

## 北アルプス縦走（前編）

期 間：平成 27 年 9 月 17 日（木）～ 9 月 24 日（木）

種 別：個人

山 域：北アルプス（上高地～五竜岳）

参 加 者：富岡

コースタイム：

9/17 新宿バスターミナルより夜行バスに乗車(22:30)

9/18 上高地バスターミナル出発(5:30)⇒横尾(8:10)⇒槍沢ロッジ(10:00)  
⇒大槍(13:00)⇒槍ヶ岳山荘(16:30)

9/19 槍ヶ岳山頂(5:15)⇒槍ヶ岳山荘出発(6:45)⇒縦沢岳山頂(10:30)⇒双  
六小屋(10:50)⇒三俣山荘到着(14:15)

9/20 三俣山荘出発(5:30)⇒鷲羽岳山頂(7:00)⇒ワリモ岳山頂(7:30)⇒水晶  
岳山頂(9:30)⇒野口五郎岳山頂(13:00)⇒烏帽子小屋到着(16:30)

9/21 烏帽子小屋出発(4:00)⇒南沢岳山頂(6:00)⇒不動岳山頂(7:30)⇒船窪  
岳山頂(12:30)⇒針ノ木谷(14:00)⇒針ノ木小屋到着(18:45)

9/22 針ノ木小屋出発(6:00)⇒針ノ木岳山頂(7:00)⇒スバリ岳山頂(8:00)  
⇒赤沢岳山頂(10:00)⇒鳴沢岳山頂(11:30)⇒岩小屋沢岳山頂(13:30)⇒爺ヶ  
岳山頂(16:30)⇒冷池小屋到着(17:30)

9/23 冷池小屋出発(5:30)⇒鹿島槍ヶ岳山頂(7:30)⇒八峰キレット(10:00)  
⇒五竜岳山頂(16:00)⇒五竜岳山荘到着(17:30)

9/24 五竜岳山荘出発(6:30)⇒テレキャビン乗り場(12:30)⇒白馬駅(14:30)  
⇒新宿駅到着(18:30)

### 【備考】

当初は上高地から親不知までのソロの長期縦走の計画であったが、体と天気の不調から計画途中で下山という判断に至った。そのため、後編(白岳～親不知)を改めて実現する予定である。

9/18 天気：曇りのち雨

夜行バスで上高地まで来た金曜日の早朝、やや足のむくみを感じる。長期縦走でいつもより重い約 20 kg を背負い、出発する。

横尾までの道のりはコースタイム通りで順調に進むが、槍沢・大曲・大槍のポイントでは傾斜による疲労や冷たい雨で想定時刻より遅れが出始める。

蒸し暑さを嫌い、レインウェアの帽子部分をかぶるタイミングが遅くなり、濡れた髪は高度を上げるにつれ、冷たくなる。初日から体調を崩す可能性があり、この点は反省すべきである。

9/19 天気：晴れ

前日の雨で濡れた、冷たい岩場をのぼり、槍ヶ岳山頂に立つ。浅間山方面から太陽が昇り始める。



【槍ヶ岳山頂よりご来光】

西鎌尾根を通り、三俣山荘に向かって進む。槍ヶ岳からの下りはより慎重に進み、それ以降は気持ちの良い稜線である。時々、後ろを振り返りながら、槍ヶ岳を見るのも楽しい。



#### 【西鎌尾根からの槍ヶ岳】

連休初日の三俣山荘のテント場は相当な混雑する話を聞き、双六岳・三俣蓮華岳の登頂を見送り、三俣山荘に早期到着した。早期到着の恩恵は、水場・トイレもあるが、鷲羽岳の絶好のビューポイントを獲得したことは大きい。



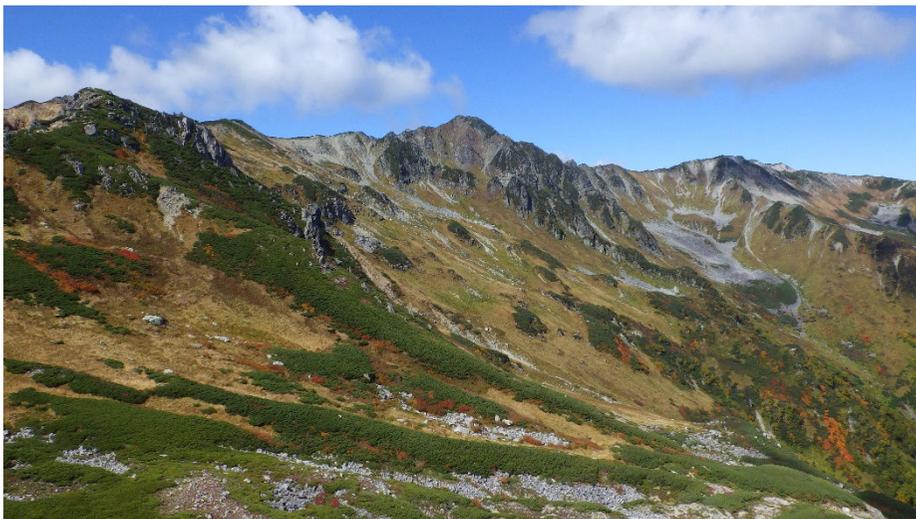
#### 【三俣山荘からの鷲羽岳】

テントを張り終え、山荘名物のジビエシチューを食べた。「増える鹿を駆除するだけでなく、鹿の肉を食べよう！」というコンセプトのシチューだ。このような活動は積極的サポートしたいが、しょっぱさを改善してほしい。

9/20 天気：晴れ

鷲羽岳・水晶岳・野口五郎岳をとおり裏銀座縦走の稜線を楽しめた。

鷲羽岳山頂から歩んできた西鎌尾根を振り返り、水晶岳山頂から黒部ダム・劔岳・白馬岳の絶景を楽しみ、野口五郎岳・三ツ岳と 3,000m 付近を歩き続ける。



【裏銀座からの水晶岳】

烏帽子小屋のテント場は到着時間が遅い時間もあり、すでに一杯な状態である。草むらの片隅にテントを張り、ハードな山行が予想される明日に備える。

9/21 天気：晴れ

2時に起き、4時に烏帽子小屋を出発する。烏帽子岳・南沢岳・不動岳・船窪岳の区間は一人が通れる細い山道で、傾斜のきついアップダウンの繰り返しが多いコースだ。今回の縦走で、最も苦手だと感じた。

前日からの続いた足の違和感（爪のはがれ・靴擦れ・足裏の水疱）もあり、自分の体重＋ザックの重量を下り坂で支えることに辛さを感じていた。

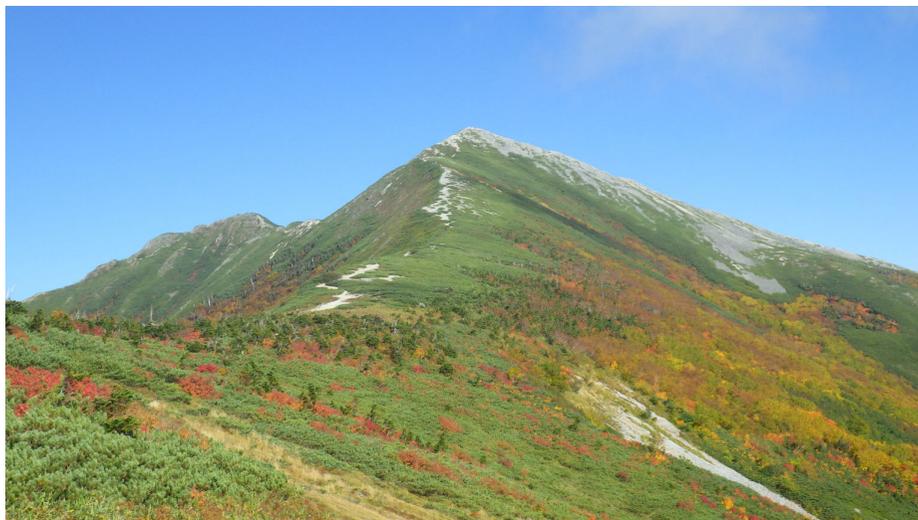
船窪岳を降りるまでに時間を要したのは、そのためだ。

針ノ木谷から針ノ木小屋は清流と緑の中を歩ける静かなルートで、高低差は700m程ある。今回の縦走で、一番のお薦めコースだ。船窪出合いから針ノ木出合いまでを注意して進めば、安全に山荘まで辿り着ける。

9/22 天気：晴れ

柏原新道経由で鹿島槍ヶ岳に登った今年の 7 月から針ノ木岳から種池山荘までの道を歩いてみたいと思っていた。今回はそれを実現でき、黒部湖・劔岳の景色を堪能できた。

高低差は少ないルートであるが、赤沢岳の登りにパワーが必要であった。



【種池山荘からの爺ヶ岳】

種池山荘から爺ヶ岳山頂、そして冷池山荘までの道は7月と別の景色で、鮮やかである。この時間帯まで歩くと、足に違和感がある。歩きすぎも良くない。山荘とテント場までの距離は遠いので、テント場に行く前に水の補充やお手洗いを済ませておく。

9/23 天気：晴れ

テントのファスナーが凍るほど冷えた朝、鹿島槍ヶ岳山頂は 360 度のパノラマビューとなり、富士山・槍ヶ岳・劔岳・後立山連峰・日本海まで見渡せる。

そんな絶景を楽しんだ直後に、発熱を感じた。(マズイ、風邪ひいたかも)

鹿島槍ヶ岳から五竜岳の道は、八峰キレット・急傾斜のガレ場・長い鎖場とタフなものだ。キレット小屋から五竜岳山頂まで想定以上に時間を要したのは、道のタフさに加えて、発熱と足の違和感が原因である。

このような体調に加えて、翌日以降は天候も悪化する。そのため、五竜岳山頂から五竜山荘までの道で、翌日の下山を決めた。



【五竜岳へ続く岩場】

9/24 天気：曇り後雨

遠見尾根からテレキャビン（ロープウェイ）乗り場まで移動する。登山道は整備されているので、歩きやすい。それでも、コースタイムの1.5倍を要した。テレキャビンを降りた後、タクシーでJR白馬駅までゆき、特急あずさで新宿まで戻る。

車内で考えたのは、足の違和感を生んだ原因だ。3年愛用した登山靴は、2泊3日程度の縦走なら、問題ない。ただ、長期縦走の場合は疲れで足がむくみ、登山靴の捨て寸が十分でなくなった。そのため、足の違和感（爪のはがれ・靴擦れ・足裏の水疱）を生んだと考える。そして、今回の件は長期縦走×私の体質×登山靴の関係を知る機会となり、今後の登山計画を策定する材料を得た。