、上野と明日の行動について少し話した。1泊2日装備しかないが、上野は2泊3日になってもいいからピークへ行きたい、と話しており、ピークへの熱い思いを感じた。

私が稜線上に到着したときの気持ちは、到着した安堵というよりも、焦りだった。Longshan 側の進むべき方向には、大きな岩が立ちはだかっており進めないように見えるのだ。下からもこの岩ははっきりと見えていた。しかし、岩の脇に雪がつながっていて脇を進めらるだろうと思いこみ、それを疑わなかったのが問題だった。強まる風と低くなる太陽とが相まって、絶望感が強くなった。私たちのこれまでの行動速度と疲労具合とを考えても、ここからルートを修正してピークを目指すのは難しそうだと多分みんな思っていた。

今来たルートにある程度引き返し、ルート修正していけるところまで Longshan を目指すか？南稜コルから別の山（朱山/Mt.chu）に登るか？誰も明日の行動の可能性について断言は出来なかったが、とりあえずコルにテントを張ることにした。サラサラの雪をスコップひとつでブロック状に積み上げ、なんとか西寄りの吹き上げ風を防ぐ。2張分の整地をする気力がなく、2-3人用エスパーステント1張に4人で入った。狭いテントは苦手だが、この時は、あまり気にならなかった。

この日の夜中に上野が「寒い、瞼の裏に黒い斑点が見える」と言って、体調不良を訴えた。上野はBC出発からレストせずに連日頭と体をフルで動かしていたが、ついにそのツケが回ってきていた。お湯を沸かし、飲む。ここまで、弱音もほとんど吐かなかったリーダーの体調不良は、パーティとしても少し不安になりながら、再び眠りについた。

あとがき

私にとって、6000mを超える高所登山は今山行が初めてだった。今山行を通して、主にリーダーである上野から、順応計画の立て方や遠征登山の組み立て方など、多くのノウハウを学ぶことができた。今後の自分の登山の可能性が大きく広がったと思う。

また、遠征を通して中国という国への興味が沸いた。中国関連のニュースにも注目するようになり、中国国内の行きたい街が増えた。

今山行は Longshan のピークに到達することはできなかったが、非常に得るものの多い、いい経験となったことは間違いない。

NEWS

★来月号の会報発送は9月30日（水）の16：00～です。

今後の EVENT

◇リーダー山行 山行報告

- | | |
|--------------|----------------------|
| * 8. 1 | 沢登り（水根沢） |
| * 7. 20－8. 3 | 海外登山（インド ソ・ジョンゴ西峰） |
| * 8. 1－13 | 海外登山（インド ガルワール花の谷） |
| * 7. 24－8. 9 | 海外登山（インド キシュトワール花の谷） |
| * 8. 9－11 | 岩登り（穂高滝谷） |
| * 8. 14－15 | 沢登り岩魚釣り（仙ノ倉谷） |
| * 8. 16 | 沢登り（橋倉川） |

* 8. 22-23 岩登り（前穂高北尾根）

山行計画

* 9. 3 岩登り（二子山中央稜）
* 9. 5-6 岩登り（北岳バットレス）
* 9. 12 沢登り（東黒沢）

◇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
9月1～9日、9月18、19日 9月21日、26～27日	

◇スポーツ教室

スポーツ吹矢	クライミング	健康ヨガ
9月4日（金） 9月11日（金） 9月18日（金） 9月25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。	9月4日（金） 9月11日（金） 9月18日（金）

REPORT

6月28日 ハヶ岳 高見石

ダブル台風の影響で、歩行時間が5.5時間の日帰りプランに変更になった山旅に参加した。

白駒池入口の駐車場を出発し登山道に入ると、緑色の苔が地面や木の根元に群生し、「つかの間の木漏れ日」がさす中で神秘的な世界を漂わせていた。緑色の苔の中に、時々白いモフモフの苔が姿を現していた。また、シャクナゲの白い花、マツ科シラビソのピンク色の花などが開花し、楽しませてくれた。樹木や土から発散する春の匂いがまだ残っていることもあり、爽やかな気分での「山旅のはじまり」だった。昼食は中山の直下にある展望台でとったが、曇天の中、スタッフの皆さん（上野（司）さん、増山さん）が用意した温かいスープは、大変美味しかった。

高見石小屋の側にある高見石展望台には、下山の途中に立ち寄った。小屋と展望台の間には、背の高さを超える大きな石が沢山積み重なっている。小屋から展望台に向かってよじ登る際、適切なルートを探すのに戸惑うこともあったが、先に登っていた上野さんのルートアドバイスもあって、無事、展望台にたどり着き、雲の合間に白駒池を眺めることができた。展望台から高見石小屋へよじ下りる途中は、下へ進むルートが良く見えるため、下りるルートを探すのが容易であり、すばやく高見石小屋まで下りることができた。

高見石小屋は、名物として、2個1組の揚げパン（きなこ、ケチャップ、抹茶、チーズ、黒ゴマの5種類）が売られている。上野さんが、先回りをして、人数分の揚げパンを先にまとめて注文入手していた。このため、小屋に到着後、直ぐに温かい揚げパンを味わいながら休憩することができた。

休憩を終え、高見石小屋を離れる頃から雨が本格的に降り始めてきたため、とりあえず雨ガッパの上着だけを着た。小屋出発から数十分後、防水の登山ズボンが役に立たなくなったので、雨ガッパのズボンを穿くことにしたが、これに、少し時間がかかってしまった。ズボン（雨ガッパ）の両足に付いているチャックを外してはいるが、ズボンの左足を通すことがなかなかできず、モタモタしていたところ、旅行ツアー団体に先を追い抜かれてしまった。これを見かねた、スタッフの増山さんが雨ガッパのズボンに左足を通すのを手伝ってくれた（笑）。スポーツジムなどで、体幹を鍛えるトレーニングを日常的に実施することの重要性を改めて痛感した。

雨ガッパのズボンに左足を通すと直ぐに、下山を急いだ。数分後に、旅行ツアー団体の長い列の後尾にたどり着いたが、なかなか追い越すチャンスがない。団体と同じルートをしばらく歩いていると、幸運にも別ルートを発見した。早速、この別ルートを利用して下山したところ、旅行ツアー団体列の先頭を追い越すことができた。その後、しばらくの間、急ぎ足で下山していると、我々の到着を待っていた皆さんに追いつくことができ、ホットした。

下山終了後、「みはらしの湯」に入り、疲れを癒す中で、気になった点がある。

前月に参加した棒ノ嶺の山旅（天候は晴れ、歩行 5.0 時間）では、足全体に軽度の筋肉痛で済んだが、今回の山旅（天候は曇りのち雨、歩行 5.5 時間）では、軽度ではあるが、脛や腿に強めの筋肉痛があったようだ。歩行時間は、どちらも大差はない。服装については、前月は、寒さ対策を考えて、機能性タイツを長ズボンの中に穿いたが、今回は機能性タイツを穿く代わりに膝サポーターを長ズボンの中に付けた。筋肉痛に差が出たのは、雨で濡れた山道の歩き方が影響するものなのか、あるいは、足のサポート方法を変えた影響なのか定かでない。夏山に向けた今後の山旅では、機能性タイツの上に短パンを穿き、筋肉疲労に与える影響を見ようと考えている。

7 月 24 日(金)～27 日(月) 荒川三山と赤石岳

いつかは登ってみたいと思っていた、南アルプスの奥深くにある「荒川三山」へ！

静岡市内からさらに 3 時間ほどかけて駐車場へ。そこからバスに揺られること約 1 時間、登山の起点となる榎島（さわらじま）に到着。いよいよ登山スタート！

【1 日目】この日は千枚小屋までひたすら登る一日。夏山らしく、朝は晴れていたものの、次第にガスが出てきて、最後は雷雨に。小屋到着 15 分前に雹混じりの雨に降られましたが、なんとか無事に到着！

【2 日目】いよいよ今回のメイン、荒川三山と赤石岳へ！悪沢岳、前岳、中岳と、気持ちの良い稜線を歩きながら進みます。その後、赤石岳へ。残念ながら山頂付近はガスガスでしたが、念願の百名山を 2 座ゲット！約 12 時間に及ぶ長い行程でしたが、無事に赤石小屋まで到着。小屋では待ちに待ったビールで乾杯！疲れた体に最高の一杯でした。

【3 日目】この日は榎島まで約 1,400m をひたすら下ります。長い下りを終え、無事に登山口の榎島へ到着！そして最後は、もちろん生ビール！「おつかれ山！」の一杯は最高でした。南アルプスの奥深さを感じる、なかなかハードな山行でしたが、天気の変化も含めて、とても思い出に残る 3 日間となりました。荒川三山・赤石岳、無事登頂！皆さん、ありがとうございました。そして、おつかれ山でした！

★南アルプスの山旅！健脚者の仲間たちと共に楽しく歩く事ができました。初日はひたすら樹林帯を登り、2 日目 3000 ㍎の稜線を沢山のお花と雄大な景色をみながら 12 時間歩き百名山を 2 座登頂。3 日目はひらすら下ったこの山旅。良きリーダー、良き仲間無くしては達成できなかったと思います。本当にありがとうございました。山小屋のご飯美味しかったなァー。

7月30日(木) 八方尾根(ら)

何度も登った北アルプスも4年前の白馬三山が最後になりました。今は、標高差300メートルから500メートルぐらいの山を歩いています。京都一周トレイル(東山～北山～西山)84Kmや六甲全山縦走、鎌倉巡礼古道や切通しなど歩きました。関西の山仲間と京都や奈良の歴史にまつわる山にも行きました。山の辺の道はNPOより先に歩いていました。

今回、北アルプスはもう無理だが、八方池ぐらいならと申し込みました。ゴンドラで急斜面を登り、さらにリフトを二本乗り継いで八方池山荘に着きました。20代のころ八方池山荘に泊まってスキーをしました。その頃の私は登山靴に山用のスキーを付けて滑っていました。

八方池山荘から八方池までは標高差300メートル弱。高曇りで暑くもなく歩きやすかったですが、第2ケルンから上の稜線では風が強く、帽子を押さえながら歩く場面がありました。道端にはワレモコウやアザミ、マツムシソウなど咲いていました。左手には10月に申し込んである小遠見山のある遠見尾根があります。この尾根は私が初めて北アルプスを登った時の尾根です。当時はゴンドラがなかったので神城駅から歩きました。テントや食糧を背負い、五竜、鹿島槍、爺ヶ岳、針ノ木岳と縦走しました。19才の時ですから今から60年前のことです。

高妻山、妙高山、火打山など見えたがお目当ての白馬三山や唐松岳、五竜岳、鹿島槍ヶ岳は雲の中でした。

目的地の八方池で昼食としました。夏休みのためか子供連れで来ている人も目立ちました。外国の方も見かけましたが思ったより少なかったです。

帰りは八方の湯に立ち寄りしました。高アルカリ湯とのことで肌がつつるしさっぱりしました。

今回の参加者はスタッフを含めて21人でした。半数以上が初めてお会いする方でした。今はどの会も会員が減少して運営に苦労しています。私が所属していた山の会、書道、ダンスの会は昨年解散になりました。さいたま山に親しむ会は新しい会員が増え新陳代謝が進んでいるように見えました。今どき珍しいことです。スタッフの頑張りの賜物と思います。

森田泰夫

8月4日(火) 横手山から四十八池、硯川

北本を5:00に出発。志賀高原・ほたる温泉に車を置いて、バスと動く歩道とリフトで横手山の頂上に着きました。

頂上のパン屋さんが開店する10時少し前で、並んでパンを買って、これからが登山の始まりです。スキー場を下り、森の中へ入ると、道は狭く、笹が覆いかぶさり、段差もわからず、ぬかるみで靴も埋もれ……。藪漕ぎはいつまで続くのか？ 大変なトレーニングでした。

ほっとできたのは、四十八池に着いた時です。花は、ヤナギラン、ニッコウキスゲ、オタマキ、オオバギボウシなど、たくさん咲いていました。風は冷たく、笹に顔を撫でられながらの山旅でした。

片道4時間以上の運転、上野御夫妻、ありがとうございました。

K.H.

8月7(金)～9日(日) 鹿島槍ヶ岳から五竜岳

★朝4:00に北本を出発し順調に白馬五竜のテレキャビンに到着、お花に癒されてみんなの声も弾むアルプス平から歩き出すが、思っていたより蒸し暑い。途中服装の選択ミスで熱中症気味になり脚があがらず、何とか五竜山荘に辿り着き、爆睡で回復(この間宴会は大盛り上がり!)配られたお弁当がまさかの朝食昼食が同じ(酢飯とサケ)で。笑

翌朝五竜岳頂上で「ここからは戻れません、体調の悪い方は無理せずに」とはるかさんから確認され先に進む事を決意、ここから一気にガウ場を下り慎重にキレットを越えた。鹿島槍ヶ岳北峰手前で雨が降り出すが、冷池山荘まであと少しだ。

夜、かなり強い雨音。近くの中房温泉の道路が崩壊する程だった。

気持ち良い朝を迎え、爺ヶ岳までの稜線は、剣岳、立山、鹿島槍ヶ岳、高妻山、妙高火打の峰々の絶景を堪能し、つがいの雷鳥にも出会えた。ペースダウンの際は、優しいお声がけ頂きありがとうございました。今度はチングルマの咲く頃来てみたいです。

★またまたタイヘンな処へ行って参りました。

岩場を、鎖やハシゴの連続急登をヒィヒィはぁはぁ進み、沢山の花々、雷鳥、虹、周りの絶景、冷たい風等などに癒されながらとても頑張りました。早出早着きがナイスで、夕食までの団欒が楽しかったです。帰路のおやき買い、有難うございました。充実の、The 登山でした。皆様大変お世話になりました。

8月13日(木) 大菩薩嶺(ら)

一年ぶりの山行に不安を抱きながら、唐松尾根を登り始めました。小雨がぱらつく中を黙々と歩き、二度三度足がつりそうになりながらも、芍薬甘草湯の助けを借りてどうにか大菩薩の頂に立つことができました。

大菩薩峠への尾根筋では、期待していた富士の嶺は拝めませんでした。下山途中霧が晴れ、眼下に大菩薩湖や甲府盆地を遠望できたことは一服の清涼剤となりました。

峠では、恒例のスープを頂戴し、昼食を取り始めるや否や本降りの雨になったので、介山荘の軒下をお借りして雨宿り。昼食を済ませた後、上田川峠へ続く道をゆっくりと下って行きました。樹林帯の中は、雨に洗われた木々の葉や大地の香りに包まれていました。

雨中の山歩きもいいものですね。ありがとうございました。

H.F.

8月20日(木) 安達太良山

智恵子抄で有名な、安達太良山へ行って来ました。駐車場からゴンドラに乗り頂上を目指す。天気も午後から悪くなる予報だったので、絶景とはいかなかったが、臼ボンヤリと、田畑や山が見えました。頂上に着き？と思いきや頂上は「この岩の上」との事で荷物を置き、本当の頂上へ。百名山なので恒例のばんざーいをして、昼の予定だが雨の前に少しでも下山しようと言うことで、水分補給のみ。途中広い場所があったので昼食タイム。スタッフ持参の温かいスープを頂きながら和気あいあいと雑談。この雑談が人の絆、会の絆に繋がるんだと、私の好きな時間です。

またまた下山開始。途中雨が降ってきたので雨具を着る。山道を抜けると、工事車両専用の広い道に出たが、そこから延々と歩きやっと駐車場に到着。フ～疲れた。

今回二台の車でスタッフ二名。福島往復の車の運転事故もなく、上野さん、宮入さん本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。そして、参加の皆さん楽しかったですね。たくさん、たくさんありがとうございました。またどこかで一緒にできますように。

天沼 和子

山旅 TOPICS

1. 黒部峡谷鉄道は10月1日から宇奈月駅～樺平駅間の全線開通を再開する予定。2024年の能登半島地震の影響で猫又駅から樺平駅間の運休が続いていたが、宇奈月駅発・樺平行きの始発便より運行を再開する。安全確保と混雑緩和のため、樺平駅の乗降受付数を限定、9月1日以降の乗車分は7月8日から予約受付を開始している。
2. 群馬県は、尾瀬国立公園の保全財源に向けた「ぐんま尾瀬入域協力金」の実証実験を8月と9月に実施する。対象は群馬県側の鳩待峠と大清水から尾瀬へ入域する利用者で、協力金は一口500円。中学生以下の子どもや管理者等は対象外。協力者には協力者証が配布される。
3. 国土地理院が発行する2万5000分の1地形図の販売価格が、7月1日から1枚854円に改定された。従来に比べ約2倍の値上げとなる。国土地理院は値上げについて「昨今の物価高により、原材料費や印刷代が高騰したこと」が主な理由だと話す。合わせて、販売数の減少も理由の一つだと言う。
4. 縦走登山の悩みは、下山後にマイカーを回収する方法だが、「ハヶ岳運転代行」は、事前の予約でマイカーを運転代行し、下山口まで移動してくれるサービスを提供している。入山口が観音平駐車場、下山口が美濃戸口駐車場の場合は、料金が13000円となる。詳しくはウェブサイトにて。
5. 火山ガス濃度の高い状態が確認され、2019年から通行止めとなっていた栗駒山の須川コースが、7月18日に再開した。継続的なガス観測の結果、濃度が低い水準で推移していることに加え、警報装置の設置などの安全対策が完了したことを受けてのこと。

(『岳人』『山と溪谷』を参考にしています)

9月の市民ハイキング

北八ヶ岳 茶臼山と縞枯山

長野県と山梨県にまたがり南北25キロに広がる八ヶ岳連峰は、夏沢峠を境に北八ヶ岳と南八ヶ岳に大別されます。砂礫と岩稜の南八ヶ岳とは対照的に、北八ヶ岳はシラビソの原生林や苔むす倒木帯、湖沼が点在し、北欧を思わせる山容です。今回のコースもシラビソの森からはじまり、登り切った山頂からは遠く北アルプスや南アルプスの峰々、眼下には針葉樹の木々や湖が見渡せます。日本のごく一部の山でしか見られない縞枯現象（針葉樹林の木の一部が枯れて白化し、その樹林を遠くから見ると縞模様のように見える）も茶臼山展望台からはよく観察することが出来ます。晴れれば北八ヶ岳の魅力の全てを味わえる最高のコースです！

■日 時 **2026年9月13日（日）**

■集 合 6:00 北本市役所（文化センター側道路）

6:15 鴻巣市役所

■解 散 19:00頃

■参加費 10,000円(保険料・入浴代を含む)

■歩行時間 4時間

■標高差 450m

■持ち物

歩きやすい服・靴、
弁当、水筒、おやつ、
雨具、防寒具、手袋、帽子、
昼食のスープ用のおわん、おはし、
入浴後の着替え

■コース

北本－鴻巣－関越道・東松山IC－上信越道・佐久南IC－麦草峠（2120m）－大石峠－茶臼山（2384m）－縞枯山（2403m）－五辻－麦草峠－温泉入浴－往路を戻る



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-mail info@saitama-mt.jp



HP <https://saitama-mt.jp>



7月24日～27日 荒川三山と赤石岳



8月7～9日 鹿島槍ヶ岳から五竜岳



7月30日 八方尾根(ら)



8月13日 大菩薩嶺



8月4日 横手山から四十八池、硯川



8月20日 安達太良山