

天狗岳〜硫黄岳

【泊り】 渋ノ湯⇨天狗岳⇨夏沢峠⇨
本沢温泉⇨⇨硫黄岳⇨⇨美濃戸口

体力
★★★★★

黒百合平から天狗岳、夏沢峠直下から硫黄岳に急登がある。硫黄岳から赤岳鉱泉への下降はやや長いので、疲労によるスリッパや転倒に注意。

技術 / 装備
★★★★★

天狗岳と硫黄岳の登りは岩と雪のミックス帯があるので、アイゼン歩行に習熟しておきたい。降雪直後や視界不良時は地図読み技術も必要。



天狗岳、硫黄岳は岩と雪が入り交じる斜面を登るので、アイゼンとピッケルが必須。樹林帯が続く渋ノ湯〜黒百合平、夏沢峠〜本沢温泉、赤岳鉱泉〜美濃戸口ではストックが便利。

STEP UP
北アルプス／燕岳
気象条件が厳しく、冬はアプローチが長くなる燕岳だが、年末年始は入山者が多く、山小屋が利用できる。ステップアップの目標にしよう。

紹介ルート
天狗岳〜硫黄岳

天狗岳往復
北八ヶ岳随一の人気コース、天狗岳の往復登山を一度経験しておく心強い。雪山経験者の同行が得られるなら、天狗岳西尾根も歩いておこう。

北

八ヶ岳登山の玄関口・渋ノ湯から天狗岳、南八ヶ岳の硫黄岳を結ぶこのコースは、ダイナミックな主稜線を歩く雪山縦走の醍醐味を味わえる。渋ノ湯と美濃戸口へは路線バスが冬季も運行しているためアプローチしやすく、要所に通年営業の山小屋があるので、天候が急変した場合も心強い。

渋ノ湯から天狗岳へは入山者も多く、天候に恵まれた週末には多くの登山者でにぎわう。東天狗では南北八ヶ岳のほか、北アルプスの山並みが遠望できる。東天狗から先は登山者が急に少なくなる。雪崩などのリスクの高い白砂新道は避けて夏沢峠から東へと下り、本沢温泉に宿泊。翌日夏沢峠まで登り返し、硫黄岳をめざす。広い斜面には大ケルンがいくつもあるので、進路の目印にするとうい。硫黄岳山頂で横岳から赤岳、阿弥陀岳を一望し、赤岳鉱泉へと下る。赤岩ノ頭の手前で左の急斜面に入る。ルートを見失わないよう注意して歩こう。

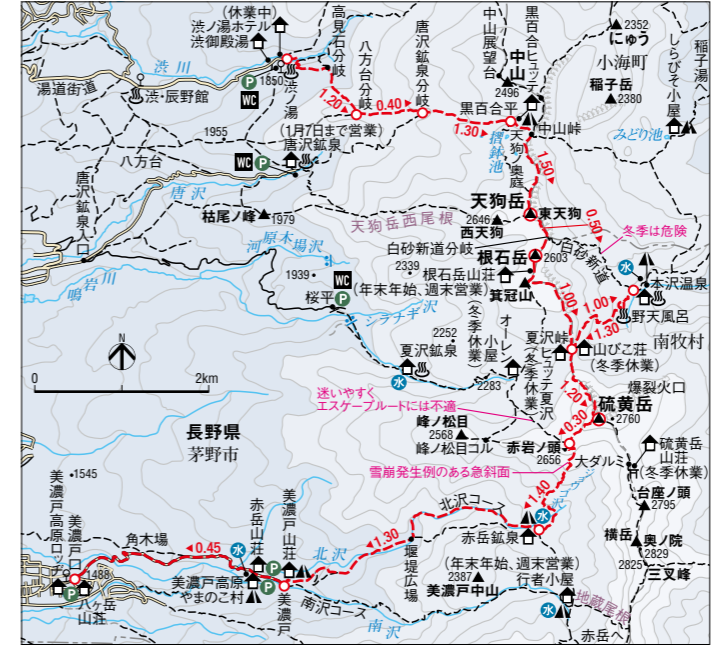
(星野秀樹II写真 編集部II文)



東天狗岳から根石岳に向かう。吹き抜ける強風に吹き飛ばされてしまうため、広いコルには積雪が少ない



▶歩行時間 1日目=8時間10分 2日目=7時間35分
▶アクセス【公共交通機関】 行き JR中央本線茅野駅⇨渋ノ湯 (バス1時間 / 1150円) バス / アルピコ交通バス ☎0266-72-7141 戻り 美濃戸口 (バス37分 / 930円) / アルピコ交通バス) 茅野駅
▶アクセス【マイカー】 中央道諏訪南ICより八ヶ岳エコーラインなどを経て約23km、約40分。渋ノ湯の有料駐車場を利用する (1日1000円)。下山後はタクシー (約50分 / 約7200円) / アル



ピコタクシー ☎0266-71-1181) で渋ノ湯に戻る。
▶宿泊問合せ先 渋御
▶登山届提出先 長野 県観光部山岳高原観光課 ☎03-6862-5035
▶2万5000分 / 1地形図 蓼科・八ヶ岳西部

計画と装備「雪山縦走の場合」

見城了II写真 編集部II文

Q 雪山縦走に必要な技術・経験は？

A 森林限界を超える雪山の経験とナビゲーション技術が必要です。

ひ

ひとつの山の山頂に立つだけのピークハントに比べて縦走が難しいのは、稜線での行動時間が長いからだ。八ヶ岳では標高2400m付近で森林限界を越えるため、縦走の際は強烈な風雪にさらされる可能性がある。雪山縦走に挑戦する前に、森林限界以上の山へのピークハントで雪山の経験を重ねて、アイゼン歩行やピッケルの使い方など、基礎的な歩行技術に習熟し、風雪などの気象条件に対処する方法を身につけておきたい。同時に、先行者のトレース頼みにならないよう、雪山のナビゲーション技術も学んでおこう。

最初に挑戦する雪山縦走は、岩稜や急斜面など地形的リスクの少ない稜線がいい。コース上にエスケープルートがあり、緊急退避できる山小屋があることもポイントになる。夏に歩いたことのある縦走路や、ピークハントで登ったことのある山を絡めて計画したい。



稜線は目出帽、樹林帯では帽子やネックウォーマーを

頭部や頸部は体表近くに太い血管があるため放熱しやすい。ネックウォーマーや帽子で保温しよう。一方、強風下では鼻、頬などが凍傷になりやすいので目出帽が有効。

Q 装備選びのポイントは何？

A 縦走ルートは地形が大きく変化するので、行動用の装備を使い分けよう。

雪

山縦走は、樹林帯の行動と森林限界を越えるエリアでの行動とは、必要装備が大きく異なる。気象条件や地形、雪面の変化に合わせてこまめに装備を使い分けることが、安全でスムーズな登山につながる。樹林帯では、雪面が凍結していなければアイゼンは不要なことも多い。傾斜がゆるいなら、手元もピッケルよりトレッキングポールがよい。体温に合わせて調整しやすいよう、薄手のインナーグローブ、ニット帽とネックウォーマーなどがおすすめだ。森林限界から上はいよいよ本格的な雪山装備の出番。アイゼン、ピッケルを使用し、ニット帽から目出帽にチェンジ。手にはウインターグローブを重ねよう。

1 アウタージャケット・パンツ / ジャケットは耐風・防水重視でゴアテックス、パンツは動きやすさと透湿重視でポーラテック・ネオシェルを選択 2 防寒着 (上) / 行動中に着ても湿気てつぶれにくい化繊わたのフーディー 3 アンダーウェア (上下) / 化繊素材のバタゴニア・キャブリン 4 中間着 (上下) / メリノウールのジップTとソフトシェルパンツ 5 ツェックス / 行動用も予備も厚手のウール 6 グローブ / 行動と予備で2セット 7 ニット帽と目出帽 8 サンダラス 9 地図・コンパス・スマホ・メモ帳・ナイフ・コンパクトデジタルカメラ / すべてアウターシェルのポケットに入れて携帯 10 保温ボトル / 中には白湯 11 クッカーとガスストーブ / 緊急用に持つ 12 ファーストエイドキット 13 エマージェンシーブランケット・ポリ袋・スリングとカラビナ 14 防水スタック / 濡らしたくない予備のグローブなどを収納 15 ツェルト 16 ヘッドランプ 17 バックパック 18 ロングスパッツ 19 ピッケル / 急斜面で使いやすいように短めを選択 20 トレッキングポール / 樹林帯で使う 21 登山靴 22 アイゼン