

レベルアップにふさわしい  
雪山縦走ルート

▼必要な雪山技術  
P 86 ② / P 88 ①  
P 89 ② / P 90 ① / P 91 ①

# 赤岳〜阿弥陀岳

1泊2日  
美濃戸口⇄赤岳鉱泉⇄赤岳  
阿弥陀岳⇄御小屋尾根⇄美濃戸口

体力

★★★★★

大きくアップダウンを繰り返しながら稜線をたどるので、体力が必要。下降に使う御小屋尾根は積雪状況によってはラッセルになることも。

技術／装備

★★★★★

岩と雪のミックス帯、雪稜などさまざまな状況に対するピッケル、アイゼンワークが要求される。特に阿弥陀岳の通過は滑落、雪崩に注意。



パーティ構成によってはロープ確保ができる装備一式。降雪直後に入山する場合はワカンも携行したい。御小屋尾根に登りに使う場合はテント泊装備が必要になる。

STEP UP

## 権現岳〜赤岳

岩稜帯を含む縦走で、稜線上に営業小屋がないため幕営泊となるルート。装備が増える上、岩稜帯を長く歩くことになり、より上級者向け。

## 紹介ルート 赤岳〜阿弥陀岳

### 赤岳

赤岳鉱泉〜赤岳の往復など、岩稜帯でのアイゼン歩行の経験が必須。岩雪ミックス帯を危なく通過できるようにしておくこと。



赤岳からの下りは急な雪稜なので滑落注意。不安なら後ろ向きになり手やピッケルを使う

# 赤

岳の西側稜線に連なる阿弥陀岳。山頂部の岩壁をいかせてそびえる姿は、まるで怪峰とも呼びたくなるような存在だ。急峻な雪稜が突き上げるルートは滑落や雪崩に対する配慮が必要。赤岳からの阿弥陀岳を越えて、長い御小屋尾根を下るルートは、冬山縦走のステップアップを図るのにふさわしいコースだ。

赤岳鉱泉まではP 62を参照。2日目はまず、中山乗越を経て、行者小屋へ向かい、小屋手前から地蔵尾根に取り付く。樹林帯の登りはすぐに急な雪尾根となり、みるみる高度を上げていく。尾根上部のハシゴや鎖場は雪に覆われ

た雪壁となっており、滑落に注意。主稜線に出た所が地蔵ノ頭で、赤岳と横岳との分岐だ。めざす赤岳へは天望荘を経て、クラストした急登が続く。強風にも要注意だ。やがて赤岳頂上山荘へ出て、さらにリッジをたどると赤岳頂上に着く。

頂上からは急なリッジを経て、文三郎道との分岐へ下る。ここから中岳を越えて阿弥陀岳へ向かう。中岳のコルからは急な雪尾根が続く。降雪直後には雪崩にも注意が必要。登り着いた阿弥陀岳からは御小屋尾根を下る。やがて樹林帯へと入り、御小屋山に着く。ここから舟山十字路方面と分かれ美濃戸口へ下る。(星野秀樹 写真・文)



- ▶歩行時間 1日目=3時間 40分 2日目=6時間35分
- ▶アクセス [公共交通機関] 往 JR中央本線茅野駅⇄美濃戸口 (バス40分/930円/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から約10km、約20分。有料駐車場あり (150台、1日500円)。雪道対策をした車両なら美濃戸の有料駐車場も利用できるが駐車台数が少ないので注意。
- ▶宿泊問合せ先 赤岳鉱泉 ☎090-4824-9986
- ▶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 ハケ岳西部



樹林帯でアプローチし、  
森林限界の厳しさを体験

# 硫黄岳

1泊2日  
桜平分岐⇄桜平⇄夏沢鉱泉⇄夏沢峠  
硫黄岳⇄夏沢峠⇄夏沢鉱泉⇄桜平分岐

▼必要な雪山技術  
P 86 ①② / P 88 ①  
P 89 ② / P 90 ① / P 91 ①

体力

★★★★★

ある程度しっかりした登山ができる脚力が必要。夏にいくつも高山に登っている人であれば、冬山初心者でも体力的に問題ない。

技術／装備

★★★★★

ピッケルと12本爪アイゼンを確実に使える基礎技術が必要。強風になることが多いので歩き方にも注意が必要。それぞれの技術の実地訓練に適するコースでもある。



ルート全体でアイゼン必要(軽アイゼンは不可)。樹林帯はトレースがあるため降雪でもワカンまで必要ではない。大雪の場合は夏沢鉱泉でスノーシューレンタルを利用できる。

STEP UP

## 赤岳、北アルプス・唐松岳

アイゼン、ピッケル技術をさらに高めるためにおすすめ。急な斜面に登り下る、スリリングさと達成感は抜群。

## 紹介ルート 硫黄岳

### 北横岳、根石岳

標高の高い環境と実際の雪山の寒さを体感して慣れておく。根石岳は樹林帯を抜けてから短時間で風のある高山帯を体験できる。

# 桜

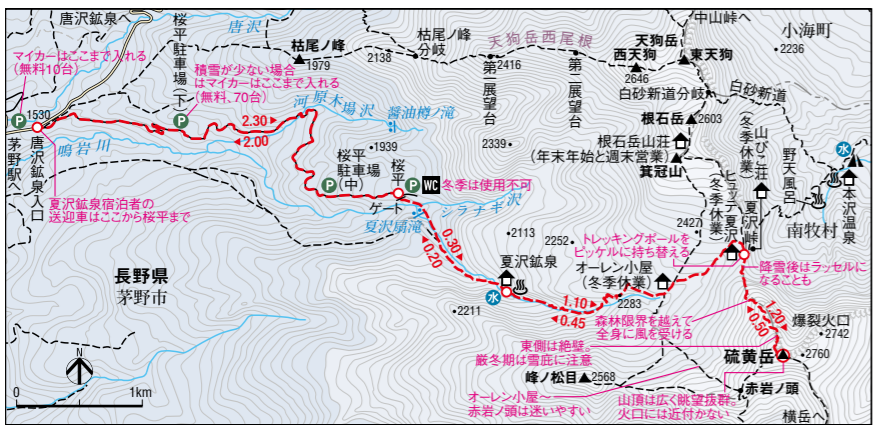
平から夏沢鉱泉、夏沢峠を通り、硫黄岳を往復するルート。たいいていトレースはあり、降雪後も赤テープが目印になる。高山帯に出る手前は雪が吹きだまりになりやすくラッセルすることもあるが、そこまで比較的緩やかな勾配で、風の影響が少ない亜高山帯の樹林帯歩きが楽しめる。夏沢峠からは15分ほどで森林限界を越え高山帯となるので、ここで防寒・防風対策を。目出帽、ゴーグル、グローブのほか、トレッキングポールはピッケルに替える。

稜線では、山頂に向かって右から西風を全身に受ける。足元は、風で雪が飛ばされていて岩と雪と氷のミックスの登山道となる。道の左に数百メートル絶壁となった火口跡に出たら、頂上まであと15分程。この縁を慎重に進むと、眺望抜群の頂上に到達する。広い山頂から北と南のハケ岳、中央アルプス、黒姫山、浅間山や金峰山まで一望する大パノラマが堪能できる。

(浦野岳孝 写真・文)



硫黄岳山頂から北側の展望。中央の双耳峰が天狗岳で左後ろが藝科山



- ▶歩行時間 1日目=3時間 2日目=6時間25分
- ▶アクセス [公共交通機関] 往 JR中央本線茅野駅⇄桜平分岐 (タクシー約40分/約6000円/アルピコタクシー ☎0266-71-1181、第一交通 ☎0266-72-4161)
- ▶アクセス [マイカー] 中央道諏訪南ICからハケ岳ズームライン、エコーラインを経由して、桜平分岐まで約20km、約50分。約10台駐車可能。※積雪が少ないときは、4WD車なら桜平分岐から1km先の桜平駐車場(下)まで入ることできる。無料70台駐車可能。冬季は桜平まで入れなくなるので唐沢鉱泉入口に駐車して歩く。夏沢鉱泉に宿泊予約すれば、唐沢鉱泉入口から桜平のゲート間の送迎あり(無料)。
- ▶宿泊問合せ先 夏沢鉱泉事務所 ☎0266-73-6673
- ▶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 ハケ岳西部・藝科