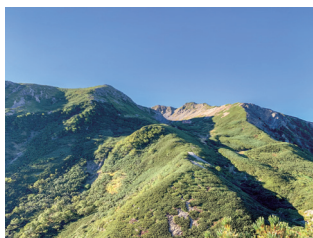


仙丈ヶ岳の魅力

馬の背ヒュッテ管理人 齋藤しのぶ



馬の背からのぞむ仙丈ヶ岳

南アルプスの女王とも呼ばれる仙丈ヶ岳。私の暮らす伊那谷から見るその姿は、優美でどの山よりも目を惹き、女王の名に相応しい存在感があります。百名山の一つでもあり、山頂からは北岳、間ノ岳、甲斐（東）駒ヶ岳などの南アルプスを一望、富士山、中央アルプス、北アルプス、八ヶ岳を眺めることができます。

仙丈ヶ岳は3000m級の山でありながら、登山口である北沢峠までバスでのアクセスが可能で、難易度も低く初級者の方からチャレンジできる親しみやすい山です。

また仙丈ヶ岳だけではなく、甲斐（東）駒ヶ岳、仙塩尾根から塩見岳、そして北岳、農鳥岳方面など、縦走のバリエーションに富み、南部へと続く健脚者向けのロングルートにもなっています。

6月下旬頃からダケカンバのみずみずしい新緑と共に夏山シーズンが始まり、7月～8月にかけては様々な高山植物を愛でながら登山を楽しむことができます。秋は9月中旬頃から稜線のウラシマツツジの紅葉がはじまり、次第にウラジロナナカマドも色付きはじめ、下旬にはダケカンバの黄葉が山肌を彩ります。10月中旬以降は南アルプス林道の紅葉が見事です。

また、稜線やカール周辺では植生が豊かなことからライチョウに出会える確率が非常に高く、これも大きな魅力の一つです。

おすすめルート

1日目（行動時間 2時間半～3時間）

北沢峠～大滝の頭～数沢小屋～馬の背ヒュッテ（泊）

2日目（行動時間 5時間～5時間半）

馬の背ヒュッテ～仙丈小屋～仙丈ヶ岳～小仙丈ヶ岳～大滝の頭～北沢峠



ヒュッテのゆかいな仲間たち

小屋に宿泊して山頂を目指す余裕をもったおすすめプランです。

北沢峠（2032m）から馬の背ヒュッテ（2630m）までは2時間半ほどです。8割の方は、宿泊の翌日に山頂（3033m）を目指します。山頂まではヒュッテから1時間30分ほどです。

仙丈ヶ岳から小仙丈ヶ岳は展望を楽しめるコースとなっていますが、風が強い時や悪天候の時は、馬の背ヒュッテを起点に、仙丈ヶ岳をピストンすることをおすすめします。特に体力に不安のある方は、小屋に荷物をデポして往復しましょう。

山頂直下には仙丈小屋があります。休憩や悪天の時、体調不良の時など、積極的に利用しましょう。

また大平山荘～藪沢新道は沢沿いのルートで甲斐（東）駒ヶ岳を眺められる静かで魅力的なコースです。利用者は少なく、特に下りはガレ場で滑りやすいので注意が必要です。

安全登山の注意点

仙丈ヶ岳の登山において最も注意しなければならないのは、高度に関する点です。バスで標高2032mまで移動できることはありがたい反面、**一気に標高が上がるため高山病に注意**が必要です。馬の背ヒュッテの標高でも高山病で体調を崩される方もいらっしゃいます。

特に近年は下界の暑さが厳しく、過酷な暑さの中、日常生活を過ごされ、登山に出かけられる方がほとんどです。登山前は十分に睡眠をとり、体調を整えて、登山中も水分をしっかり摂ることが大切です。

先シーズン何件も見られたのは仙丈小屋に予約を取っていますが、体力的に厳しいので泊めてもらいたいというケースです。まず計画の段階で無理のないプランを組むことが大切です。

仙丈ヶ岳は比較的危険箇所が少ない山ですが、それでも3000m級の山です。トラブルがあった場合に備えて雨具、防寒着、ツェルト、非常食等は必ず持参しましょう。

中高年の方へのアドバイスとして、**自分の体力や技量を過信することなく、単独行動を控える**ようにしましょう。例えば、技術、体力ともに頼れるパートナーやガイドの方と同行することをおすすめします。時間や日程に余裕を持った計画を立てるなど、安全登山に努めてください。

山の恵 鹿肉カレーへの思い



山小屋自慢のジビエカレー

馬の背ヒュッテの**夕食は、手作りの鹿肉カレー**です。花の百名山でもある植生の豊かな仙丈ヶ岳ですが、鹿の食害によって本来あった植生が失われてしまっているのが現状です。

馬の背ヒュッテ周辺も例外ではなく、植生保護のために防鹿柵を設置しています。少しでもその現状を食い止め、そして回復に向かえばという思いからこの鹿肉カレーを提供させていただいています。

登山者の皆さんにも食を通して山を守っていただきたいと思っています。

アフター登山のお楽しみ

小屋までの登山を楽しんでいただいた後は、山小屋でゆっくり時間を過ごしてください。馬の背ヒュッテでは、麓の伊那谷の酒蔵の日本酒やクラフトビールなどを取り揃えております。アルプスの山々の恵の水で醸したお酒やビールをぜひみなさんに味わっていただきたいと思っています。

地元の幸を味わっていただくことで、**南アルプスと人と麓の街とが繋がる**ことが私の願いです。



馬の背ヒュッテ

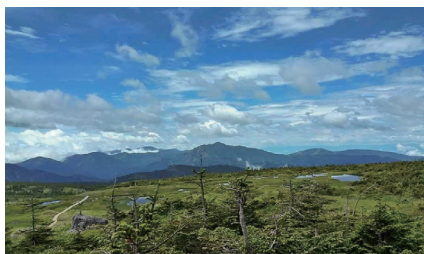


女将おすすめの本酒達

苗場山の魅力と特徴

苗場山（2145m）は長野県最北の栄村と新潟県（津南町、湯沢町）の県境に位置し、日本百名山にも数えられます。標高2000mを超えるエリアに広がる4km四方にもなる広大な高層湿原が特徴の山です。湿原には無数の池塘ちとうが点在しシーズンにはたくさんの高山植物が湿原を彩り登山者を迎えてくれます。

山頂付近に広がるテーブル状の台地が雲海に囲まれた際の景色は、まさに**雲上の楽園**となります。更に**苗場山頂ヒュッテ**を利用すれば、**雲海と湿原を染める朝焼け、夕焼けを堪能**することもできます。



7月上旬の高層湿原



雲海に沈む夕日

おすすめ登山ルート紹介

こあかさわ

① 小赤沢ルート 3合目よりコースタイム約3時間30分

長野県栄村、平家落人の伝承やマタギ文化の残る秘境秋山郷から登る苗場山への最短ルートで、登山口には無料駐車場があります。長野県、新潟県境に連なる全長110kmのロングトレイルである信越トレイルの一部にもなっています。

数箇所にはロープや鎖場があり、8.5合目より一気に開ける山頂湿原の景色は圧巻です。この先は木道歩き（一部樹林帯、岩場あり）となり、湿原と木道を一番長く楽しめるルートです。登山後は酸化した鉄分で赤く染まる温泉「楽養館」で食事もとれ癒されます。



ヒュッテ周辺の湿原と木道

はらいがわ

② 碓氷川ルート コースタイム約4時間30分

新潟県湯沢町、神楽スキー場内町営駐車場（有料）よりスタート。関東圏からのアクセスが良好で、展望の良い場所が多く一番登山者の多いルートです。比較的足場のいい登山ルートですが、降雨後は岩や木の根で滑るため注意が必要です。神楽峰、苗場山頂間の鞍部「お花畑」は湿原とは違った季節毎に多彩な花が見られます。下山後は湯沢の町や道の駅「みつまた」で温泉や食事を楽しめます。

③ 元橋～赤湯温泉～昌治新道ルート コースタイム8時間強

コースタイムは人によってかなりばらつきが出ますので、ご自身の体力に見合った計画が必要です。6月中は山頂台地直下の雪庇に道を阻まれますので要確認です。林道途中のこひぼし小日橋に駐車スペースあり、駐車場から赤湯までのコースタイムは2時間半です。赤湯温泉山口館で1泊するのがおすすめです。登山抜きでも訪れたい、徒歩でしか行けない秘湯の温泉宿です。

登山計画時の留意点

苗場山の登山適期は7月～10月上旬までです。今シーズンは少雪が予想されますが、例年であれば残雪期（6月～7月上旬）はアイゼンを要する雪渓のトラバースや直登、ホワイトアウトによるルートの見失い等、夏山とは違うリスクがあります。特に山頂台地は平坦なため、雪に覆われていると目印になるものが少なく、ホワイトアウト時に山小屋にたどり着く



6月の小赤沢ルート5合目

事が困難になります。ロープ、ピンクリボン等の目印は付けますが慣れないと見失います。地図とコンパスは必須、GPSの携行を推奨します。道に迷った時は、上に登れば何とかなるといふ考えは持たず、最後の目印まで戻って周りを良く観察しましょう。想像以上に平らで全容をイメージできる小屋番でも

まっすぐ小屋にたどり着く事は容易ではありません。写真のように、登山道は出ておらず道迷いの良く起こるエリア。9合目付近も同様です。地図を見て予習してください。

昨年は疲労に起因すると思われる中高年の救助が多発しました。想像よりも厳しいコースだったという声を良く耳にしました。コースタイムはあくまで目安です。どのルートも山頂台地直下は急登です。そこまでバテては登り切れません。日帰りであればなおさらです。早出早着が基本ですので、ご自身の体力と良く相談して山小屋利用も検討ください。一人布団一枚で寝られるスペースを確保します（予約制）。

撤退を奨める目安

小赤沢ルートは6合目～8.5合目まで急登です。6合目までにバテている様なら撤退を。

碓氷川ルートは神楽峰から標高差150mを下って鞍部を渡り急登を200m登り返します。神楽峰ピークまでにバテている様なら時間と相談をして撤退をお願いします。



苗場山頂ヒュッテ



instagram

信州 山のプロフェッショナル



©2005 石塚真一小学館

長野県の山岳地域で発生した遭難事例を原則1週間ごとにお伝えしている「島崎三步の山岳通信」。その特別連載として、毎年発行する「登山SafetyBook」に登場!

信州の山で多方面に活躍する“プロフェッショナル”の方々の声を、皆様にお届けします!(聞き手:編集部)

Vol.15 “令和の山岳救助”のプロフェッショナル

長野県警察山岳遭難救助隊 隊長 岸本俊朗さん



千葉県出身。信州大学進学を機に登山に出会う。卒業後は民間企業に勤務後、平成16年に長野県警察官を拜命。平成19年に山岳遭難救助隊員の指名を受け、機動隊、松本警察署等の勤務を経て、令和3年から現職。



山小屋のやまびこ安全講話

一山岳遭難救助隊（以下「山岳救助隊」）を率いる隊長という立場ですが、山岳救助隊の皆さんはどのような仕事をしているかお聞かせください。

県下に44人の救助隊員がおり、そのうち北アルプス等の高山を管轄する6警察署に27人、機動隊に7人、それから私が所属する警察本部の山岳安全対策課に10人配置されています。警察署に所属する救助隊員の多くは、普段は交番駐在所等で

勤務する地域警察官で、管内で遭難があれば出動をします。警察署だけでは対応が困難な山岳遭難が発生した場合は、機動隊や山岳安全対策課に所属する隊員も出動し、救助や捜索に当たります。

また、ハイシーズンや長期の連休など登山者の集中が予想されるときは、実際に山を歩いて登山者に声掛けをする山岳パトロールを行います。パトロールは泊まり掛けで行うこともありますが、その際は、夕方にテント場や山小屋で短時間の「やまびこ安全講話」という活動を行っています。安全講話は、実際の遭難事例を引き合いにしながら、遭難しないための具体的な注意点などをお話するのですが、昨年の7、8月の夏山期間中は、県下で延べ102回行い、約4800人の登山者の皆さんに聞いていただいています。1件でも悲惨な遭難を減らしたいという思い



テント場のやまびこ安全講話

から力を入れて取り組んでいる活動の一つです。

そのほかにもX（旧Twitter）やYouTube等を活用した遭難防止を目的とした情報発信にも積極的に取り組んでいますので、是非多くの皆さんにご覧いただきたいと思います。

—新型コロナウイルス移行（令和5年5月）後の登山者の傾向や遭難者の特徴はありますかお聞かせください。

昨年、令和5年は、発生件数、遭難者数共に過去最多となる、302件の遭難が発生し、332人が遭難しました。近年の山岳遭難の傾向の一つとして「無事救助」が増加していることがあります。遭難者は統計上、死亡、行方不明、負傷、無事救助の4分類で計上しており、長野県はアルプス等の急峻な山々が多いため、遭難者に占める死傷者の割合が高いのですが、年々「無事救助」の割合が増加傾向にあり、特にコロナ禍以降、無事救助の割合が4割を占める状況が続いています。令和4年は310人中129人、令和5年は332人中132人と、人数では2年連続で最多を更新しています。

「死傷者が減少し、無事救助が増加していれば、深刻な遭難が減っていいじゃないか」と思うかもしれませんが、そんな単純な話ではありません。

「無事救助」に分類される遭難の態様として、「道迷い」や「疲労」などがありますが、例えば「道迷い」も運よく携帯電話がつながり救助要請ができれば、無事救助されますが、一歩間違えれば行方不明となってしまいます。また、「疲労により動けない」との救助要請も季節や天候によっては、動けなくなることで深刻な低体温症に陥る危険があります。つまり、「無事救助」された遭難も一歩間違えれば死亡や行方不明などの最悪の事態に発展しかねないおそれがあるのです。

このような「無事救助」事案が増加している理由は、いくつかあると思いますが、実際に我々が取り扱った遭難事例を見る限り、事前準備や体力が不足している、偏った情報を頼りにしている、アクシデントに対する備えが不足している、などが挙げられ、これはそのまま、最近の登山者像の一端を表しているのではないかと思います。

—数多くの救助活動を経験されていると思いますが、特に大変だった活動はありますかお聞かせください。

冬季や岩場などで発生した遭難は、救助活動そのものに危険が伴います。ただ、そのような現場は、遭難者を救助すれば完了するため、確かに苦労はありますが一時的です。一方で



パトロール中の声掛け

行方不明遭難は、認知当初から様々な情報収集をしなければなりませんし、捜索活動も長期にわたり、御家族等の精神的な負担も大きく、特有の苦労があります。

—救助に際して心がけていることはありますかお聞かせください。

救助活動には何かしらのリスクが伴うため、安全を最優先に活動することは言うまでもありません。「助けたい」という気持ちは大切ですが、冷静な判断も求められるため、活動に伴うリスクを勘案し、できることとできないことを線引きして判断するよう心掛けています。

—救助者から御礼の手紙等があると聞きましたが、印象に残っているエピソードをお聞かせください。

—昨年の夏に白馬岳にパトロールに行った際、昼頃から急激に天候が悪化し、我々も下山をしていたところ、午後2時頃、大雪渓の中間部辺りで、下から登ってきた中年のご夫婦と行き会いました。雨の中、お二人とも既に疲労して登山道に座り込んでいるような状態だったので、心配になり声を掛け、同行下山をすることになりました。案の定、途中から旦那さんの足がすり始め、何とか日没ギリギリに猿倉へ下山することができました。

後日、そのご夫婦からお礼のお手紙をいただきましたが、お手紙は、当時の計画を客観的に振り返り反省をしつつ、今後の安全登山への誓いと我々の活動に対する感謝と激励で締めくくられていました。このようなお手紙は我々の活動の励みにもなりますし、この事例からは、救助活動だけでなくパトロール活動の意義を改めて認識させられました。

—沢山の遭難現場に行かれていますと思いますが、プライベート山行含めてお奨めルートをお聞かせください。

長野市民の山として親しまれている「飯綱山」です。身近な里山ですが、登りごたえもあり、天気の良いときは日本海から北アルプス、遠くは富士山まで素晴らしい眺望に恵まれます。本格的な登山前の足慣らしにも度度良いと思います。

—信州の山をより安全に楽しむために、読者の皆さんにアドバイスをお願いします。

車を運転する人で「自分は絶対に交通事故に遭わない」と言い切れる人はいないと思います。山岳遭難にも同じことが言えるのではないかと思います。「**自分も遭難するかもしれない**」と考えれば**事前準備や計画も自然と慎重になる**ので、まずはそのような心構えを持つことが重要ではないかと思います。

—冷静沈着でありながら任務にあたる岸本隊長の熱い思いをお聞きました。山岳救助隊のパトロールに山で会うときは笑顔でいられるように、常に安全登山を心がけたいですね！



長野県警察山岳遭難救助隊
公式X



山岳総合センター便り⑦

2024年度「シニア安全登山教室」に参加しませんか？

コロナ禍以降、シニア層の登山愛好者が増えてきている一方で、この世代の方の山での遭難も増加しています。

シニア世代の方が、安全に楽しく登山を続けるための登山教室を、長野県内各地で開催します。ぜひ一緒に、安全登山を学びましょう！

日にち	登る山	教室のポイント
4/18 (木)	鷹狩山 (1,164m)	安全登山の知識、技術を身に付けよう 👉 服装や装備、登り方や下り方、登山に向けたトレーニングについて
5/16 (木)	武石峰 (1,973m)	地図と友達になろう 👉 地図読みの約束事、道迷いをしないために大事なこと、地図アプリの使い方について
7/12 (金)	黒斑山 (2,404m)	信州の山を安全に楽しく登ろう 👉 「信州 山のグレーディング表」の見方や使い方、山の気象と行動について
9/20 (金)	虚空蔵山 (1,130m) 風越山の前山	登山中にトラブル発生！さあどうしよう!? 👉 トラブル発生時の対処方法について 「登山体力セルフチェック」も実施
10/23 (水)	守屋山 (1,650m)	いつまでも元気に山登りを楽しもう 👉 登山のマナー、いつまでも元気に登山を楽しむためのヒントについて



- お好きな回を選んで参加できます
- 教室の詳細な内容については下記までお問い合わせ下さい

長野県山岳総合センター ☎0261-22-2773



センターHP

長野県からのお知らせ

長野県では
信州の山小屋応援や山岳遭難防止対策の
ための寄付（ふるさと納税）を募集しています

寄付金は登山者の皆さまの安全を守る事業に活用します！



公益的機能を担う
山小屋の支援



長野県山岳遭難防止常駐隊
による相談活動の強化



遭難者の救助活動

寄付の方法・手続きについて

寄付は長野県直営ふるさと納税受付サイト「ガチなが」より受け付けています。下記二次元コードを読み取るか、「ガチなが 事業一覧」と検索いただき、対象の事業を選択してください。

（クレジットカードでお支払い）

事業ページ内の「ふるさと納税で支援する」ボタンをクリックし、案内に従って手続きして下さい。

（コンビニ・銀行でお支払い）

募集ページ内の「寄付の方法 書面（郵送・FAX）」の案内に従って手続きして下さい。

【寄付のお問い合わせ先】

ふるさと信州寄付金事務局（長野県庁総務部税務課）
TEL 026-235-7061（直通）FAX 026-235-7497
E-mail furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp

ガチなが

長野県直営 共創型ふるさと納税受付サイト



皆さまの温かいご支援をお願いします！

安全登山に取り組んでいる企業からも寄付をいただいています！

株式会社ヤマレコ様は、WEBからの登山計画書届出に貢献いただいています。
株式会社ヤマテン様は、山岳遭難防止常駐隊への気象情報を提供いただいています。
やまきふ共済会様は、山岳保険の加入向上に貢献いただいています。

長野県山岳遭難防止対策協会は、味の素株式会社様、株式会社モンベル様とサプライヤー契約を締結し、物資の提供をいただいで活動しています。



令和6年長野県登山SafetyBook

編集 長野県警察本部地域部山岳安全対策課 長野県警察山岳遭難救助隊・長野県山岳遭難防止対策協会(長野県観光スポーツ部山岳高原観光課)
発行 長野県山岳遭難防止対策協会