

# Guddeti

〔グッディ・リサーチ〕

research

Malaysia | Mt.Kinabalu | May 13

has climbed Low's Peak, the summit of

## Mt. Kinabalu, 4095.2m

鈴木みき×おとな女子登山部

第2特集  
北アルプス白馬連峰

NEW GENERATION CLIMBERS  
伊藤ふたば

Renewal!!  
01  
2016 SUMMER  
No.030

防水・防風・透湿性能に優れた  
全天候型ジャケット

## LIGHT SPEED HYDROSHELL™ JACKET

ライトスピード ハイドロシェル™ ジャケット  
¥27,000(税抜)

[重量]391g(L)  
[素材]Hydroshell™ Elite 2.5L (87g/m<sup>2</sup>)  
耐水圧 15,000mm  
透湿20,000g/m<sup>2</sup>/24hrs



悪天候でも運動量の激しいときには、  
身頃のベンチレーションジップを  
開放すれば、衣服内にこもった熱を  
一気に放出できます。

ボディーマッピング  
テクノロジーを  
応用了した  
先進のパックパック

## Trail Speed 30

トレイルスピード 30  
¥14,000(税抜)

[容量]30L  
[重量]865g



背中と背面パットとの接地面を  
極力少なくすることで熱気を逃がし  
快適な背負い心地を実現しています。



**berghaus**  
LIVE FOR ADVENTURE™



バーグハウスは50周年。

# 夏の味方

## バーグハウスの快適アイテム

3種類の素材を組み合わせた、  
究極のベースレイヤー

## VAPOUR SS CREW BASELAYER

ヴェイパー ショートスリーブ  
クルー ベースレイヤー  
¥6,000(税抜)

[素材]ポリエステル100%  
ARGETIUM®・POLYGIENE®  
テクノロジーによる防臭効果と  
恒久的なUVカット効果



肩部分には動きやすいストレッチパネルを  
体幹部には透湿性に優れたオープンニット構造の生地を  
汗をかきやすい脇下にはメッシュ生地を採用しています。

バーグハウスの製品は、全国の好日山荘、アウトドアショップでお求めください。 <http://jp.berghaus.com>

好日山荘

<http://www.kojitusanso.jp/>



## Contents

特集

has climbed Low's Peak, the summit of  
**04 Mt. Kinabalu,  
4095.2m**

鈴木みき×おとな女子登山部

14 Terima kasih!! キナバル

18 地震後のキナバル登山



特別まんが寄稿

鈴木みき、キナバル登山隊長になる!!

13 高山病の巻／15 海外登山って…の巻／

17 キナバルの魅力の巻



第2特集

**32 HAKUBA  
MOUNTAIN RANGE**

白馬の魅力をたっぷり味わう2泊3日の夏休み

38 白馬エリア+aのおすすめガイド4

連載

21 道具 山道具のABC レインウエア

25 山の技術 好日山荘登山学校長 加藤智二の山で教えて!!

26 読みもの 径——その光芒 万世大路編

30 クライミング NEW GENERATION CLIMBERS #001 伊藤ふたば

42 インタビュー 山と人 川崎久美子

46 読者ページ うらやま通信

49 プレゼント&クーポン



has climbed Low's Peak, the summit of  
**Mt. Kinabalu,  
4095.2m**

鈴木みき×おとな女子登山部

好日山荘おとな女子登山部初の海外遠征は、東南アジアの最高峰、キナバル山に決定。

キナバルマスターでもある山のまんが家・鈴木みきさんを隊長に迎え、

4095.2mの頂に挑んだのは、なづな部長をはじめ、山登りの精鋭5名。

人生初の4000mにも関わらず、高山病の不安はどこへやら。

ふだんからの山の鍛錬のたまものか、なっちゃんもスカーレットもなみへ～もるんちゃんも、

スタスタスタッフとローズピークのてっぺんへ。いやはや、あっぱれ！

0mから4000mまで、奥のふか～いボルネオの魅力に取り憑かれた彼女たち。

さて、どんな旅だったのかな？

宮川 哲=文 岡野朋之=写真 鈴木みき=まんが

アトラストレック=取材協力



日本ではけっして見ることのない、花崗岩の広大なプラトーが特徴的なキナバル山。右端のピークが標高4095.2mのローズピーク



キナバル登山の起点は標高1866mのティンボボンゲートから。その先は、深い熱帯のジャングルトレイルがどこまでも続く

まだ、明け切らない。

淡く微かな明かりが橙の色味を帯びて、グラナイトの大地に薄い影を落としている。それでいて、水平線の彼方ではダイナミックに陰と陽が入り交じり、朝の一幕がいまにも押し寄せて来そうだ。あと、もうワンピッチ。薄明かりの岩場で両手両足を使い、慎重に登りつめて行けば、ローズピークの山頂はすぐそこにある。

標高 4095.2m。内なる鼓動の高鳴りは、疲労に寄るものなのか、テンションの昂りに寄るものなのか、もう自分でもわからない。と、突然、頭のてっぺんから野獸の咆哮のような叫びが聞こえてきた。僕らの少し先を登っていたアメリカ人たちが、その思いを達した瞬間だった。

そして、次の瞬間には……なずな、なっちゃん、なみへ～、るんちゃん、スカーレット、そして、みきさんの顔。どの顔からも自信に満ち溢れた笑みがこぼれ、先の咆哮に負けずとも劣らないパワフルな叫び声が上がっていた。

We did it!!

## そもそも何で、 キナバル山なのか

おとな女子登山部が好日山荘の社内部活動として結成されてから、今年でもう丸 3 年が経つ。このキナバル取材自体は昨年 5 月の実施なので、2 年目ということになるが、メンバーも充実し、積極的な活動を続けてきた彼女たちだけに、海外の山へと関心が向いたのはごく自然な成り行きだった。おとな女子登山部結成 2 周年を記念して、初の海外遠征へ!! と、メンバー同士のテンションは上がり、いざ実施へという流れが生まれてきた。

次の段階では当然、山の選定となるわけだが、最初はスイスアルプスや北欧の山が話の端に上っていた。ただ、やはりメンバーの皆々も社会人であるため、そこまでの時間を部活動のみに割くわけにもいかず、もっと近いところでサクッと登れる山を……ということで、最終候補に残ったのが台湾の玉山とボルネオのキナバル山のふたつだった。

どちらも初の海外登山にはおあつら

え向きの山で、一般的の登山者にもよく登られている。日本からもさほど遠くはないし、技術的にもむずかしくはない。数多くのツアーも組まれ、条件としては申し分ないだろう。あとは彼女たちの判断に寄るのだが……決めては「4000m」という数字にあった。

玉山の標高は 3952m (惜しい!!) で、キナバル山は 4095m。初めての海外登山に、初めての 4000m というオマケも付いてくる。しかも、ボルネオは赤道直下の南の島。海にはきれいな珊瑚礁があり、山の麓には広大なジャングルに幾層もの動植物が。0m から 4000m までこんなにも多種多様な自然をコンパクトに楽しめる場所は地球広しと言えども、そうそうあるものではない。メンバー全員が無類の山好きであるのは間違いないが、どうやらきれいな海にもトロピカルなフルーツ (いや、ビールか!?) にも心惹かれている節がある (笑)。

登る山がキナバル山と決まったところで、メンバーからある提案が。キナバルといえば、鈴木みきさんだ!! このときすでに『GUDDÉI』での連載を持ってくれていた山のまんが家・鈴木みきさんは、実はキナバル歴 5 回のツワモノ。そして、メンバーには隠れ (隠れるなー) みきさんファンが多く、憧れのみきセンパイと海外の山へ行ってみたい!!! という、想いが熱く募つていった。

こうしておとな女子登山部の代表として関東から 3 人、関西から 2 人のメンバーが、そしてみきさんが、アトラストレック (atlastrek.co.jp) の「キナバル山登頂とヴィア・フェラータ 5 日間」の旅に参加。5 月 11 日、メンバー全員が香港国際機場に集合し、飛行機を乗り継いでボルネオのサバ州コタキナバルに降り立った。

## アキ・ナバルー…… 先祖の魂が眠る山

キナバル山のあるボルネオ島は、世界第 3 位の面積を誇る巨大な島 (日本の全国土の約 1.9 倍) で、マレーシア、インドネシア、ブルネイの 3ヶ国が境を接している。キナバル山の聳える北部エリアは、マレーシアのサバ州にあ



おとな女子登山部の「キナバル5」と鈴木みきさん。写真上段右から時計回りに、なっちゃん、なみへ～、るんちゃん、スカーレット (通称スカちゃん)、みきさん、なずな。キナバル登山の感想を聞いてみると、なっちゃん: 登ったんだ、キレイだったと興奮しまくり、写真を撮りまくりました。なみへ～: 女子登山部のみんなと登れたことが嬉しかった! 山に海にとボルネオを満喫。好きだーボルネオ。るんちゃん: 憧れのみきさんと夢にまで見たピーク。みきさん、好きだ。スカちゃん: 今まで見たことのない絶景ばかりで、おのずと早足に。ドキドキが止まりませんでした。なずな: バカンス中お世話になったタイガービールに感謝。山も海も魅力的なキナバルにバンザイ。

たる。世界一大きな花を咲かせるラフレシアや食虫植物のウツボカズラなど熱帯雨林のジャングルならではの貴重な植生が残っており、世界的に見てもレアな地域となっている。また、オランウータンの棲む森があることでも知られている (近年はアブラヤシの巨大プランテーションによって森林破壊を止められずに、彼らの森も失われつつあるが)。

そして、標高 4095.2m のキナバル山は東南アジアの第一の高峰でもある。地元のコミュニティであるカダザン・ドゥスン族の「神聖なる山」として讃えられ、その昔から伝統的に大切に守られてきた。そもそも「キナバル」の名はドゥスン族の言葉で「アキ・ナバルー」に由来する。「アキ」は「先祖」、そして「ナバル」は「山」を表しており、「先祖の魂が眠る山」という意味を持っている。キナバル山は昨年 6 月の地震で 18 人の犠牲者を出す惨事に見舞われたが、その際、地震の数日前に幾人かの外国人が山頂で全裸になるなど、山を汚した行為をしたことがその一因であった——と報道されたのは、キナバル信仰の背景にこんな意味があったためだ。山の魂を汚すこそなく、真摯な態度と山を尊ぶ気持ちを持って入山する。それこそが、キナバ



キナバル登頂を果たした朝、ダイナミックな朝焼けを山頂エリアで満喫したあと、興奮冷めやらぬ“キナバル5”が背中でヨロコビを語る



トレイルフードも東南アジア風で、とってもオイシイ。今回は地元のEXOTIC BORNEOのガイドさんが用意してくれました。多謝

ル山を登る人たちの無二の決まり事なのである。

## 荷物、こんなに軽くてもいいんですか!?

‘だから’ではないだろうが、キナバル登山には、幾つかの明確なルールが存在する。まず、山中にある山小屋のベッド数に関係するため、1日の入山人数が規制されている。そして、登る人ひとりひとりに入山申請が義務付けられており、番号が割り振られたバスを渡される。そのバスをもって、入下山時および山頂域のチェックポイントで通過の事実を確認される仕組みとなっている。また登山時には必ず、地元の登山ガイドとポーターの同行が求められる。このあたりが個々人山行に慣れた日本の山登りとは違っているところで、日本人であれば、とくにポーターに荷物を預けるという行為に戸惑いを覚えてしまうことが多いと思う。

だって……。「荷物、こんなに軽くてもいいんですか!?」とは、実際のるんちゃんの感想であるが、4000mに登るのに自身で背負う荷物はレインウェアに行動食、防寒具くらいなもの。それ以外の荷物は、み~んな、ポーターさんに持つてもらうのが正しい登山スタイルとなる。ふだんから 20kg オーバーの重い荷物を担いで歩いていけるメンバーには、ほんの少し、拍子抜けの部分もあったのかもしれない。

なので、キナバル登山にはサブザックの用意は必須である。そして、荷物が軽いということはそのぶん、山登りに集中できるわけで、4000mの長丁場といえども多くの人が登頂できるチャンスを得ることになる。これら辺のホスピタリティはさすがで、地元ガイドのていねいさも相まって、まさに至れり尽くせりの登山となる。

われらがおとな女子登山隊のガイドを引き受けてくれたのは、EHING SAK UMBANG(エイン)さんと JAMES BIN BULANGOU(ジェームス)さんのおふたり。ともにキナバル山には数限りなく登っており、どこに何があり、次に何が起こるのかを知り尽くしている。今回歩いたサミットトレイルには、約1km おきにカンディス、ウバ、ロウ



登頂日当時の朝、というよりも早朝、星明かりのもとロープを頼りに花崗岩の岩場を登っていく。食事を摂ったラバンラタのレストハウスや、ぼくらの泊まったベンダントハットのあるバナール・ラバンから少し登った地点で、この大岩のトラバースを乗っせば、キナバルの山上大地・プラトーに出られる。ここから先は山の景観がガラリと変わる。それにしても、熱帯雨林のこの島にあって、ここまで星が瞬くのは稀なことらしい。まさに満天の星。天の川もくっきりと見えていた

イなどのシェルター（あずまや）が設置されているが、そのシェルターまでの時間をピタリを言い当てる。みんなの歩く速さを測って、タイミングよく教えてくれるのだ。もちろん、それだけではない。「その森に少し入ってみるとウツボカズラが団地みたいになっているよ」とか、「ラバンラタのご飯は青菜がサイコー」とか、「マレーシアのお札にはキナバル山が描かれているんだよ」とか言いつつ、「ほら、ここだよ」とおもむろに1リンギット紙幣を出して、ニカッタと笑ったりする。その背景には、絵柄と同じようにサウスピークが佇んでいたりする。その仕草がとても自然で、キナバルを愛してるんだなあとつくづく思う。いやいや、登る人にもキナバルを好きになってもらいたい、とそんな思いが強く感じられる。大丈夫。こちらもメンバーたちもキナバル愛半端ないですから。

## 大きく吸って～ 大きく吐いて～

今登山隊のなかでいちばんのキナバル愛の持ち主といえば、やはり隊長の鈴木みきさん。アルパインツアーとダッグを組んで自身でもキナバルツアーを組み立ててしまうほどで、このときの遠征はなんと6回目。キナバル

の山頂にもすでに4回立っている（1回は大雨で撤退）ほどで、それゆえに、今回の隊長を務めることに。

みきさん曰く、キナバル登山のポイントは「大きく吸って～大きく吐いて～」だそう。標高も4000mを超えると、さすがに高山病の症状が出やすくなるので、できる限りの酸素をパクパクッと飲み込んで、いち早く高度に順応してしまうのがベストなんだとか。初めての海外登山で緊張していたり、4000mというだけでドキドキしてしまう人も多いそうで、そんなときは Sabar (マレーシア語で、落ち着いて!!) と声掛けをして、大きく吸って～大きく吐いて～を繰り返すのがいい。

みきさんもはじめのうちは、登山部のメンバーに「ゆっくりゆっくり」と声掛けをしていたものの、山慣れした彼女たちの足並みは軽く（荷物も軽い！）、ヒヨイヒヨイとジャングルのトレイルを登って行ってしまう。とはいえ、1kmごとにシェルターがあるので、そこで先行した彼女たちが待ってくれている始末。遅れているのは、みきさんと取材班のオジさんふたり（汗）。

みきさんも「いやあ、彼女たちは本当にツヨイ。今まででいちばん楽々と登っているわあ」と感心の模様。さすがはおとな女子登山部、日々の鍛錬の賜物ですな。



## ペンダントハットで 深夜の朝ごはん

入山初日の宿は、標高3280mのペンドントハット（すでに北岳よりも高い！）。夕方前に到着して荷物を整え、仮眠を取り、さらに身軽となって深夜の出発を待つ。富士登山と同じで、山頂付近でご来光を迎えるため、こんな時間割となる。

ここまで標高を上げると、すでに深

いジャングル帯を越え、あたりは背の低い灌木が目立つようになっている。このさらに上、プラトーへと続く岩稜帯を登り切れば、そこには日本ではまず目にすることのない広大な花崗岩のスラブが幾多もの奇岩とともに展開される。よく写真で見るキナバル山の‘あの’風景が広がっている。

起床したのは朝の1時。小屋のランジに用意された食パンをトーストして、ジャムを塗ってサバティーを飲む。

みんな眠そうな目をしつつも、しっかりと朝ごはんを腹へと満たしていく。そして、出発は午前2時となった。ここから3時間から4時間かけてローズピークの頂を目指す。

と、小屋の周りの灌木帯を抜け、見通しの効く岩場に立ったとき、全員の息がほんの少しだけ止まったようだった。満天の星。ここまで輝く星空は、未だかつて見たことがない。いわゆるミルキーウェイが濃くはっきりと頭上



の天を割っている。この熱帯雨林の島にあって、信じられないほどの晴天が真夜中の空に広がっていた。ジェームズさんたち地元ガイドも「この星空はなかなかないね。みんなツイテル」と喜びを口にする。目を凝らせば、いくつもの流れ星が目の前を通り過ぎていく。「無事に登れますように、無事に登れますように、無事に登れますように」とメンバーが願ったかどうかは知らないけれど、何か願い事をするなら、

いましかないというほどに見事な星空だった。

やがて標高は 3776m を超え、おとな女子登山部のメンバーも未知の領域へと踏み入っていった。でも、誰もヘコタレナイ。足さばきもしっかりとしたもので、息が切れた様子もない。さすが！ 輝く星のほかはまだ水墨画の世界だったけれど、ドンキーズイヤー(のちの地震で崩れてしまったが)やトウンク・アブドゥル・ラーマン・

ピークなどが側面に屹立しているのがわかる。そして、4000m を超えるとみんなが急に無口になってきた。山頂を意識して、そろそろ臨戦態勢に入ったということか。左手には大きく聳えるセントジョンズ・ピークが、その先には、ロウズピークへと続く三角錐の山塊が見えている。

時間は朝の5時半を少し過ぎたところ。水平線の彼方に、仄かな明かりが生まれたようだった。

# リレーシングや違ひは、



その2リットルは汗となってウエアを濡らす。

せっかくの眺望なのに、「身体が冷えて景色が楽しめない」という経験は誰にでもある。その原因は汗で濡れたウエアです。約2Lもの飲み水が必要だと言われる登山。そのほとんどが汗となって身体を濡らしています。水は空気の約25倍の熱伝導率を持つため、肌から濡れを引き離すことがとても重要です。しかし、吸汗速乾ウエア1枚だけでは肌は濡れてしまっています。

## もう濡れ冷えを気にしない

肌から濡れを離す最良の方法は「レイヤリング」です。撥水する **L1 ドライレイヤー<sup>®</sup>** の上に、レイヤリング相乗効果を生む専用設計の **L2 ベースレイヤー** を重ねる。この最良のレイヤリングは、かつてないドライ感を手に入れることができ、登山をもっと楽しい時間へと導きます。

### **L1 ドライレイヤー<sup>®</sup>**

Men's



スキニーメッシュ<sup>®</sup>  
T  
本体価格 ¥4,200+税

Women's



スキニーメッシュ<sup>®</sup>  
T  
本体価格 ¥3,900+税

### **L2 ベースレイヤー**

Men's



ドライT<sup>™</sup>フォース  
ジップネック  
本体価格 ¥7,400+税

Women's



ドライT<sup>™</sup>フォース  
ジップネック  
本体価格 ¥7,200+税

**L2 ベースレイヤー**

**L1 ドライレイヤー<sup>®</sup>**

鈴木みゆき、  
キナバル登山  
隊長になる!!



高山病の巻

①

おとな  
女子  
登山部  
キナバル隊

初めての4000m峰  
高山病がんじ配~!

部長



富士山より  
思えれば  
高いよ、大丈夫!

キナバル山  
4回登頂歴  
あり  
鈴木 隊長

でもなにかコツを  
教えてください!

OK! では...  
高山病予防の  
基本3つを  
伝授しようか

1. ゆっくり動く

2. 常に酸素を  
意識しよう!

ウサギとカメの  
カメに  
なれ!

「深呼吸、  
深呼吸」と  
唱えながら  
歩くべし!

3. 水分を  
たっぷりとろう!

それだけ?

それだけ!

のどか  
乾かなくとも  
いつもの2~3倍!  
1時間おきに  
トイレがあるの  
心地よくどうぞ

これで  
バッキリよ  
イエーイ



## 01

高所登山に備えて  
トレーニング!!

4000m ともなれば、どんな人でも高山病の症状に見舞われる可能性あり。好日山荘には「低酸素トレーニングルーム」を全国3店舗に設置しており、なっちゃんも事前準備を怠らなかった様子。



Mt. Kinabalu, 4095.2m

# Terima kasih!! キナバル

“Terima kasih”はマレーシア語で「ありがとう」。  
ボルネオに感謝を込めて、キナバル登山の心得をご紹介。



## 04

ポーターに荷物を  
預けるのがルールなり

ポーターの多くは、地元ドゥン族の人々。登山客の荷物を扱いで登ることが、ここではビジネスとして成り立っている。郷に入れば郷に従え、ということで遠慮なくお願いしよう。荷物はひとり5kgまで。



## 05

### ウツボカズラの森

山頂へと続くサミットトレールの途上でも、道端にプラヘンと下がっている食虫植物のウツボカズラ。キナバル公園内には9つもの種がある。小指ほどのサイズから腕サイズまで、多種多様。



## 08

ボルネオの山  
プラスαの愉しみ

そうです、バナナボートです。ボルネオの周りの海は熱帯のそれ。登山後にはこんなビーチリゾート的な遊びもし放題。コタキナバルから船で20分ほどのサビ島にて。いやあ、奥が深いぞボルネオ!!

## 09

### 旅の拠点、 コタキナバル

サバ州の州都。コタキナバルとは「キナバルの町」の意。その昔は、ジェッセルトンと呼ばれていた。海沿いのマーケットがとにかく充実。かつての交易港の賑わいを彷彿とさせ、見どころもいっぱい。



## 02

世界遺産キナバル

2000年、マレーシアで初めて世界自然遺産に指定されたキナバル公園は、なんとシンガポールよりも広いエリアを持つ。ここは熱帯の植物パラダイス。0~4000mまでの垂直分布も見もの。



## 03

PHQ／公園管理事務所で登山手続き

キナバル登山の起点となるPHQ (park headquarters)。ここでパスポートを提示して、登山許可が確認できれば、ひとりに一枚ずつパスが発行される。登山中の身分証明書にもなる大切なもの。



## 06

もらえて嬉しい  
登頂証明書

登頂者のみが入手可能な登頂証明書(有料)。山麓に生息する動植物がエンボス加工で描かれていて、かなりうれしい。ちなみに、登頂できなかった場合はモノクロバージョンとなるらしい。

## 07

### 世界一高所の ヴィア・フェラータ

本来のクライミングエリアにハシゴやフックを設け、ザイルで結ばれた初心者が岩場歩きが楽しめるようにしたアクティビティ。ここは世界最高所のヴィア・フェラータ。地震後、1月半ばに再開。



鈴木みき×  
アルパインツアーサービス  
特別企画

9月に  
みきさんと  
いっしょに  
キナバルに登る  
チャンス到来!!



毎年の恒例行事ともなっている鈴木みきキナバルツアー。みきさんファンがたくさん集い、ゆっくりのんびりと4000mをめざす。今年は、9月22日成田発の5日間。参加者絶賛募集中ですって!  
[www.alpine-tour.com/tourinfo/index\\_aim.php?st=2&code=34](http://www.alpine-tour.com/tourinfo/index_aim.php?st=2&code=34)



# TESTED TOUGH IN THE PACIFIC NORTHWEST. WHERE THE SIDEWALK ENDS AND THE GOOD LIFE BEGINS.



コロンビアのジャケットは、楽しいことが待っている  
豊かな自然の中で製品テストをしています。

防水透湿機能オムニテックが、天候に左右されずフィールドの  
行動をサポート。ムレを防ぐベンチレーション機能を備え、  
携帯に便利なスタッフバッグも付いています。  
ライトハイキングからキャンプまで幅広く活躍するモデルです。

Wabash™ Women's Patterned Jacket PL2519 本体価格 ¥20,000 (+税)

 Columbia





Mt. Kinabalu, 4095.2m

# 地震後の キナバル登山

2015年6月5日、現地時間7時15分。ボルネオ島北部域を震源とするM6.0の地震が発生。キナバル山が大いなる被害に見舞われる。

2015年5月13日に撮影したドンキー・イヤーズ・ピーク(写真左の奇岩／通称ロバの耳)。5日の地震では、耳の左側の尖塔がボキリと折れてしまった

ぼくらがローズピークに登ってから約3週間後の6月5日、朝7時過ぎにキナバル山を襲った大地震。登山道では落石や地滑りが発生し、山上ではドンキー・イヤーズ・ピークが折れてしまうなど、山域の広大な範囲での被害となる。人的被害もあり、登山中に被災し、死亡が確認されたのは計18人。学校登山で訪れていたシンガポールの児童たちや教師が含まれていたほか、日本人、地元ガイドなどの尊い命が失われている。本当に、なんとも哀しい出来事だった。

地震直後には山頂付近のプラトーに189人の人々が取り残され、地元の警察や消防、軍隊ほか近隣の住民ボランティアによってレスキュー活動が続けられた。崩れ落ちた道や道なき道を救助に向かい、ケガ人を背負い、担架でリレーをして下山するなど、かなりの尽力がなされ、彼らは残された全登山者を近くの山小屋ほか、安全な場所へと導いている。まさにキナバル山に関

わるすべての人々が、全員で取り組んだレスキューだったという。

この地震の直後からキナバル山への入山は禁止された。中腹域での地滑りやプラトーでの岩の崩落、各山小屋への影響は思いのほか深い傷を残し、トレイン再開の目処は立たなかった。同エリアをフィールドとしていたヴィア・フェラータでも被害があったため、当然ながら中止となっている。

その後、現地での調査が繰り返されたが、結果的には、9月になるまで入山禁止措置が継続された。また、9月の段階でも登れるのはラバンラタまでであり、それより上のトレイン整備には、さらに3ヶ月の月日が必要となる。このトレインの調査・整備には日本の専門家も含む国際調査団が組まれ、崩落した従来のサミットトレインを避け、新たなルートが引かれることとなった。

新たなトレインは、ラナウトレイン(Ranau Trail)と名付けられ、ラバンラタからサヤッサヤッ小屋までをつな

ぐサミットトレインの迂回ルートとなっている。急な岩場には木の階段にロープが取り付けられ、安全性を確保。そして、従来のルートよりもおよそ数百mほど距離が伸びたそうだ。それにしても、大変な作業だったはずだ。地震から半年という短い期間で、これだけのルートを切り拓く仕事の重さに思いを馳せねばならない。

この新ルートが公式にオープンとなったのは、12月1日のこと。それまでの1日の入山制限数は180名ほどだったが、山小屋への被害の影響もあり、現在は120名限定となっている。ヴィア・フェラータも1月以降に再開しているものの、ルートを変更しての実施に。ちなみに、崩落の激しかったメシラウトレインは、未だ通行止めのままになっている。

これらの地元の動きを受けて、日本国内の旅行会社でも山行ツアーを再開し、募集を開始。いくつかのツアーは、すでに実施もされている。



# Tested by heart.

Our DNA: Absolute Alpine. Our laboratory: the mountains. We have subjected our products to the most extensive health checks in the shadow of the mighty trio of the Eiger, Mönch and Jungfrau. Result: pulse-quicken Swiss quality. Side-effects:heightened release of endorphins and adrenalin rushes. Now it's up to you – experience the new Mammut collection for yourself!

[www.mammut.jp](http://www.mammut.jp)  マムートジャパン



DRYtech FREEFLIGHT Jacket Men



Lithium Crest



Lithium Crest S



Ridge Combi high WL GT Men



**MAMMUT®**

Absolute alpine.

レスキュー費用保険が新しくなりました!

平成28年  
商品改定  
4月20日

# 登山の「まさか」に! レスキュー費用保険で、確かな安心を。

山岳遭難が増えています。

無理のない日程、万全の装備、登山届、そして「レスキュー費用保険」。  
まさかの搜索・救助費用にしっかり備えて、安心登山を楽しみましょう!

**年間保険料4,000円(1か月換算約333円)**

(一度ご契約いただければ、1年間安心が続きます)

**搜索・救助対応費用5万円を定額お支払い**

(ご家族の駆けつけ交通費や宿泊代などに、お役立ていただけます)

**保険金額300万円までの搜索・救助費用を補償**

(免責の自己負担なし。死亡補償、入院・通院補償、賠償責任補償はありません)

**MUFペイジー・プラスでの払込可能に**

(パンフレット付帯の払込取扱票に加え、インターネットバンキング、ATM、コンビニエンスストアでの払込もOK)

**遭難の原因、季節・場所・活動形態を問いません**

(道迷いや持病悪化、雪山や危険エリアにおけるスキーや渓流釣りなどの登山以外での遭難にも対応)



◎インターネットでの資料請求(24時間受付)

レスキュー費用保険

◎お電話でのお問い合わせ・ご相談・資料請求(平日午前9時~午後5時)

**0120-970-510** 通話無料

## 遭難の搜索・救助費用に備える レスキュー費用保険

正式名称: 搜索・救助費用保険

保険料、補償、加入方法を見直して、さらに充実!

遭難の搜索・救助費用に特化した保険



関東財務局長(少額短期保険)第53号

**日本費用補償少額短期保険株式会社**

〒390-0811 長野県松本市中央2丁目5番15号



購入前に知っておきたい装備の基礎知識

# 山道具のABC

vol.01 レインウェア

伊藤俊明=文 山田真人=写真

## 1 雨風から身を守る 無雪期の アウターウェア

濡れた体に風を受けると、体温は急激に奪われる。汗をかいたときに風に吹かれてひんやりする感覚は、誰もが知っているだろう。晴れた日の稜線ならそれは心地好いが、もしも大荒れの天気だったらどうなるか。

一般に、標高が100m 上がると気温は0.65°C下がるといわれる。たとえば、地上が「夏日」といわれる25°Cでも、標高2000mでは12°Cくらいしかないということ。そこで雨や風に遭ったら、寒いと感じるだけでは済まないかもしれない。レインウェアが必携装備といわれるのはそのため。ちょっと大げさにいえば、無雪期の山で雨や風から身を守る最後の砦なのだ。

山の上、とくに風をさえぎるものがない稜線上では、雨は横から叩きつけたり、下から吹き上げたりもする。そんな場所では傘やポンチョなどの雨具は役に立たない。基本は、ジャケットとパンツのスーツタイプ。雨を防ぐ「防水性」と、ウエア内の湿度を逃す「透湿性」の両方を備えたものを選ぶ。

レインウェアは、天候が崩れなければ使わずに終わることもあるので、軽さや収納時のコンパクト性も重要になる。男性用なら上下で600g、女性用なら500gくらいがひとつの目安だ。



教えてくれたのは 安藤雅人

1977年神奈川県生まれ。ガイドの経験を活かして好日山荘スタッフへ。日本山岳ガイド協会認定ガイドの資格をもつ。販売促進部に所属し、登山学校チームのチーフも務める。

携行性も重要。写真のモデルは、収納すると1ℓのナルゲンボトルと同じくらいのサイズになる



ファスナーから雨が侵入しないよう、二重のフランプでカバー。止水ファスナーを使う製品も多い



写真のモデルは襟の中にフードを収納できる。内側にはフリースを貼り、肌ざわりも良い



ポケットはバックパックのショルダーハーネスと干渉しない位置に取り付けられる



袖口はベルクロ、裾はドローコードでフィットさせ、風によるばたつきや雨の侵入を抑える

### ザ・ノース・フェイス レインテックスフライ特

軽さと耐久性をバランス良く備えた定番モデル。3レイヤーのゴアテックスを使い、雨風を防ぎながらムレを軽減する。重量はメンズLサイズで約616g。●¥39,000+税

パンツの裾はファスナーで開き、登山靴を履いたまま脱ぎ穿きできる。裾はドローコードでフィット



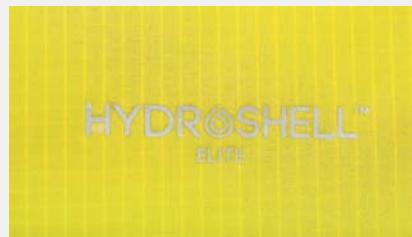
# 2

## 雨を防いで ムレを逃す

レインウェアは、防水性と同時に、ウエア内の湿度を逃す「透湿性」も備える。ウエアのなかが蒸れて、生地の内側が結露して体を濡らすのを抑えるためだ。代表はゴアテックスだが、同様の機能をもつオリジナル素材が各社からリリースされている。現在はフィルム状の防水透湿素材をラミネートするタイプが主流だが、生地に薬剤をコーティングして同等の機能を持たせるタイプもある。前者は耐久性が高く、後者は重量面で有利。



防水透湿素材の代表はゴアテックス。フィルム状の防水透湿メンブレンと生地をラミネート（接着）している



ハイドロシェルはバーグハウスの独自素材。表地に防水透湿メンブレンをラミネートし、保護層を加えた2.5レイヤー



### バーグハウス ライトスピードハイドロ シェルジャケット

独自の防水透湿素材ハイドロシェルを使用。両脇に換気用のファスナーを備え、ウエア内のムレを効果的に逃す。●¥27,000+税

### バーグハウス ライトハイク オーバーシェル トラウザーズ

ふとももまで開くサイドファスナーはダブルスライダータイプで、着脱を簡単にするだけでなく、換気用としても機能する。●¥16,000+税



### 選択の幅が広がる 上下別売りが おすすめ

レインウェアは上下セットになったモデルもあるが、ジャケットとパンツを別々に購入して組み合わせてもいい。セットのモデルは間違いがないし、若干リーズナブルにもなるが、これから購入するなら、おすすめは別売りのタイプ。上下で別のサイズを選んだり、違うブランドやカラーのものを組み合わせたりと選択肢と自由度が大きく広がるからだ。使用頻度が高く、消耗しやすいジャケットだけを買い換えるなど、さまざまなニーズにも対応できる。

# 4

## 購入時は必ず試着を

購入の際は、素材やデザインに加えて体に合っていることも重要なポイント。女性の体型に合わせたウィメンズモデルもある。フードはドローコードなどを使って頭にフィットするものを選ぶ。顔を動かしたときに、フードがその動きにしっかりと追従するものでなくてはいけない。かがんだときにジャケットの裾がめくれ上がったり、腕をあげり足を上げたりしたときに手や足が必要以上に露出するのも論外。ほかのウエアや登山靴同様、試着は必須だ。

### バイレス BR1600 レインスーツ

フロントに止水ファスナーを使用したシンプルなデザインの上下セット。3レイヤーのゴアテックスでコストパフォーマンスも高い。フードは収納式。ポケットはマチ付き容量が大きい。●¥36,000+税



フードはフィット感が重要。視界を妨げず、頭の動きにしっかりと追従するかチェックする



調整せずに手の甲が隠れるくらいの長さがあれば、腕を上げたときも手首が露出しにくい



かかとまで覆われているか。足を上げたときに膝がつっぱつたりしないか、足を動かして確認

# 素材の進化が 生み出した 新世代モデル 5

素材や製法の進化に伴い、レインウェアの性能は年々向上している。市場全体の大きな流れとしては軽量化がある。生地や部材が軽くなったことで、どの製品も昔に比べると大幅な軽量化を果たしている。さらに、トレイルランニングやファストパッキングなどの新しいスタイルが確立され、活性化するのに同調して、最近では極薄の生地を使った超軽量モデルも登場している。透けるような生地はラフには扱えず、フードなどのつくりも簡易的なので使用場面は限定されるが、使い方を間違えなければアドバンテージは大きい。

重量以外の面では着心地の改善に注目だ。透湿性を向上させながら（つまり、よりムレにくい生地になりながら）しなやかな着用感を実現したものや、伸縮性の高い生地で運動性を大きく向上させた製品が登場している。こうした改善は製品スペックなどの数値には表れないが、いちど袖を通してその違いは一目瞭然。新規の購入や買い替えを検討しているなら、ぜひ試してみてほしい。



## ファイントラック エバーブレス フォトンジャケット

独自の防水透湿素材「エバーブレス」を使用。優れた伸縮性で体の動きを妨げることなく、さらに480時間使用後も一定の耐水圧を維持する高い耐久性を備える。●¥26,000+税



## バーグハウス ヴェイパーライトハイパー シェルジャケット

独自のコーティングにより防水透湿性を備えながら、Sサイズで82gという斬新な軽さを実現したモデル。収納すれば手のひらに乗るほどコンパクトだ。●¥18,000+税



# アクセサリーでさらに快適に 6



## ザ・ノース・フェイス ゴアテックスハット

ゴアテックスを使用。つばの接合部までシーム処理してあり、防水は万全。●¥6,000+税



## マーモット ゴアテックスライナー ワークキャップ

UPF50+の紫外線防止機能があり、雨天時はもちろん晴天時にも活躍。●¥5,500円+税



## マウンテンハードウェア プラズミックグローブ

防水透湿素材で薄手の起毛ライナーを備える。タッチスクリーンにも対応。●¥7,900+税



## バイレス ライトスパッツ

ゴアテックスを使いながらもリーズナブル。軽量で収納もコンパクトだ。●¥3,900+税

アクセサリーを使えば雨天時の活動はより快適になる。ハットは耳を塞がないので開放感があり、小雨ならフードは使わないという人もいる。キャップはフードとの併用が可能で、庇ができる分、強い雨のなかでも視界を確保しやすい。足元の防水はスパッツで確実に。雨水の侵入を防ぐならパンツの下に付けるが、外側に付けてぬかるみで裾が汚れるのを防ぐという使い方もできる。季節の変わり目の冷たい雨にはグローブがあると安心だ。



## グランジャーズ ウエア メンテナンス セット2

防水透湿素材の透湿機能や撥水性を損なわない洗剤と撥水剤のセット。●¥1,980+税

# メンテナンスで 撥水性をキープ 7

## メンテナンスで 撥水性をキープ

レインウェアの生地表面には水を弾く撥水加工が施されている。撥水性は使用によって低下するが、そうなると生地表面に水の膜ができてしまい、それが壁となって、せっかくの透湿性も発揮されない。撥水性が低下する原因のひとつは汚れ。だから、汚れたらこまめに洗濯する。低下した撥水性は、汚れを取り除き、アイロンなどで熱を加えることである程度までは回復する。洗濯で撥水性が回復しなくなったら、撥水剤を使ってみよう。

# DRYNAMIC™ MESH

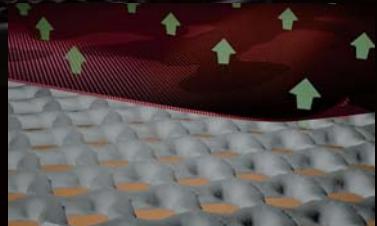
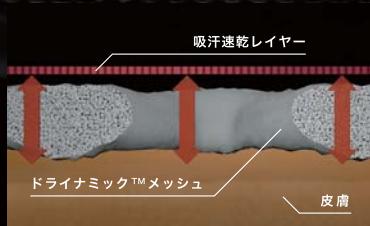
ドライナミック™メッシュ



## そのドライ感は、快適を超えた

### 使用シーンは無限大

疎水性に優れ、熱伝導率の低いポリプロピレンを主体に、かさの高いメッシュに編み上げた「ドライナミック™メッシュ」。体にフィットした吸汗速乾レイヤーの下に着用することで、汗をすばやく引きはがし、上のレイヤーに移行、拡散。かさ高の生地は濡れたレイヤーが肌に触れるのを防ぎ、汗冷えや低体温症のリスクを軽減します。さらにメッシュの編み目を大きくすることで空気の層が生まれ、夏は通気性、冬は保温性を高めます。季節を問わず汗をかくすべてのシーンで、そのドライ感を実感してください



ドライナミック

水分を保持しにくいポリプロピレン素材

汗は即座に肌から引きはがされ、吸汗速乾レイヤーに吸い上げられ拡散。肌面は常にドライをキープ

かさ高&メッシュが汗冷えを防ぐ

かさ高のあるメッシュ生地により、汗で濡れた汗速乾レイヤーが直接肌に触れにくい構造です

汗を吸ったレイヤーも素早く乾燥

メッシュの優れた通気性により、汗を吸った吸汗速乾レイヤーも素早く乾燥に向かいます





好日山荘登山学校長

# 加藤智二の 山で教えて!!

～ワンポイント誌上講座～

加藤智二=文 吉田仁美=イラスト

今月のテーマ  
夏山計画の  
心構え

かとう・ともじ○1960年生まれ 日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド、国立登山研究所講師。ガッシャーブルムII、チョーオユーなど海外山行の経験も豊富な登山家。好日山荘登山学校長も兼任する好日山荘の“顔”。

## point 01 山に登りたいと思ったときには、 まずなにを考えるべき？

なにを目的に山に登りますか？ ピークをめざす登山もありますが、登山途中で出会うものにはなにがあるでしょうか。植物には可憐な花から立派な樹木までさまざまです。足元の岩はどこでできたのでしょうか。地下深くでゆっくりと固まつた花崗岩でしょうか。火山噴物が固まつた凝灰岩でしょうか。深い海の底にゆっくりと積もつたチャートかもしれません。雄大な景色が楽しめるのも山歩き、雨が降つてしまつることも、ふつうにあります。

そんなとき、**目の前にある現象や事物に感動できる**のが山歩きのステキなところです。そんなステキ体験をするためには、自然環境の変化に対応するためのさまざまなウエアや道具をそろえなくてはなりません。登山靴や機能性下着、吸水速乾性のある登山ウエア、レインウエア、バックパックなどが必要ですが、レインウエア、ヘッドラップ、危急時用品（ツエルト、コンロ、非常食、ファーストエイドキットなど）その**山行で使わなかつたもの**でも毎回確実に持つていく装備を忘れないことが大切です。

気合いだけでは夏山縦走を安全に楽しむことはできません！ 近郊の山々を歩きこむなどで筋力持久力を養うようにもしたいものです。



point 04

## エスケープルートのこと

天候悪化や仲間の体調不良など、当初の計画通りに進まないことが多いものです。そんなとき、最短で下山できるルート、安定した安全なルートなど**登山エリアの地域概念を把握**しておくことが大切です。

## point 05 天気のこと

天候の急変と言いますが、気象遭難とは気象現象に対処できなかつた人間が起つてヒューマンエラーです。現代においては入山前、入山後に一定の気象情報を入手することができます。森林限界を超えた山域や鞍部、稜線ではどれだけの厳しい気象現象が起きるかを一步づつ体験し、想像力と臆病さをもつて入山したいものです。



彩雲は吉兆、好天の兆し？

## point 06 登山届のこと

助けられやすい自分をつくるには、まず、自分に気をかけてくれる家族や友人、勤務先に**登山計画を伝えておく**ことが大切です。そんなとき、伝えておきた人に入山、下山情報が伝わると同時に公的救助組織にその情報が伝えることができるが「山と自然ネットワーク コンパス（[www.mt-compass.com](http://www.mt-compass.com)）」です。警察や自治体とも連携しているweb版の登山届は便利なシステムです。ぜひ、ご活用ください。



山仲間と過ごす時間はアッという間に過ぎ去るもの。でも、エンカイはほどほどにね



登山届は入山前に必ず提出。下山届も忘れずにね

# 径 万世大路編 その一（山形・福島県） その光芒

高桑信一  
文・写真

目的によって拓かれる径は、それを失うことで野に還ってゆく。  
消えゆく古道にかすかに漂う、かつての暮らしや文化、よすがに触れてみたい。  
草に埋もれ、忘れ去られた径をたどる旅。  
最初に訪れるのは、奥羽山中の万世大路です。

## 三島通庸の遺産

雨の国道13号を離れて奥羽本線の峠駅に向かい、まるで格納庫のような古いスノーシエッドの駅舎で夜を過ごした。いまでは使われなくなった駅舎だが、隣接するホームでは山形新幹線と在来線が同じ軌道を通過するという不思議な光景を目にすることができる。

車の侵入も可能で、近年締め出されることの多くなったステビバ（ステーション・ビバーク）の風情を味わえる貴重な宿だが、むろん無断使用だからお勧めはできない。

酒を飲んでも気持ちが弾まないのは雨が止まないからだ。こと登山に関するかぎり、たとえ悪天が予想されたとしても、とりあえず現地に向かうのを信条にしているが、しかし古道を訪ねる連載の初回で、しかもワンチャンスの取材であってみれば、気が滅入るのは否めない。

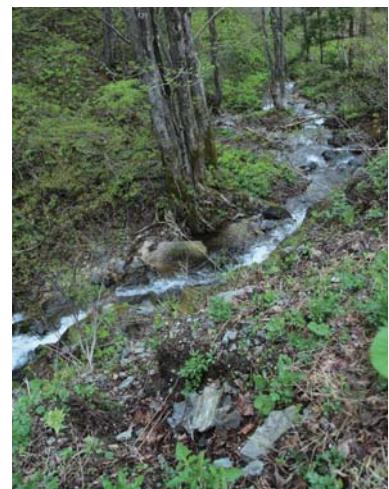
翌日も雨なら、近くの滑川温泉に避難することに決めておく。明日から連休がはじまるが、自炊部屋ならどうにか取れるだろう。

滑川温泉の近くにある五色温泉は、吾妻連峰

の大量遭難（平成6年2月）で難を逃れた登山者が助けを求めた宿である。

つまりここは、吾妻連峰と蔵王連峰を結ぶ奥羽山脈のど真ん中なのだ。

鉄道が、奥羽本線として、この山深い栗



早春の森の新緑を割って小沢が流れている。ようやく訪れた春の息吹がうれしい



万世大路の山形側を歩く。荷馬車の通行した道は、昭和の改修によって車が通れるほど広くなっている

子山塊を貫いたのは明治32年で、急勾配のあまり四つのスイッチバック駅を設置しなければならなかった。そのひとつが峠駅の遺構であった。

それから百年以上を経た平成4年、すでにスイッチバックは廃され、線路幅も広げられて山形新幹線が開業し、昭和41年5月に、長大なトンネルを連ねて開通した国道13号（栗子ハイウェイ）とともに、首都圏から裏日本への大動脈として機能している。ならばそれ以前、重畳としたこの山波に、道はどのように開かれ、発展してきたのだろうか。

米沢と福島を結ぶ板谷街道は、米沢藩主の参勤交代に使われた道で、難路であった。戊辰戦争の余韻も冷めやらぬ明治九年、新しい道の開削がはじまった。それがのちに「万世大路」と呼ばれることになる「栗子新道」だった。

栗子新道は、福島と米沢を結ぶ42キロの区間で、難工事となったのは県境付近の山岳地帯であった。栗子山の直下に栗子トンネル、その前後を含めて五ヶ所の素掘りのトンネルを掘ったのである。

4年11か月の歳月を費やした明治14年10月3日。折から東北行幸の途次だった明治天皇を迎えて、米沢側のトンネル入口で開通式が挙行された。この道を万世大路と呼ぶのは、のちに明治天皇が「萬世大路」と命名したことからくるが、解釈の根拠はないらしい。大意としては——幾世代にも亘って永く頼れる道路となれ——ではないかと、鹿摩貞男氏は、その著書『万世大路読本（HP版）』のなかで述べている。

自動車もない時代で、万世大路は荷馬車の通行を目的とした。開通当時の賑わいは相当のもので、一日平均で100人が通行し、

荷馬車は40台、宿泊者も20人ほどいたという。

東北地方への動脈として華々しく登場した万世大路も、明治32年の鉄道の敷設によって物流の主役の座を奪われ、わずか20年足らずの繁栄の軌跡を残して衰退した。

万世大路の12キロほどは現国道13号に吸収されている。しかし、栗子トンネルを中心に、峻険な山中に刻まれた十数キロの道が、まるで亡霊のようにたたずみ、山に飲みこまれる日を待っている。

その幻の道をたどるべく、私たちは古い停車場の傍らにうずくまり、ちびちびと酒を舐めながら雨を逃れているのであった。

朝には雨が止み、駅舎の外には光を浴びた新緑がまぶしく見えた。これなら行けると車に乗る。

栗子トンネルはすでに崩壊していて通行不能であることは知っていた。ならば選択肢はふたつ。山形、福島の両県から、それぞれのトンネルの出入り口を往復するか、あるいはトンネル部分を山越えするかである。山越えするなら山中一泊の荷を背負わねばならない。たとえ一日で越える道でも日帰りではもったいない。その山の息吹を知るには、山で一夜を過ごすことだ。

ラインとしては山越えのほうが美しい。どちらとも決めかねたまま、まずは現場に行ってからと、米沢に向かう。

国道を出はざれて米沢碎石の前で道を失う。うろうろしていたら、従業員が敷地を突っ切れと教えてくれた。万世大路の玄関口は、すでにこの会社の敷地になっていた。

採石場を後にして未舗装路を少し走るとゲートに阻まれる。傍らに「トンネルまで4.1キロ」の標識がある。地元の「万世大路を守る会」が設置したものだろう。

天気もどうやらもちそうで、山越えに決めてザックを担ぐ。

福島側の万世大路ならば、なんとか歩いたことがある。むろん沢登りとしてだ。あちらはなんの標識もないこざっぱりとした道だが、こちらは随所に看板があつて道の

由来を知ることができる。

曇り空の下でツツジやタムシバが咲き、雪解け水が流れて春の訪れを教えていた。

新緑の山肌には山桜のピンクが鮮やかに散り、道端のワサビの花が清楚であった。

やがて前方にトンネルが見えた。まるで髑髏の眼窓のような穴がふたつ並んでいた。右が明治14年に開通した初代のトンネルで、左が昭和初期の改修によるものである。

トンネルの入り口にザックを置いて、左のトンネルに探索を試みる。危険だから入るなという看板があるが、自己責任ということで奥に進む。

瓦礫を乗り越え、200メートルほど進んだあたりで崩壊して埋まっていた。

引き返してから右の旧トンネルにも、と思うが素掘りで暗く、陰々滅々としていて、とても入る勇気が湧かなかった。

明治14年の10月3日。その手にカンテラを提げて明治天皇を先導したのは、時の



左手のトンネルの上の銘板。「栗子隧道、昭和十年三月竣工」と読める

山形県令だった三島通庸である。記録には随行350名とあるが、このときの三島の晴れがましさは、いかばかりであったか。

万世大路は、三島通庸の剛腕によって成し遂げられた事業だった。その業績の評価が後世において真っ二つに分かれるのは彼の不徳のゆえである。日本の近代化は道路の開通にあるとして、反対を押し切って各地に道を拓いた三島の持論を先見性としてもいいが、必ずしも先見とばかり言えないのは、それらの道の多くが数十年後には鉄道によって地位を奪われ、廃道と化していくからであった。〈つづく〉

資料提供・鹿摩貞男。『万世大路読本』

### 高桑信一 たかくわ・しんいち

1949年秋田県生まれ、作家、写真家。「浦和浪漫山岳会」の代表を務め、奥利根や下田・川内山塊などの沢を明らかにした遍行の先駆者。最小限の道具で山を自在に駆けめぐる。近著に『山と涙に遊んで』（みすず書房）、『ターブの張り方 火の熾し方 私の道具と野外生活術』（山と溪谷社）、『山小屋の主人を訪ねて』（東京新聞）など。この2月、最新刊の『源流テンカラ』（山と溪谷社）を上梓。

————— \*古道ガール募集中♡

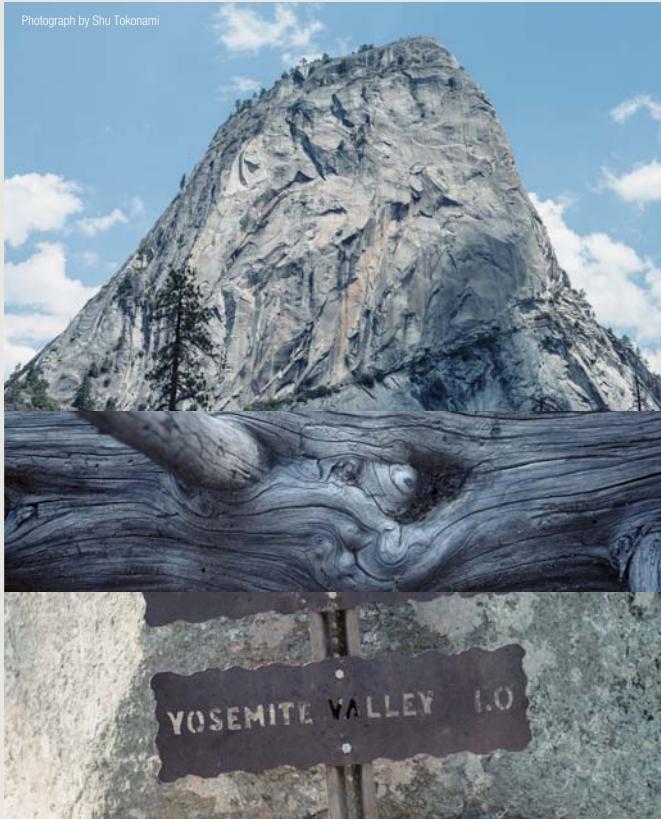


右が明治のトンネルで左が昭和初期のトンネル。内部でひとつになっているが、めずらしいという



Photograph by Gabe Rogell

# Marmot® FOR LIFE



スタンド衿にもなる2WAY仕様。  
サラッとした着心地の女性用山シャツ

W's Slow Mountain L/S Shirt  
MJS-S6540W ¥14,000 +税



## YOSEMITE COLORS

YURI YOSUMI COLLABORATION 2016

# アミノバイタル 工場に潜入！



伊藤俊明=文 山田真人=写真 味の素=写真提供

「アミノバイタル」は、体に必要なアミノ酸を効率よく摂取できるサプリメント。

「翌日に疲れが残らない」と、愛用する登山者も多い。

アスリートや登山者の信頼を集めている理由はどこにあるのか？

おとな女子登山部のなっちゃんが、その工場に潜入取材しました！

**アミノバイタル**の工場に潜入、のはずが、最初に連れられたのは、なぜかほんだしの工場である。そう、みなさんの家の台所にもきっとある、あの「ほんだし」だ。側面に無数の小さい穴が空いたパイプから、にゅるにゅると押し出されるほんだしを見て「おもしろ～い」と、なっちゃんが目を見張る。

ほんだし？ と怪訝に思っていると、こちらの不安を見透かしたかのように、「あとでわかりますから」と、案内役の片山さんが言った。

「飲んでみてください」

ようやく本番とやってきたアミノバイタルの工場で、今度は白い粉末を手渡された。なにかと思ったらアミノ酸のひとつのロイシンだという。めったに飲めないというが、差し出しながらニヤニヤしているということは、きっとおいしくないのだろう。潜入取材ですからね、なっちゃんお願ひしますよ。



特別に用意されたロイシンの粉末。ほのかな苦味があるだけでなく、細かな粉末はいつまでも口の中に残っていやな感じ。良薬は口に苦しとは、まさにのことか？



味の素のほんだし工場は一般の見学も可能。インターネットで申し込みができる

「……無味。ん、ちょっと苦いかな」

舌に乗せてみると、確かに苦味を感じる。そのうえ、細かい粉末が口の中のいろんなところにへばりついで、とにかく飲みにくい。

しかめ面で水を飲む取材班に対して、「おわりのよう」にという感じでアミノバイタル工場の岩月さんが説明してくれる。

「体への影響だけを考えれば、アミノ酸を直接飲めばいいんです。でも、それだと薬と一緒に入るからには、おいしくないといけません」

賛成！ あんな粉末、山ではとても飲むににならない。どうか。アミノバイタルの製造とは、アミノ酸をおいしく、飲みやすくすることなのか。

アミノバイタルをつくる工程は、おおまかに言ってしまえば、①必要なアミノ酸を配合する。②そこにフレーバーを混ぜて顆粒にする。以上である。言葉にするととても単純だが、ひとつひとつの工程はとても厳密に管理されている。

もとは医薬品をつくっていたというこの工場は、温度や湿度に加えて、室内の気圧も一定に保たれている。外よりも中の方が気圧が高い。

空気は、気圧が高い方から低い方へと流れ。工場に入るときは白衣に着替え、粘着ローラーで埃などを除去したうえで、さらに風の力で服に付着したものを吹き飛ばす。異物を混入させないためだ。そこまでしても、ドアの開閉などで異物が入り込む可能性はある。工場内の気圧を高くしているのは、そうしたときにも埃や虫が入り込まないようにするためである。

アミノ酸は、見た目はどれも同じような粉末だが、種類によってそのカタチが違う。それを機械で細かく一定の大きさに粉碎する。そうした後に配合して顆粒化。この工程に、他社には真似できない味の素ならではの技があった。

アミノ酸やフレーバーは粉末なので、ただ混ぜただけではまとまらない。乾いた粉雪が、手で握っても雪玉にならないと一緒にだ。これを顆粒にするために助剤を加え、湿り気を与える。湿気を帯びたアミノバイタルの元が、小さい穴の空いたパイプからにゅるにゅると……あつ、ほんだしと一緒に！

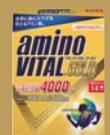
お湯にさっと溶けるほんだしと、口の中で

さっと溶けるアミノバイタル、なるほど一緒に。いや、厳密に言うと、直接口に入れるアミノバイタルは、より溶けやすい工夫がされているという。これまでまったく気にかけていなかったが、この「さっと溶ける」のノウハウには、そういう深いものがあるのだと。いつも口にしているアミノバイタルに、こんな秘密があるなんて思いもよらなかった。

ちなみに、製品ごとにフレーバーが違うのにも、きちんと理由があった。ロイシンに苦味があつたように、アミノ酸はそれぞれ味が違うそうだ。フレーバーは、製品ごとに違うアミノ酸の配合をもとに、もっともマッチングがよいものを選んでいる。アミノバイタルはアセロラフレーバー。プロはライム。そしてゴールドはグレープフルーツ。柑橘系が多いのは、さっぱりした味で運動中でも摂りやすいようにという配慮からだ。これ、アミノバイタルのちょっとしたトリビア。次の山行で仲間に披露してみよう。

## アミノ酸ってなに？

人間の体の約20%はタンパク質でできている。このタンパク質をつくるのがアミノ酸だ。登山のように体を酷使すると、体内に貯蔵された糖質や脂質だけではエネルギーを貯いきれず、筋肉などのタンパク質から分解されたアミノ酸が使われるようになる。疲労の回復にはつまり、運動で消費されたアミノ酸を補うのが効果だ。体のタンパク質を構成するアミノ酸は20種類あるが、コンディションの維持に必要なのは分岐鎖アミノ酸（BCAA）と呼ばれるパリン、ロイシン、イソロイシンの3種。BCAAは体内でつくることができないため、外からの補給が欠かせない。日常生活では食事で摂るが、肉や魚のタンパク質が体の中でアミノ酸に分解され、吸収されるまでには3~4時間かかる。これをサプリメントにし、疲れた体に必要なものを、効率よく摂取できるようにしたのがアミノバイタルだ。



「アミノバイタル」と「アミノバイタルプロ」は登山の前や途中に。体内（筋肉）のタンパク質合成を促進するロイシンを多く含む「アミノバイタルゴールド」は、下山後に飲むのがおすすめ。覚えておこう

# NEW GENERATION CLIMBERS

#001

## 伊藤ふたば

FUTABA ITO

森山憲一=文・写真

「憧れは野口啓代さん。早く追いつきたい」



### PERSONAL DATA

出身地 岩手県盛岡市

生年月日 2002年4月25日

クライミング歴 5年

#### 主な戦績

2016年 日本選手権3位

2016年 ボルダリングジャパンカップ4位

2015年 IFSCアジアユース選手権優勝(ユースC)

最高グレード

ボルダリング初段、リード5.13a

ホームジム

THE STONE SESSION  
thestonesession.com

伊

藤ふたばさん。岩手県盛岡市に住む中学2年生である。「さん」と記すには違和感があり、本当は「ふたばちゃん」と書きたい。14歳になったばかりで、きやっきやと無邪気に笑うその姿には、まだあどけなさが残っている。身長は159.5cmというが、本人を前にしていると、そんなにあるようには見えない。明るく、華奢で、小さな女の子。それが素の「ふたばちゃん」の印象だ。

しかしいったんクライミングウォールに取り付けば、印象は一変する。手足が長く、遠いホールドにも軽々と手が届く。壁のなかで大きく見えるのはうまいクライマーに共通した特徴だが、彼女もその例にもれない。急に体がひとまわり大きくなったように見えるのだ。さっきの「ふたばちゃん」と同じ人とは思えない。顔つきすら違って見える。これは間違いなく、「クライマー・伊藤ふたば」だ。

この3月に開かれたクライミング日本選手権で、ふたばさんは3位に入った。このときの1位は、昨年のボルダリング・ワールドカップの覇者、野口啓代さん。そして2位はリード・ワールドカップで年間8位の大田理恵さん。世界で戦うトップクライマーを相手に堂々の3位。このときふたばさんはまだ13歳だった。

クライミングの世界では、それもとくに女性では、10代前半でトップレベルの実績を残す人がまれに現れる。ふたばさんより1歳上で、世界で注目されているアシマ・シライシさん(白石阿島。アメリカと日本の二重国籍)は、すでに女性最強というだけでなく、男性が登る世界最高難度にまであと1~2グレードというところに迫っている。年齢制限があるためまだ出場できないが、ワールドカップに出てくれば優勝は間違いないとさえいわれている。現在、ワールドカップで活躍している小



右上) オーバーハングを軽々と登るふたばさん。手足が急に伸びたように見える。左上) 壁のなかでは顔つきまで変わる。左の写真と比べてほしい。同じ人とは思えない。右下) とても明るい性格。いつもなにかしゃべっているか笑っている。中下) ジムのアイドルであり希望。みんながふたばさんの活躍を楽しみにしている。左下) ジムのオーナー CHOKUさんといっしょになってムーブを探る

林由佳さんも、13歳で国内ランキング1位に輝き、4年連続で1位を保った実績の持ち主だ。

若くして頂点を極めたこういうクライマーたちと、いまやふたばさんは肩を並べようとしている。13歳での表彰台は、それほどクライミング界にインパクトを与える出来事だったのだ。

ふたばさんがクライミングを始めたのは小学校3年生、9歳のとき。盛岡は岩場にはあまり恵まれない土地だが、市内の運動公園に、公営施設としてはかなり充実したクライミングウォールがある。ここでクライミングを始めた父親の崇文さんについて遊んでいるうち、娘のほうがどんどんうまくなついたというわけだ。

「最初から登れましたね。高いところがあまり怖くないみたいで、もしかしてこの子は才能があるのかな?と」

ふたばさんは最初からうまかったんですか?という問い合わせに、崇文さんはそ

う当時を振り返る。

2012年に「ザ・ストーン・セッション」というクライミングジムが盛岡にできたことも、ふたばさんのクライミング熱を加速させた。このジムのオーナーは、運動公園でのクライミング仲間でもあったCHOKU(吉田直)さん。居心地のいい新たな拠点を得て、ふたばさんは持ち前の才能をさらに開花させていく。

ザ・ストーン・セッションというホームを得たことのメリットはまだある。多くの国内クライミングコンペの会場音楽を手がける「ジャジースポーツ」のDJという顔ももつCHOKUさんは、クライマーとの交友が広く、その縁を頼って、安間佐千さんや野口啓代さんなどのトップクライマーも盛岡を訪れる。とくに、現在のボルダリング世界王者でもある野口さんと直に交流できたことは、ふたばさんのクライミングに決定的な影響を与えた。

「もう、啓代さんの全部が好きなんです。ずっと啓代さんをイメージしてクライミングしてきたので、早く啓代さんみたいになりたい」

この4月に、埼玉県加須市でボルダリング・ワールドカップが開かれた。ふたばさんはまだ出場できないため、観客席で観戦した。この大会では、現在絶好調のイギリスのショウナ・コクシーが圧倒的な強さを見せて優勝。動画でしか見たことがなかった世界の強豪と会場のムードに気圧されたかと思いきや、「決勝2課題は私にもできるかも」と言い、むしろ「やれる」という感触をつかんだようだった。

「いまはまだ実力不足だと思うんですけど、早くあの舞台で戦えるようになりたいです」

前向きで物怖じしない性格もコンペティター向き。2年後にはこの“岩手っこ”が世界の表彰台に立っているかもしれない。



# HAKUBA MOUNTAIN RANGE

## 白馬連峰 SPECIAL GUIDE

第2特集は、登山入門者からベテランまで満足させる、魅力溢れる白馬エリアのご紹介。

おとな女子登山部と歩いた白馬三山の縦走レポートと、  
山岳写真家・梶山 正が選ぶおすすめ4ルートをお届けします。

ROUTE 00

### 白馬の魅力をたっぷり味わう 2泊3日の夏休み

おとな女子登山部と行く女性限定白馬三山ツアー

伊藤俊明=文 山田真人=写真

記録的な猛暑となった昨年8月、おとな女子登山部の白馬三山縦走ツアーワークは白馬駅に集合した。このツアーワークは女性限定。森さんと團さん、佐藤さんは大阪から、長濱さんは石川県からやってきた。ガイドは荻野なづな部長、サポートにあやや、お目付け役で加藤智二ガイドが同行してくれる。

空はばっちり晴れて今日も暑い日になりそうだが、山の上に向かって雲が動いていくのが見える。雨が降るかもしれない。

「レインウェアは取り出しやすいところに入れておいてくださいね」

登山口の猿倉で部長がみんなに声をかける。身支度を整えて、靴紐を締めたら、いよいよ出発だ。

今日は白馬鑓温泉小屋まで。登り始めは樹林帯で、盛夏らしい緑のなかを進む。アスファルトの上ほどではないが、風が抜けないからやっぱり暑い。

部長がゆっくりしたペースで先導する。参加者はそれぞれの思いを持ってここに集まつたが、「女性限定」が決め手になった人も多いようだ。

「山小屋に泊まって縦走する。稜線を歩くというのが夢でした。ほぼ同じタイミングで同じ場所を歩くツアーもあったんですが、女性だけというのが魅力でしたね」と、長濱さんが話してくれた。女性同士だと打ち解けるのも早いのか、6人はおしゃべりしながら、笑いながら歩いている。

樹林帯を抜けて、小日向のコルに出

ると雪渓が見えた。歓声が上がる。

雪渓をトラバース。雪の上はひんやりと涼しい。大雪渓の予行練習で軽アイゼンを履いてみる。サクサクと爪が刺さる感覚が小気味よい。去年の6月から山登りを始めたという團さんは、初めてのアイゼンが楽しいと言った。

「山は、友だちに誘われて始めました。運動は苦手だけど、山は歩けば登れるというのが発見でしたね」と笑う。

ここまでくれば、白馬鑓ヶ岳温泉小屋はもう目の前。標高2100mに湧く温泉は、歩かなければ行くことのできない山の湯。山登りのご褒美としては、この上ない。さっと汗を流すと足湯に集まって今日の1日に乾杯した。明日の縦走に向けて、エネルギー充填完了。

2日目は4時起床、5時出発。いつもはだらだらと寝ているくせに、山はどうしてすっきりと目がさめるのか。まだ低い太陽の光を受けながら歩き始める。今日は雲ひとつない快晴。

今回歩くのは、猿倉を起点に白馬三山を踏んで猿倉へと戻る周回コース。なぜ初日に鎧温泉に泊まったのか、加藤ガイドに聞いてみた。2日目に温泉に入る方がうれしいような気がしたからだ。

「この先が鎖場なんですけどね、2日目終盤の疲れた体でそこを歩くのは避けたほうがいいと思ったんですよ」

最近も滑落事故があったのだと。話している間に、その鎖場にさしかかった。しっかり眠って歩き始めたばかりのいまは、なんてことない場所に見える。でも、2日目に杓子岳と鎧ヶ岳に登ったあとにここを下ってくるとしたらどうだったろう。そのとき視界が悪かったり、岩が濡れていれば……。

ガイドの本当の仕事は、アクシデントが起こらないように周到に準備すること、客を安全に目的地へと「導く」ことなのだとあらためて知る。優れた

ガイドのツアーは平穏無事に終わり、参加者がそのガイドの真の力を知ることはないのかもしれない。

つらつらと考えながら歩いていたら、前の方から「きれい!」「やばい!」とはしゃいだ声がする。先頭集団が樹林帯を抜けたらしい。

目の前に鎧ヶ岳がそびえていた。たしかにこれは絶景だ。ここで大休止。朝食を弁当にしてもらったのは大正解だった。混み合う食堂より100倍も気持ちいい。ひょっとして、これも優秀なガイドのなせる技か?

それまでも花は至るところに咲いていたが、この大出原の花畠は見事だった。シモツケソウ、ウサギギク、ミヤマキンポウゲ、コマクサ……。花の名前がわかると風景は一層親しみを増す。これから行こうと考えている人は予習を忘れずに。

稜線までの最後の登りをがんばると、ライチョウの親子が迎えてくれた。いつのまにか湧いてきた雲が風に流れ、鎧ヶ岳の頂上が見え隠れしている。

鎧ヶ岳山頂。歩いてきた稜線を振り

返り、これから歩く山々を見通す。

佐藤さんは、初めて歩くアルプスの稜線を楽しみにしていた。

「稜線からの景色、一步一步変わっていく風景に憧れていたんです」

風が雲を押しやって、杓子岳と白馬岳がきれいに見えた。

山頂からの景色を堪能して、ふたたびバックパックを背負ったところで部長から提案があった。

「杓子岳なんですが、山頂を通る道と山腹を巻いていく道があります。巻いても一応三山を縦走したということにはなるんですが……」

「巻きで!」。一同即答。

杓子岳との鞍部へと下りて山腹をトラバースする。杓子岳と白馬岳との鞍部にさしかかると右手に大雪渓を見下ろす。登山者が米粒のようだ。

白馬山荘に荷物を置き、身軽になって白馬岳山頂へと向かう。15分程度で山頂に着き、無事三山縦走となった。

白馬山荘には北アルプスの山々を見渡せる展望レストランがある。夕焼けを眺めながら、仕上げの生ビール。



左上) 鎧温泉に向かって雪渓をトラバース。雪上のモヤが風に流れて心地よい冷気を運んでくれた。右上) 2日目のスタート早々に鎖場が現れる。トレッキングポールをしまって慎重に。左下) 花畠のなかを進む。3日間とも天気に恵まれ、レインウェアは出番なし。右下) 白馬は数少ないライチョウの生息地。鎧ヶ岳に向かう稜線で、幸運にも子連れが顔を出してくれた



## 8月の白馬はお花畠

春の終わりまで雪が残る白馬では、7月から8月にかけての夏の間に高山植物が競うように花を咲かせる。白馬で見られる高山植物は400種類とも言われ、花の数も無数。ひとつひとつ確かめていたら前に進めないほどで、ツアー中も数え切れないほどの花に出会った。花好きの人は、バックパックにハンディな図鑑を忍ばせておきましょう。



左上) 林道脇で見つけたタマガワホトトギス。左上) シモツケツウ。左下) コマクサ。右下) 花びらに可憐な模様があるシコタンソウ



上) 最初の山頂までもうすぐ。下) 左から、加藤智二ガイド、團さん、森さん、なづな部長、長濱さん、佐藤さん、あやや。参加者は女性同士ですぐに打ち解けていた

## 雪渓は軽アイゼン必携

夏場は使わないといふベテランもいるが、大雪渓のような長い距離を歩くなら、軽アイゼンは必携と言つていいだろう。白馬駅や猿倉には4本爪のレンタルもあるが、4本爪は土踏まずの部分にしか滑り止めがないので場所によっては足元が不安定になる。これから用意するなら足裏全体でグリップできる6本爪のタイプがおすすめ。



荷物にはなるが、これがあれば雪の上も安心。足裏を広い面積で支える6本爪がおすすめ



大雪渓上のお花畠で歩いてきた道を振り返る。  
左の大きな岩は氷河の侵食で残された羊背岩

最終日。日の出を迎え、出発の準備を済ませて朝食をとる。お盆前の週末で登山道が渋滞しそうだったので、早めに山小屋をあとにした。

両側にお花畠を見ながらの気持ちいい下り。ところが、丸山の避難小屋を過ぎるころから早くも登山道が混み始めた。少し進んではすれ違ひのために立ち止まるということを繰り返す。こちらは下りだからまだしも、これから山頂を目指そうという人は、あれでずいぶん余計な体力を使ってしまったんじゃないだろうか。

「平日に休みが取れてよかった」と話していたのは森さんだ。去年の3月に山登りをはじめて、7月には石鎚山で行った好日山荘の登山学校にも参加し

た。そこで團さんと知り合い、部長に誘われてふたりで白馬にやってきた。趣味を同じくする仲間が見つかるのもガイドツアーの魅力だろう。

大雪渓の終点あたりはボトルネックになっていて、渋滞がひときわ激しかった。でも、我慢もここまで。雪の上でアイゼンを履くと、それからは快適だ。雪渓の上は涼しく、渋滞もなく、空は今日も青い。刷毛で引いたような薄い雲が浮かんでいて、そこには早くも秋の気配が漂っていた。

楽しいときはいつもそうであるよう、このままずっと歩いていけたらと思う。遠くに白馬尻小屋が見えてきて、ちょっとびり感傷的な気分になった。ゴールの猿倉は、もう近い。

## 快適な山小屋

山中2泊なら1日の行程は5~6時間となり、無理なく歩ける。白馬鑓温泉小屋には極上の温泉。白馬山荘は白馬岳直下にある日本最大の山小屋。いずれも快適。



## アクセスとコースタイム

【アクセス】JR白馬駅から猿倉まではバスで約30分（アルピコ交通白馬営業所 0261-72-3155）。白馬～猿倉間の運賃は約1,000円。タクシー利用の場合は3,800円ほど（アルプス第一交通 0261-72-2221）。

【コースタイム】1日目／歩行時間計5時間 猿倉（5時間）白馬鑓温泉小屋 2日目／歩行時間計6時間50分 白馬鑓温泉小屋（4時間10分）鑓ヶ岳（40分）杓子岳（1時間30分）白馬山荘（30分）白馬岳往復 3日目／歩行時間計3時間20分 白馬山荘（1時間）大雪渓（1時間30分）白馬尻小屋（50分）猿倉

高山植物の宝庫  
北アルプス

# 白馬岳



8/11「山の日」  
山小屋宿泊者全員にオリジナル手ぬぐい  
プレゼント

## 白馬山荘のイベント

★ツクモグサ・ウルップソウ花祭り

◆6/25~7/3

希少高山植物をお見逃しなく!

◆甘酒の振る舞い・記念品プレゼントなど

★山岳セミナー(夕食後開講・無料)

◆7/28・8/4・11・18

山の話題、情報を聞くチャンスです。

★山の歌の集い

◆8/11・12

「歌声喫茶ともしび」とともに唄いましょう。

★白馬岳一帯スナップ写真コンテスト

★アルプス紅葉まつり

◆10/1~7

★登頂証明書発行(シーズン中)

## 2016年 営業期間

白馬岳頂上直下

### 白馬山荘

■4/29~10/15

日本百名山、五竜岳

### 五竜山荘

■4/28~5/7、6/18~10/15

★アルプス紅葉まつり10/1~7

★登頂証明書発行(シーズン中)

静かな池畔の山小屋

### 白馬大池山荘

■7/9~10/9

★アルプス紅葉まつり10/1~7

雲上のかけ流し温泉

### 白馬鑓温泉小屋

■7/15~10/1

白馬大雪渓下

### 白馬尻小屋

■7/15~10/1

鹿島槍ヶ岳縦走路

### キレット小屋

■7/2~10/1

★登頂証明書発行(シーズン中)

## 梅池自然園入口 梅池ヒュッテ

[営業期間] 4/29~5/5  
5/28~10/22

- 水芭蕉まつり 6/11~19
- 紅葉まつり 9/24~10/2

営業期間は諸状況により変更する場合がありますのであらかじめご確認の上ご利用ください。

夏山スタッフ 大募集 [人事課] 0261-72-3122

お問い合わせ・お申し込みは.....

山とスキーの  
パイオニア



(株)

白馬館

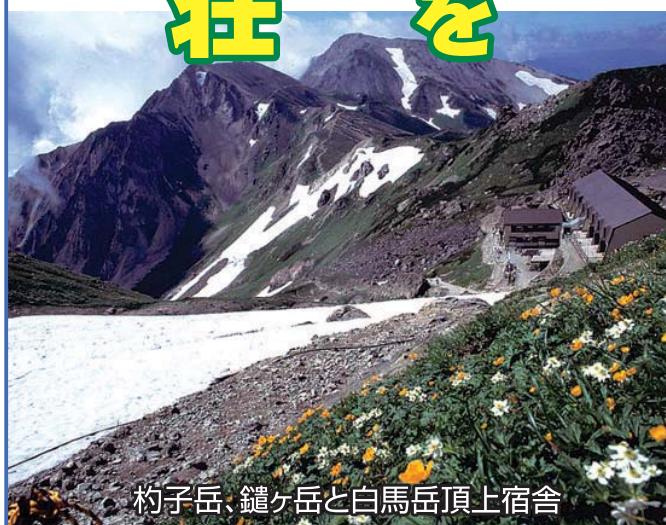
〒399-9301長野県北安曇郡白馬村大字北城6307

予約センター ☎0261-72-2002(代) 8:00~18:00

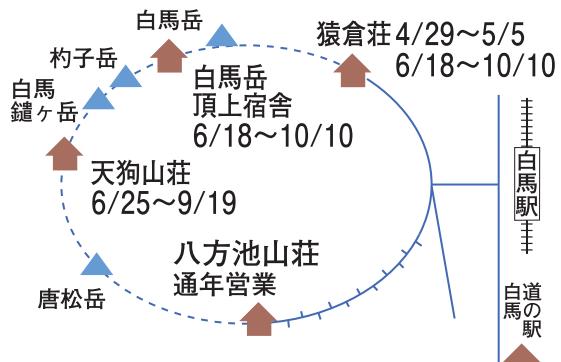
<http://hakuba-sanso.co.jp>

そこはアルピニストたちの憩いの場です。

# めぐる 村営山荘 白馬連峰を



杓子岳、鑓ヶ岳と白馬岳頂上宿舎



村営山荘宿泊の方  
道の駅白馬でおみやげ **10%OFF**

## スタッフ募集

[7月上旬~8月中旬]

## グリーンパトロール 山小屋アルバイト

お申し込み、お問い合わせは… HPで予約できます

## 白馬村振興公社

〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城21474-1

TEL0261-75-3788 FAX0261-75-3884

<http://hakubakousha.com>

e-mail.sangaku898@ba.wakwak.com

# HAKUBA MOUNTAIN RANGE

白馬連峰 SPECIAL GUIDE

# SHIROUMA AREA MAP

かじやま・ただ

1959年生まれ。写真家、フォトライタ。日本各地の名峰の姿を山岳雑誌などに発表。現在冬の日本百名山に挑戦中。北山研究会代表、サンナビキ同人、滋賀岳連・やまとっこ会員。著書に「日本アルプスの高山植物（家の光協会）」ほか



# 自馬エリア+αのおすすめガイド4



## ROUTE 01

梅池～白馬大池～小蓮華～  
白馬岳～猿倉

たおやかな山棲から壮大なる大雪渓へ!!  
山中1泊2日のメインルート

【POINT】大池戸

### 【POINT】 人地の「」と人言漢

## ROUTE 02

## 猿倉～白馬岳～ 清水尾根～欅平

歩いて歩いて歩きまくれ!! その先には、  
秘湯中の秘湯が!! 山中2泊3日の健脚向き  
易★★★★☆難  
【POINT】ロングコースの果てにある温泉

## ROUTE 03

猿倉～鎌温泉～鎌ヶ岳～  
不帰キレット～唐松岳～八方  
スリル満点、技術力高し。初心者お断りの  
岩稜歩き 山中2泊3日の経験者専用  
易★★★★★難  
【POINT】不帰キレットの岩場

## ROUTE 04

梅池～白馬大池～白馬岳～  
雪倉岳～朝日岳～蓮華温泉  
池と池塘をめぐる花の山旅。  
下山後温泉付き 山中2泊3日の長ロング  
易★★★☆☆☆難  
【POINT】 夏の花を愛でたい人に

## たおやかな山稜から壮大なる大雪渓へ!!

### ROUTE 01 梅池～白馬大池山荘～小蓮華山～白馬岳～猿倉

白馬岳の名の由来は、山肌に6月頃に現れる、代搖き馬の黒い岩肌から「代馬岳」となり「白馬岳」に変化した。ここは高山植物が多いことでも知られている。白馬岳一帯には約400種が生育しており、昭和27年に特別天然記念物に指定されている。1日目。ロープウェイ梅池自然園駅を出発し、高層湿原の天狗原を目指す。天狗原から急斜面を登り詰めると広い台地の乗鞍岳山頂、少し下ると白馬大池だ。緩やかな雷鳥坂を登り、ガレた斜面を登り詰めると新潟県の最高峰である小蓮華山頂上だ。二重山稜の三国境から急坂を登ると展望がいい白馬岳山頂に着く。少し下ると今夜の宿となる白馬山荘がある。2日目。全長3.5km、標高差600mで日本最大と言われる白馬大雪渓を下る。大雪渓上部左岸の尾根道を下り、アイゼンを付けて雪渓に入る。杓子岳上部からの落石に気を使いながら、スリップしないように下ろう。大雪渓末端でアイゼンを外し、白馬尻を経て猿倉に下る。

【参考コースタイム（山中1泊2日）】1日目／歩行計：7時間10分 梅池（3時間20分）白馬大池山荘（2時間10分）小蓮華山（1時間30分）白馬岳（10分）白馬山荘 2日目／歩行計：4時間30分 白馬山荘（15分）白馬岳頂上宿舎（4時間15分）猿倉

【山小屋】白馬大池山荘・白馬山荘 TEL.0261-72-2002、白馬岳頂上宿舎 TEL.0261-75-3788



上）白馬大雪渓。左上の杓子岳のガレ場からの落石に注意しよう。右）白馬大池は火山の噴出物に堰き止められた湖。左）ライチョウは天然記念物だ

## 歩いて歩いて歩きまくれ!! その先には、秘湯中の秘湯が!!

### ROUTE 02 猿倉～白馬岳～清水岳～不帰岳避難小屋～祖母谷温泉～櫻平



左）清水岳南西面の広く緩やかな尾根、清水尾根上部より。右上）清水尾根のニッコウキスゲ群生地。右下）祖母谷と祖父谷の合流点にある祖母谷温泉

清水岳は白馬岳から西に約3.5kmに位置し、白馬岳周辺ではマイナーだがマニアックな人に人気がある、なだらかな広い山容を持つ山である。途中にある裏旭岳は山頂を通るが、その前後にいる旭岳と小旭岳は山頂へ続く道がなく、山腹を捲いている。清水岳の魅力は、一帯に高山植物が多く、静かに自然と対峙できるエリアだと思う。

白馬岳から西に延びる稜線は、清水岳で方向を南南西に変えて清水尾根を落としている。白馬岳山頂より祖母谷温泉まで標高差は2152mもあり、途中に不帰岳避難小屋があるが営業小屋はない。きつい清水尾根だが、下り切ると祖母谷温泉で汗を流せるのがありがたい。1日目は猿倉から白馬大雪渓を登り白馬山荘泊。翌日は長い行程になるので、この日のうちに白馬岳山頂を往復しておこう。2日目に清水岳を経て祖母谷温泉へ下る。3日目の行動時間は短く、祖母谷温泉から櫻平まで歩き、黒部峡谷鉄道に乗る。

【参考コースタイム（山中2泊3日）】1日目／歩行計：7時間5分 猿倉（1時間15分）白馬尻小屋（5時間）白馬岳頂上宿舎（20分）白馬山荘（15分）白馬岳（15分）白馬山荘 2日目／歩行計：8時間35分 白馬山荘（2時間5分）清水岳（2時間15分）不帰岳避難小屋（4時間15分）祖母谷温泉 3日目／歩行計：40分 祖母谷温泉（40分）櫻平

【山小屋】白馬尻小屋・白馬山荘 TEL.0261-72-2002、白馬岳頂上宿舎 TEL.0261-75-3788、祖母谷温泉 TEL.0765-62-1038

## スリル満点、技術力高し。初心者お断りの岩稜歩き

### ROUTE 03 猿倉～白馬鑓温泉小屋～鑓ヶ岳～不帰キレット～唐松岳～八方

天狗ノ頭から唐松岳の間は、不帰キレットや不帰嶮といった岩場や岩稜が続く白馬連峰のなかで最もスリリングなルートである。天狗ノ頭から唐松岳に向かう南行ルートだと、核心部の岩の通過は登りだが、逆行するとそこは下りになる。岩場は登りよりも下りのほうが難しいので、南行ルートをお薦めする。1日目。猿倉より、小日向のコルを越えて白馬鑓温泉を目指す。雪渓の横断が3～4箇所ある。そこから、お花畑が見事な大出原を登り、稜線に出たら白馬鑓ヶ岳を往復しよう。今宵の宿、天狗山荘は稜線を南下する。2日目。天狗ノ大下りより難しい岩稜帯が始まる。不帰キレットまで下り、不帰1峰を越え、不帰2峰北峰の岩壁帯が核心部だ。不帰2峰北峰より先は、通常の登山コースと同じ難度だ。2峰南峰から3峰も登山道は黒部側を捲き、展望がいい唐松岳頂上に着く。唐松岳頂上山荘はすぐだ。3日目。遠見尾根を下り八方池山荘前からリフトとゴンドラで下山する。



左）核心部の不帰2峰北峰の岩場。右上）不帰キレット通過のベースとなる天狗山荘。右下）白馬鑓ヶ岳南面がよく見える、天狗山荘より

【参考コースタイム（山中2泊3日）】1日目／歩行計：10時間 猿倉（5時間）白馬鑓温泉小屋（4時間10分）鑓ヶ岳（50分）天狗山荘 2日目／歩行計：5時間15分 天狗山荘（2時間）不帰キレット（3時間）唐松岳（15分）唐松岳頂上山荘 3日目／歩行計：3時間20分 唐松岳頂上山荘（3時間20分）八方池山荘（八方アルペンラインのリフト利用）八方

【山小屋】白馬鑓温泉小屋 TEL.0261-72-2002、天狗山荘 TEL.0261-75-3788、唐松岳頂上山荘 TEL.090-5204-7876、八方池山荘 TEL.0261-72-2855

# 池と池塘をめぐる花の山旅、下山後温泉付き

ROUTE 04 梅池～白馬大池～白馬岳～雪倉岳～朝日岳～蓮華温泉

朝日岳は日本アルプス最北部に位置する二千メートル峰。白馬岳から朝日岳の間は山小屋がないので登山者の数が少く、静かな山旅ができる。1日目はROUT01を参照。2日目。再び白馬岳へ登り、三国境から朝日岳へ続く稜線を辿る。鉢ヶ岳東斜面を巻く道を進むと雪倉岳避難小屋がある鞍部に着く。稜線東面に広がる高山草原は見事なお花畠だ。小一時間登ると展望がいい雪倉岳山頂に着く。ここから大きく下り、燕岩基部のガレ場を越え樹林帯の道を行く。水平道を進む。これがまったく名ばかりで、ぜんぜん水平でない道に端ぐうちに朝日小屋に着く。3日目。朝日岳頂上から白馬三山や剣立山連峰が見える。吹上のコルへ下ると梅海新道が分かれる。五輪尾根上部の緩やかな山腹を行く道はシナノキンバイやハクサンコザクラが群生している。五輪高原でニッコウキスゲを見、白高地沢と瀬戸川の橋を渡る。標高1350mに広がる兵馬ノ平湿原は、オオバギボウシやシモツケソウが多い。蓮華温泉までもうすぐだ。

【参考コースタイム【山中2泊3日】】  
1日目／歩行計：7時間10分 梅池（3時間20分）  
白馬大池山荘（3時間40分）白馬岳（10分）白馬山荘 2日目／歩行計：8時間 白馬山荘（3時間）雪倉岳避難小屋（1時間）雪倉岳（2時間20分）水平道分岐（1時間40分）朝日小屋 3日目／歩行計：8時間 朝日小屋（1時間）朝日岳（7時間）蓮華温泉

【山小屋】白馬大池山荘・白馬山荘 TEL.0261-72-2002、朝日小屋 TEL.080-2962-4639



上) 朝日岳北東面、五輪尾根上部より。下左) 吹上のコルより朝日池。下右) 朝日小屋とその向こうに前朝日東面

**HAKUBA**  
MOUNTAIN RANGE  
白馬連峰 SPECIAL GUIDE

## コラム

### 雨の白馬登山 敗退記、改め、 蓮華温泉湯治記

大村嘉正=文

久々にやってしまった。遭難を除けば登山最大の悲劇——現地入りして何もせずに帰る——を。カメラの梶山さん、おとな女子登山部のあやや、わたくしの3名は「蓮華温泉→朝日岳→白馬岳」の縦走を予定していたのだが、呆けた顔で露天風呂に浸かるだけの旅になってしまったのだ。

結果的には「なぜこんな天気なのに中止にしない」だけど、天気予報的には「なんとか行けるのでは?」だった。停滯前線は少し南下傾向で、大陸から高気圧が張り出してきそうだ——が、登山口の蓮華温泉に到着してみると結構な雨。今後の天気はどうなるか? 蓮華温泉ロッジは携帯もスマホも不通

だったが、実況天気図と衛星雲画像がずっとテレビ画面に映し出されていた。

見れば、四国付近の低気圧と、関東の東にある高気圧が、いわばダブルの扇風機になって太平洋からの暖かく湿った空気を北アルプスへ供給していた。そして気圧配置は3日間ぐらいたわりそうにない。やはり夏の北アで長い縦走を計画するのなら、天候が安定する梅雨明け10日が確実なのだろう。私たちの場合は取材ということで、「登ってもいい写真が撮れない」とすんなり中止できたが、しがらみや休日、お金をやりくりしてついに登山口まで来た場合は判断に迷うことだろう。この日も、雨のなか朝日岳への9時間の苦行に出発した登山者が何人かいた。彼らは40ℓのバックパックだけでなく、運が悪ければニュースショーのコメントイターに(山のことを知らぬ輩に)「天気が悪いのになぜ登る?」と言われる恐れも背負っての登山である。

登るか登らざるか。単独行または「イチ抜けた」が可能なパーティーなら話は単純だ。〈この先の天候の変化を把握できるか〉〈今回の行程や天候に似た状況で無事に登山した経験があるか〉〈そのときと比べて、今の自分の体力は上向きか下向きか〉で総合的に判断すればいい。人が抜けるたびにパッキングし直す(つまり共同装備を分けて持つ)

登山の場合はやや面倒で、信頼できるリーダーやメンバーでなければ、判断結果に不快な思いを抱くことになるだろう。

とにもかくにも、悪天候が予想されるときはパーティーの人間関係を含めて準備と心構えが必要。私と梶山さんはというと、山に海パンを持ってくる周到さがありました。ちなみに蓮華温泉ロッジは内湯1に野天風呂4。不意の登山中止や停滞でも、湯治場として楽しめるのであります。



人生で最も無駄遣いな湯治になりました(涙)

# LIGHTEN UP

「軽く感じる」ドイターを  
体験しよう



AIRCONTACT 65+10  
¥32,500 (税別)

  
**deuter**

輸入販売元 イワタニ・プリムス株式会社

〒104-0032 東京都中央区八丁堀4-12-20

TEL.03-3555-5605

当社総合カタログをご希望の方は400円分の切手を同封の上、  
イワタニ・プリムス「GUDDE」係までお送りください。

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)

# 山 と 人

MOUNTAIN  
& PEOPLE

NO.21

## 川崎久美子

KUMIKO KAWASAKI

大きな山に登ることで人の心に灯るものは。  
そんな疑問を胸に、  
とある女性サミッターに  
お話をうかがってみると……。

麻生弘毅=文 杉村 航=写真





手際よくロープをたぐるとハーネスに結び、クライミングシューズに履き替える。チョークを手にし、ぱたぱたと払うと、横顔に愉悦と緊張が交錯した。連休を利用したクライミングトリップは3日目。からだがぱんぱんだよと漏らしながら、岩にとりつく。弱気な言葉とは裏腹に、たちまちトップへたどり着き、ロープを使って下降。張り詰めたものがほどけたようにふわりと笑った。

「次にチャレンジするライン、ここが去年からの宿題なんですよね」

彼女は、口元をきゅっと結び、傍らの岩場を見上げている。

## 山との出会い

「中学にあがったとき、誘われるままに陸上部に入ったんです。それを知った両親がとても驚いて……それぐらい運動とかけ離れた子どもでした」

川崎久美子さんは自身をそう振り返る。高校ではハンドボール、大学ではスノーボードを始めるが、こちらも友人からの誘いがきっかけ。大学卒業後もスノーボードを続けるなかで、バックカントリーが気になりはじめていた。「山の知識や装備、経験が必要だと、踏み出せずにいたんです」

試しに板を担いでゲレンデの斜面を歩いてみると、想像以上の辛さに驚いてしまう。

「それでようやくバックカントリーをはじめるなら、山を歩く力が必要だと実感したんです」

思いつくままに富士山に挑戦する。登山にあたり気になったのは高山病。調べるうちに、それを避ける鍵が高度順応にあることを嗅ぎつける。

「日程の都合で、5合目で一泊して高度順応という、通常の計画がとれない登山でした。少しでもと考え、前日入りして登山口で眠り、順応できたらと

思いました」

翌早朝に登りはじめた。事前に調べておいたよう、しっかりと呼吸をし、ゆっくりとした足取りで。そうして山頂にたどり着いた喜びのまま、お鉢巡りへ。気づけば、あれほどいた登山客の姿が見えない。夕暮れに追われるよう、慌てて下山。日没後の樹林帯では木の根に足を取られ、こけつまろびつ……。

「19時過ぎでしたかね、翌日の登頂に合わせて登ってくる人の明かりがちらちら見え、すごくほっとしました」

初めての登山が与えてくれたのは、達成感ではなく下山後の安堵感、そして、小さな好奇心の種だった。

「あやふやながらも自分なりに知識を得て、実行する。その過程でからだが高度に順応した瞬間を掴むことができ、その感覚がすごく新鮮でした」

考えもしなかった感動が、これまた予想外の感慨を生む。

「半泣きの下山でしたが、ここより高い山はもうないんだなと思うと、ちょっと残念な気がしたんです」

その後、谷川岳そして八ヶ岳を歩き、1年目の登山を終える。2年目を前に、登山を一から学ぶことに決め、講習を受ける。そこで出会ったのが、国内外のガイド登山で知られる「アドベンチャーガイズ」の近藤謙司さんだった。「近藤さんのことまったく知らず受講し、その流れでアドベンチャーガイズの常連さんと知り合いになっていったんです」

そのミーティングで衝撃のひと言に出会う。富士山に登ったなら、次はキリマンジャロ（5895m）だね。

「海外の山を登るそうした仕組みがあることも知らなかったので、ただただびっくりでした。でもそんな話を聞いてしまうと、もうだめでしたね……」

そうして1年後、彼女は、キリマンジャロの山頂に立った。

## 新たな目標へ

グレード5.11bを誇る課題への1回目の挑戦は、1/3ほどを残して失敗に終わった。彼女は、思ったよりもからだが動いたと汗をぬぐう。

「先日、父に言われたんです。いつも



最終キャンプからエベレスト山頂へ、標高差約900mの往復は、マナスル1個分くらい辛かったと笑う。山頂のことはあまり覚えていないという彼女がいきいきと語るのが、下山路のこと。「下るほどに酸素濃度が増し、あれほど重かったから軽くなる感覚がおもしろかったです」

目標を持っているよね、って」

そんな彼女が立ち止まってしまったのは、キリマンジャロのあと。達成感に転機が重なり、1年ほど山から遠ざかる。そんななか、ふたたび山との縁を結んでくれたのも、近藤さんだった。彼女は久しぶりの山へ、妙高のバックカントリーツアーに誘われる。

「登る感覚が嬉しくて。やっぱり山が好きなんだと確認できたんです」

次なる目標へと向かいたい。より高い山へ——。思いをぶつけたところ、返ってきた言葉は「大丈夫、踏み出せるよ」。その言葉に決意を固める。

「5年後になんでもいいからとにかくエベレストに挑戦してみたいと、近藤さんに伝えたんです。すると、1年後の登頂を目指し、予備遠征のロブチェ

に10日後、出発しよう、って!!」

投げた小石が大きなうねりを巻き起こす。その勢いに乗り、2010年4月ロブチェ・イースト(6119m)、同年9月マナスル(8163m)、そして2011年5月、彼女はエベレスト(8848m)に登頂。登山をはじめて5年目のことだった。

空にいちばん近い世界の様子をたずねると、しばらく間をあけて、ぱつりとひと言、音のないところ。

「ここが山頂なんだねと思うくらいで、なにかを考えると酸素を消費するような気がして。喜びよりも7900mの最終キャンプに戻ることで頭がいっぱいでした」

その後、5300mのベースキャンプに戻ったところで、命は助かったと安堵する。その後もキャラバンの旅は続き、数日後、ようやくカトマンズに到着。帰国した翌日から出社した。

「何日もかけて歩いて移動していたので、通勤電車に揺られる不思議な感覚が印象的でした。そうして日常に戻り、1ヶ月後くらいに、エベレストに登ったんだとじんわり実感できたんです」

エベレスト以降、登山意欲は形を変えた。家族や友人を連れ、アドベンチャーガイズのサポートを務めるなど、バトンを渡すように山との架け橋となることに喜びを感じるという。そして、順序が逆だと笑うヒマラヤ登山後のクライミング。今シーズンは一度もスノーボードを楽しむことなく、岩場に



「クライミングは楽しみのひとつ。人生はなにがあるか分からないので、山がすべてではないと思っています」

通い続けた。

本日2度目のトライは完登まであと3手。こんなにパンプしたのは久しぶりと、眩しそうに笑った。

## 山が与えてくれたもの

エベレストに登ったことで変わったことは。そうたずねると、5年もたつと忘れてしまうものですねとほほえむ。「世界一高いところに立ったときの気持ちちは一生忘れないものだと思っていたんですが。エベレストの写真を見ても、本当にわたしなのかなって思うことがありますよ」

エベレストだけのことではない前置きし、言葉を紡いでゆく。

「近藤さんやアドベンチャーガイズの仲間に出会い、わたしの人生とリンクしながら、刺激をもらい、登らせてもらったことの全部が……」

妙高に登ったあの日、人生に迷う川崎さんの背中を押してくれた、近藤さんの言葉がもうひとつ。

あなたが踏み出す一歩がぼくの一歩に、さらに誰かの一歩につながっていくんだよ。

ボードを担ぎ、ゲレンデをとぼとぼ歩いた女性は、5年後、世界の頂へ。成功の秘訣をたずねると、近藤謙司の並外れた技量と自身の悪運の強さと笑う。きっとそのとおりなのだろう。体力的にも優れているに違いない。そして、無数のピースをつないだ縁——。抗いようのない浮き世の荒波にあり、

彼女はチャンスを逃さなかった。

「10日後にロブチェと言われたとき、エベレストのことまでは考えませんでした。目の前の6000m、その次の8000mを目指すなかで自分がどこまで順応できるのか、その好奇心が山への道を拓いてくれたと思うんです」

富士山で見つけた種は、大きな花を咲かせた。

「生意気なようですが、エベレストでは酸素を吸っていたので、完結していないというか、好奇心の核は満たせていないんですね」

無酸素でのエベレスト登頂……そんな言葉を浮かべると、冗談ですよと小さく笑う。

「具体的な計画はなくとも、思いはいつも温めておきたい。そうすれば、別の機会も掴める気がするんです」

岩稜を叩く雨が森を潤し、沢をなして大洋へ。誘われるままに校庭を走る少女は、いつしかしなやかな意志を手に入れた。そして、5年後は海を旅しているかもしれませんといたずらな笑顔を浮かべている。

この日最後のトライは、課題のなかほどで終了。10mほどの壁を前にし、だめかへと笑う姿に、充実感があふれている。

## 川崎久美子

かわさき・くみこ 1976年生まれ。30歳での富士登山をきっかけに山の世界へ。翌年、夏山講習会にて国際山岳ガイドの近藤謙司さんと出会い、高所登山の世界へ。2011年、日本人女性として12人目となるエベレストサミッターに。普段は都内の企業に勤めるオフィスレディー。

あんな道、こんな道、読者の道

# ラ ラ ヤ マ 通 信

家のうらやまに  
あるような身近な話題を  
山好きのみなさんに  
お届けします。

Urayama Tsushin Vol.01

## Mt.News!

### 新しい祝日「山の日」まで カウントダウン！

山好きのみなさんにはもはや説明は不要だが、今年の8月11日、日本の新しい祝日「山の日」が初施行される。

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という主旨のもと制定された16番目の祝日だが、じつは「山」に関する国民の祝日は世界でも初！海外からも大きな関心を集めている。

昨年もあらゆる関連イベントが催されたが、いよいよカウントダウンの時期だ。

盛り上がりの一例としては、例えば6月25～26日の週末には、福岡市早良区にある「福岡タワー」で「山の日制定記念 夏山フェスタ in 福岡 2016」が開催される。7月10日には東京都・市ヶ谷で「マナスル初登頂 60周年および国民の祝日『山の日』施行記念事業」も予定されている。

そして「山の日」制定を祝う初めての全国大会「第1回『山の日』記念全国大会」が8月10日から11日にかけて長野県松本市上高地を中心に開催される。当日11日は上高地で記念式典、松本市内で祝祭式典が行われる。上高地と松本市街地では大会期間中、一般参加が可能な記念行事（音楽、講演、展示等）も開催され、松本市内の祝祭式典は公募による参列者も募集予定だ。また同日には栃木県・日光や岐阜県高山市などでも記念イベントが予定されている。

山の上からこの日を祝うか、イベントに参加するが多いに悩ましい。いずれにせよ今年の8月11日は山好きの私たちにとって記念すべき1日となるのは間違いない。



8月11日、日本を代表する山岳エリア上高地にて「第1回『山の日』記念全国大会」が開催される。詳細は公式サイト（<http://811yamanohi.org/>）にて！

## タキザーさんちの 親子山登りPLUS

VOL. 01 長野県・中央アルプス 木曽駒ヶ岳

新三大  
親子登山  
ポイント

- POINT 1 お花畠にママも子どもも大よろこび
- POINT 2 ロープウェーでいっしきに楽チン登山
- POINT 3 インターからも近い快適アクセス



Web概念  
マップへ  
アクセス！



左) 木曽駒ヶ岳と続く緩やかな登り。右) 岩稜と高山植物のコントラストが美しい千畳敷カールのお花畠

中央アルプスの主峰・木曽駒ヶ岳（2956m）は、名古屋からも東京からも、とてもアクセスがよく、登山口となる千畳敷カールまで、ロープウェーを使えば、日帰りで3000m近いピークにあっという間に到達できます。

木曽駒ヶ岳の魅力は、なんと言っても高山植物が咲き乱れる千畳敷のお花畠。ミヤマキンボウゲやハクサンイチゲ、チングルマなどなど、かわいらしい花々が、いっせいに咲き、まるでアルプスの少女ハイジ（古いか？）の気分を味わえます。花の見頃は7月初旬から8月中旬までの間。もし、お子さんがまだ小さく、体力にまだ自信がないという方でも、千畳敷を散策するだけで十分楽しめるに違いありません。しかし、アプローチの手軽さゆえに、これから季節は、休日ともなれば混雑は必至で、木曽駒ヶ岳の頂上まで、子どもと一緒に往復するなら、朝一番のロープウェーに何としてでも乗ることができるよう行動

しましょう。

千畳敷カールからは、整備された登山道を乗越浄土に向けて標高を上げていきますが、上部はガレ場となっているので、多くの登山客がいるときは落石に注意しましょう。乗越浄土から緩やかに中岳に登ると、駒ヶ岳はすぐ目の前。中岳から一度下り、鞍部にある頂上山荘でひと休みし、重い荷物をデボしてから頂上を往復するといいでしょう。大きな石が折り重なり、祠のある広い頂上からは、まだ噴煙を上げる御嶽山をはじめ、遠く北アルプスの山々まで、ぐるり眺めることができます。

帰路は中岳を登り返さずに巻くルートもあります。多少岩場や鎖場が出てくるので、注意して下山しましょう。

タキザー／某有名大学の山岳部元部長。3児の父であり、現在は出版物や野外フェス等の制作/運営に携わる。

**コースタイム**●中央自動車道・駒ヶ根IC（車3分）→菅の台バスセンター大駐車場→（バス30分）→しらび平→（ロープウェー8分）→千畳敷→（1時間30分）→乗越浄土→（20分）→中岳→（40分）→木曽駒ヶ岳→（40分）→乗越浄土→（1時間）→千畳敷→（ロープウェー8分）→しらび平 ◆歩行時間計：4時間10分 \*菅の台バスセンターからはマイカー規制につき、一般車両は通行止め。大駐車場に駐車して（1日600円）、しらび平駅まで、バスで片道820円

**山オヤジの小言**●乗越浄土直下は、不安定な階段やガレ場などが続くため、転滑落や落石など、子どもの行動には十分注意したい。慣れない一般的な観光客も、乗越浄土までは登ってくることがあるので、そんなお客様の行動にも注意が必要だ。ルート上には宝剣山荘・天狗荘・頂上山荘と山小屋がいくつあるので、濃霧や悪天候のときなどは心強い。水やトイレも有料で使用させてもらえるので安心だ。\*問い合わせ先：駒ヶ根觀光協会 ☎0265-81-7700

**子どもアドバイス**●子どもと一緒にロープウェーなどで高山に登る場合、一気に標高を上げてしまうので、耳鳴りや頭痛など高山病の症状が出ることもあります。親は注意深く子どもの様子を見ましょう。もし少しでも機嫌が悪かったり、気分がすぐれない場合は無理をせず、すぐに下山をすること。高山病はまず標高を下げることが肝心です。

おとな女子登山部 のなかの  
担当飲ん兵衛  
荻野なづな  
**(山)飲み部レシピ**

今回のお品 スキレットでアヒージョ



<材料>

タコ 1パック  
シイタケ 1パック  
オリーブオイル  
アヒージョの粉末

<作り方>

- 1 熱したスキレットにオリーブオイルを適量に入れて火にかけます。
- 2 アヒージョの素、シイタケとタコを入れてまぜます。
- 3 材料に火が通ったらできあがり！油にパケットと食しますと、シャスティでワインがスムス君です。

悩みますます迷宮入り！?

リング ワンデリング カウセリング

**R·W·C研究所へようこそ**

新規開設の当研究所。

どんなご相談もお請けしますが、  
さて明朗解決と  
なりますかどうか……。

**Q1** 俺のカノジョが山メシ  
をやたら凝ります。調  
理時間も長い！自分は正直食  
えればなんでもいいんですけど、  
この温度差ってガマンすべき？  
(34歳男性)



塙野 浩=イラスト

所長：長谷川哲／北の大地在住のフリーライター。  
クマに怯えダニに手を焼  
きながら道内の山を歩く。

**所長** いきなりのバチ当たりで  
すな。山頂でひとり魚肉ソーセージむいてるお姉様に蹴られ  
るよ。いいかい？ 山は逃げない。でも、彼女とメシは逃げて  
しまうかもしれない。ほら「据え膳食わぬはナントカ」って言  
うだろ？

**助手♂** イヤ俺わかるわ～。

**助手♀** え!? 心こめて作って  
るんでしょ！

**所長** ただ、問題はいつまで続  
くかだね。百名山ならぬ百御膳、  
二百御膳と統けばアップバレだが、



神奈川県・相模原

古物百貨店 ALL TOMMOROW'S PARTIES

神奈川県相模原市の一角落にあるのが、倉庫のような巨大空間に古家具やレトロな生活雑貨を満載にしたショップ「オール・トゥモローズ・パーティーズ」だ。その安さは目を見張るほどで、ユーズド家具店が直接買い付け

④神奈川県相模原市中央区矢部1-6-13 ☎042-776-8870 ④12:00～21:00 ④火曜  
http://www.atptic.com/ ※7月以降の営業時間／定休日はサイトで要確認

に来るというほど。商品の回転も早く行くたびに違うアイテムが並び、あれこれ購入すると値引きもすかさず！ 関東の人はクルマ移動なら丹沢などからの帰りに少し遠回りしてもぜひ一度足を運んでみてほしい！

そのうち「今日から行動食だけね～」ってな可能性も。そのとき、キミは結果オーライか、寂しい思いをするか……。

**Q2** 山登りに行ってみたい  
んですが、正直足がも  
たない気がしています。アラ  
フォーでデビューってムリがあ  
ります？ (41歳女性)

**所長** 何をおっしゃる41歳、一  
番脂が乗りきってカラダも動く  
年代じゃないですか——と思  
ったけど、意外と体力気力の分岐  
点なのかな。年中遊んでればと  
もかく、仕事で不摂生な生活して  
たらね。でも、いきなり黒戸  
尾根や早月尾根を目指すわけじ  
ないでしょ。最近は散歩の延長  
みたいな山のガイドブックもた  
くさんあるし。

**助手♀** 山登り＝高い山がイ



メージなんでしょうね。この年  
はヒザ痛始まるから不安不安！

**所長** 体力気力の充実も考えよ  
う。まずは手間をかけずに金銭  
勝負。そう、サプリだ。新聞や  
ネットには「活力が漲ってきた」  
「途中で折れない」なんて中高年  
向けの頼もしいレビューが溢れ  
てるでしょ。効果バッタリ、や  
る気も湧いたら、次にランニン  
グとかのトレーニングを考え  
みるとよろし。

**助手♀** それって南米の秘薬と  
か？ やだも～！

## 特集こぼれ話

キナバル登頂を果たした翌日は、コ  
タキナバルのマーケットをぶらり。こ  
こは庶民たちの台所。活気にあふれ、さ  
まざまなモノやヒトに溢れかえってい  
ます。南国らしいカラフルな色どりに  
目移りてしまい、こりゃ一日じゃ回  
りきれないぞ、といった規模。そして  
出会ったのがトゲトゲの面構えをした  
ヤツでした。そう、果物の王様ドリアン  
くん。あまりの強烈な匂いのため、現  
地でも公共エリアへの持ち込みが禁止  
されており、こうしてマーケットで食



べるのが正解。さて、お味のほどは……  
ムワフアという匂いのあとに来るパンチ  
の強い甘味!! でも、うわあアタシダメだわ苦手、とはみきさんの言。いや  
いや、オイシかったんですけどね～。

## 好日山荘通信

Kojitsu Sanso  
Tsushin Vol.01

山日のイベントが高尾山で  
開催。8月11～12日は、  
TAKAO山モリ! フェス2016

今年の8月11日、山の日の当日  
とその翌日の12日、東京は高尾山  
のふもとにあるTAKAO 599 MUS  
EUMにて「TAKAO 山モリ! フェ  
ス2016」が開催。好日山荘も特別  
協力として、各アウトドアメー  
カーとともにブース出展を予定し  
ている。当日は、山の日応援キャ  
ラクターを自称するヤーマンも  
やってくる!!



トレイルしてます。  
高原、森、  
空、風の中にいます。

VAUDE Backpack  
Wizard 18+4/24+4/30+4

背面のメッシュパネルは  
テンションの調整が可能。  
抜群の通気性を確保します。



1410 (Lava)

ウィザード 18+4 ￥12,600 (+税)

- 容量 : 18+4ℓ ● 重量 : 990g
- サイズ : 46×30×25cm



0100 (Black)



3330 (Blue Sapphire)



1410 (Lava)



7130 (Hydro Blue)



3330 (Blue Sapphire)

少し大きめのショートツアー用

オールラウンドバックパック

ウィザード 24+4 ￥13,400 (+税)

- 容量 : 24+4ℓ ● 重量 : 1015g
- サイズ : 48×30×27cm



7130 (Hydro Blue)

2気室構造が特徴の

ショートツアー用バックパック。

ウィザード 30+4 ￥14,200 (+税)

- 容量 : 30+4ℓ ● 重量 : 1085g
- サイズ : 50×30×30cm ● 2気室

- 素材 : 210D ポリアミド PU、600D ポリアミド PU
- 仕様 : ボリューム拡張ジッパー・フロントジップポケット・ポケット付ヒップベルト・シングルポールアタッチメント
- ・サイドストレッチポケット・フロントセーフティーライトアタッチメント・サイドコンプレッションストラップ
- ・ハイドレーションシステム・レインカバー（内蔵）



## リニューアル号 SPECIAL PRESENT!!

### オリンパス STYLUS TG-Tracker

フィールドスポーツの映像と多彩なログを記録し、アプリ上で臨場感豊かに表示できるフィールドログカメラ。信頼のタフ性能に、GPS をはじめとする 5 つのフィールドセンサーシステム (GPS、気圧、温度、方位、加速度) と対角線画角 204 度の超広角レンズを搭載することで、フィールドスポーツの映像とログを同時に記録し、アプリ上で確認できる。プレゼントカラーはグリーン、グリップは同梱。オープン価格

1名

### バーグハウス トレイルスピード 30 M's

シンプルで機能的、かつ軽量 & 蒸れ知らずの快適な 30 ℥。バックパックとしてはめずらしく、ボディーマッピングテクノロジーを応用、より快適な背負い心地を追求している。カラーはブルー。日帰りから 1泊程度の山小屋泊に最適。14,000 円+税

1名



### バーグハウス ライトスピードハイドロ シェルジャケット M's

イギリス生まれのバーグハウスが誇る全天候型のジャケット。防水・防風・透湿性能に優れ、ベンチレーション機能もしっかりと備えている。ナイロン 100% ポリウレタンメンブレンラミネート。プレゼントは、S (日本 M) サイズ。カラーはイエロー。27,000 円+税



5名

### 好日山荘 ヤーマンナルゲン ボトル 650ml

8月11日「山の日」を応援しているキャラクター「ヤーマン」をプリントした容量 650 ml のナルゲン広口ボトル。1,800 円+税

応募はこちらから！



<http://www.kojitusanso.jp/present/>





**Guddéi** research

グッディ・リサーチ2016年夏号 (No.030)

2016年(平成28年)6月15日 発行

定価: 本体200円+税

制作 株式会社ヨンロクニ

編集 宮川哲、滝沢守生、福瀧智子、  
麻生弘毅、森山憲一、  
伊藤俊明、大村嘉正

デザイン 吉田健人(prigraphics)

発行 株式会社好日山荘

〒651-0083  
兵庫県神戸市中央区浜辺通2丁目1-30  
三宮国際ビル6F

印刷 株式会社北星社

〒668-0061 兵庫県豊岡市上佐野1620

※本誌の無断複写は著作権法の例外を除き、  
著作権侵害となります。  
© 2016 kojitusanso.co,Ltd



BUILT LIKE NOTHING ELSE.



THE  
NORTH  
FACE®

#### Verto S3K II GORE-TEX

軽量さと耐久性を両立したテクニカルトレッキングシューズです。  
全体をパリスティックナイロンで仕上げ、負荷のかかる部分にスエードレザーを使用することで軽量化を実現しました。  
防水メンブレンに信頼性が高いGORE-TEX®を、ミッドソールには歩行の安定性を高めるCRADLEテクノロジーを採用。  
また、滑りにくいラグデザインのビブラム®ムラツアウトソールを配備しています。  
冬期を除いた3シーズン、幅広くあなたの足下を支えます。

2015年に日本200名山ひと筆書きで THE NORTH FACEアスリート田中陽希が使用しました。

GORE-TEX®  
products

CRADLE

Vibram®

NORTH  
FACE



BE CONFIDENT ON ANY GROUND  
**FEEL GOOD**

“LET NOTHING  
HOLD YOU BACK.”



(Pep Guardiola)



水から守る

**SURROUND<sup>®</sup> PRODUCTS**

足はいつもドライで快適



湿気を逃がす

[gore-tex.jp](http://gore-tex.jp)

©2016 日本ゴア株式会社 GORE-TEX<sup>®</sup>、GORE<sup>®</sup>、SURROUND<sup>®</sup>、GUARANTEED TO KEEP YOU DRY<sup>™</sup>はW.L.Gore&Associatesの商標です。Injected version of outsole with N-INJECTECH<sup>®</sup> 