技術を駆使して、雪山上級に挑む

# 赤岳

1泊2日

美濃戸口≫赤岳鉱泉⛺≫行者小屋≫赤岳≫行者小屋≫美濃戸口

▼必要な雪山技術 P86❶❷／P88❶ P89❷／P90❸／P91❹

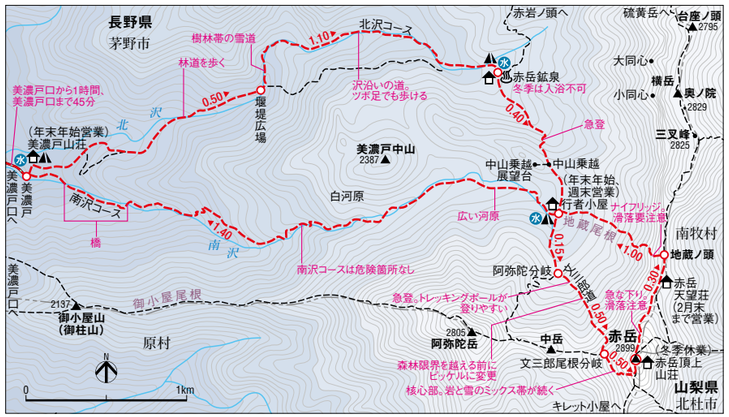
文三郎道は標高を上げるにつれ、大きな岩場が増え難度が上がる

赤岳は八ヶ岳の最高峰にして、険しい岩稜を有し、短いながらも充実した雪山登山を楽しめる。登山口周辺の小屋と赤岳鉱泉は通年で営業し、赤岳天望荘は2月下旬まで、行者小屋は週末に営業するため、冬季でも登山者でにぎわう。とはいえ、急斜面や凍った雪面が連続し、登頂に必要とされる技術度は高い。

初日は美濃戸口から美濃戸を経て、北沢コースの堰堤広場まで林道を歩く。堰堤広場をすぎると登山道となり、樹林帯を1時間ほどで赤岳鉱泉に到着。

翌朝、赤岳鉱泉をたち、シラビソに覆われた中山乗越を越え、行者小屋へ。文三郎道は、行者小屋から南の阿弥陀分岐より取り付き、標高2500mをすぎた辺りで森林限界となる。文三郎尾根分岐を越えると赤岳の核心部。岩場ではアイゼンの利く雪面を選び、慎重に。山頂では八ヶ岳北部をはじめ、北アルプスなどの展望が広がる。下山は赤岳天望荘から地蔵尾根、南沢コースで美濃戸を経て美濃戸口に戻る。

（加戸昭太郎＝写真　編集部＝文）




▶歩行時間　1日目＝3時間
2日目＝6時間30分

▶アクセス［公共交通機関］　往復 JR中央本線茅野駅⇔美濃戸口（バス40分、930円［土・休日と特定日のみ運行］、アルピコ交通バス☎0266-72-7141）

▶アクセス［マイカー］　中央道諏訪南ICより八ヶ岳ズームライン（県道484号）を経由して約20分。八ヶ岳山荘前に駐車場（1日500円）あり。美濃戸にも駐車場（1日1000円）はあるが、冬季は雪道対策をした車両のみ通行可。

▶宿泊問合せ先　赤岳鉱泉（通年営業）☎090-4824-9986、行者小屋（12月29日～1月7日、2～3月は週末営業）☎090-4740-3808

▶登山届提出先　長野県観光部山岳高原観光課 FAX 03-6862-5035

▶2万5000分ノ1地形図　八ヶ岳西部

**体力**

★★★☆☆

八ヶ岳山荘や赤岳鉱泉などの営業小屋を利用でき、行動時間もそれほど長くない。しかし、文三郎道、地蔵尾根ともに急斜面で体力消耗に注意。

**技術／装備**

★★★★☆

標高約2500mの森林限界を越えると風をさえぎるものがなく耐風姿勢などの技術を要する。また、山頂一帯は難度の高い岩場となり、確実なアイゼン、ピッケル技術が必要。

アイゼン　トレッキングポール　ピッケル

美濃戸から行者小屋までと、文三郎道でも森林限界を越えるまではトレッキングポールが有効。文三郎道上部は、急傾斜の雪面、凍った斜面があり、アイゼン、ピッケル必須。

STEP UP

**西穂独標／北アルプス**

山小屋を利用できるので体力面はそれほどでもないが、強風にさらされる稜線歩きがメインとなる。また稜線上は岩場のため、難度は高い。

紹介ルート
**赤岳**

**金峰山／奥秩父**

登山道のほとんどは樹林帯で、稜線に出ても雪はそれほど多くない。とはいえ、行動時間が長く、高低差も大きいので体力面のハードルは高い。



# 計画と装備
## ［岩稜を含む中級以上の雪山の場合］

見城了＝写真　編集部＝文

**Q** 赤岳レベルの雪山に挑むにはどうすればいいの？

**A** 状況に適した雪上技術をものにすること。

**難**度上級に位置づけられる雪山では、アイゼン、ピッケルを使った確実な歩行技術を駆使して登る危険箇所が多数ある。

赤岳の場合、行者小屋から先の文三郎道や地蔵尾根では、フラットフッティングやステップキック、フラットフッティングとステップキックの応用、耐風姿勢、ピッケルを活用した登攀術など、より高度な雪上技術が必要となる。

こうした独学では学びづらい技術を習得するには、経験豊富な山岳ガイドが行なう雪山登山技術の講習会に参加するのが近道だ。実践的な講習を受けることで、レベルアップにつながる。

また、学んだ技術を確実にするには、赤岳に近い環境で経験を重ねるといい。たとえば東天狗の山頂手前は、急斜面の岩場で、岩稜帯のイメージをつかむのによい。トレーニングに適した雪山を探すのもいい経験となるはずだ。

**Q** 技術難度の高い雪山ではどんな装備が役立つの？

**A** 防寒、防風性能に優れたハードシェルなど王道の雪山アイテム。

**今**回の取材では、スタンダードな雪山登山装備が活躍した。たとえばハードシェル。ハードシェルは吹きさらしの稜線で吹雪かれても体温を保持できるよう、防寒性や防風性に優れている。頭部や袖まわり、裾まわりには、冷気を防ぐための工夫が見られ、レインウェアより厚みもあるので安心感がある。森林限界を越えない雪山ではオーバースペックとなるが、赤岳のような険しい岩稜帯や吹きさらしの稜線に挑むシーンでは、その真価を発揮する。

また、ピッケルやアイゼン、トレッキングポールのほか、オーバーグローブなどの小物も、冬季の中低山ではそのありがたみを実感しにくいが、森林限界上のハードなシーンでは、その重要性を再認識させられる。

**顔の大部分を守れるハードシェルを**



フードをかぶり、ファスナーを最上部まで上げたときに、生地が鼻の上まで届き、両頬をカバーできるモデルがいい。レインウェアはたとえ厚手でも、防寒性が低く、凍傷のリスクが高まる。

**1** アウタージャケット・パンツ／防寒性、防風性が高く、動きやすいハードシェルがいい　**2** アンダーウェア上下／ウールと化繊の長所を生かしたハイブリッドタイプ　**3** 保温着／ファイントラックのドラウトポリゴン3フーディを中間着として使用。暖かいのに蒸れないので快適だった　**4** ダウンパンツ／山小屋に到着後、リラックスウェアとして使用　**5** ウールソックス／極厚手で保温力を重視　**6** ツエルト　**7** ニット帽　**8** 目出帽／基本的にはニット帽とネックウォーマーを使用したが、吹雪いた場合を考え携行　**9** ネックウォーマー／ウール製　**10** 保温ボトル　**11** ファーストエイドキット　**12** グローブ／3本指のミトンタイプなら暖かく、ピッケルも持てる。インナーは予備も携行　**13** ザック／アイスクライミングやアルパインクライミング用の軽量・シンプルなモデルは樹林帯でも枝に引っ掛かりにくい　**14** ロングスパッツ　**15** 登山靴／保温材は入っていないので、靴下などで保温力を高める工夫をしている　**16** トレッキングポール／ピッケルより使用機会が多かった。特に急登で活躍　**17** ピッケル　**18** 12本爪アイゼン