

【投 稿】

北海道の山々に遊ぶ

大 西 守

(根室支部)

私は共済組合を定年退職後、家畜衛生の仕事をししながら趣味で人生を楽しんでいる。2017年からInstagram、2018年から登山を始めた。Instagramはフォロワーが2,500人まで増えたが、その大半を削除して写真の綺麗な400人に減らした。やっていて楽しいSNSだ。今回は道内の山々の登山についてお話をしたい。

私は登山の素人で60歳までに登った山は15座ほどしかない。そのうち有名な山は羅臼岳、斜里岳、雌阿寒岳、大峰山ぐらいである。大学時代の友人に山岳部の猛者がおり、NHKの田中陽希さんのグレートトラバースや日本百名山のファンで以前から登山をやってみたかった。

2018年、Instagramの撮影で30年ぶりに秋の黒岳に登山し、何とか登頂した。そのあと雌阿寒岳にオンネトー登山口から34年ぶりに登山したが、中腹で完全にバテてしまい下山した。この時、体力の衰えに自信を喪失した。翌2019年10月、再び雌阿寒岳に野中温泉登山口から登り登頂した。下山時に3合目から急に足が動かなくなったが、かろうじて登山口に着いた。11月には初冬の西別岳と武佐岳に登った。

2020年1月から新型コロナウイルス感染症がパンデミックを起こした。4月には道内にも緊急事態宣言が発出され、その影響もあり運動不足で5月末に体重が82kgになっていた。この時ダイエット、健康維持、体力強化のために登山することを決めた。まず6月に近くの西別岳、標津岳、武佐岳の3つの1,000m級の低山に登り、登山の基礎体力をつけてから、大雪山、十勝岳連峰に登る漠然とした計画を立てた。西別岳、標津岳は初夏の暑さでまいった。特に標津岳は山頂までの距離があり、暑さのため9合目で嘔吐した。その後、7月中旬に富良野岳1,912mに登ることを決めた。前日に美瑛の四季彩の丘を撮影し、登山口の十勝岳温泉凌雲閣前駐車場で車中泊した。早朝に起床し、5時半から登山を開始した。富良野岳は初級～中級ぐらいの山であるが、8合目あたりの富良野岳・三峰山の分岐まではかなりの急登であった。そこから山頂までが花の百名山、富良野岳のお花畑で10種類以上の美しい高山植物が咲いていた。山頂からの十

勝岳方面、日高山脈の眺めは最高に美しかった。来た道を下りながら所々で撮影し、14時過ぎに下山した。この時の成功体験は大きかった。富良野岳は美しい名山であり登り易く、私にとっては大雪山、十勝岳連峰への登山に導いてくれた先生のような山である。毎年初夏と秋に2回富良野岳、十勝岳方面に山旅をしている。

その後、今までに登った山は大雪山では、赤岳、小泉岳、白雲岳、緑岳、黒岳、北鎮岳、(裾合平)、間宮岳、旭岳、北海岳・松田岳・荒井岳・中岳など御鉢平1周、(大雪高原温泉沼1周)、(当麻乗越)である。十勝岳連峰では、富良野岳、三峰山、上富良野岳、上ホロカメツク山、十勝岳、ニセコでは羊蹄山、道東では雌阿寒岳、斜里岳、羅臼岳、雄阿寒岳、阿寒富士、西別岳、武佐岳、摩周岳、藻琴山である(表)。

特に大雪山(表大雪、北大雪、東大雪)と十勝岳連峰

表. 私が登った北海道の山の登山難易度×体力の順位一覧

【上級】

1. 羊蹄山真狩コース登山口⇄100*羊蹄山
2. 岩尾別木下小屋登山口⇄100羅臼岳

【中級】

3. 十勝岳温泉登山口⇄上富良野岳⇄上ホロカメツク山⇄100十勝岳縦走
4. 姿見駅登山口-裾合平-間宮岳-100旭岳-姿見駅登山口縦走1周(ロープウェイ利用)
5. 同コースを逆方向に縦走1周(ロープウェイ利用)
6. (層雲峡)-黒岳7合目登山口-黒岳-北海岳-松田岳-荒井岳-間宮岳-中岳-北鎮岳肩の分岐-黒岳-黒岳7合目登山口-(層雲峡)(御鉢平縦走1周)(ロープウェイ、リフト利用)
7. 清岳荘登山口⇄100斜里岳
8. 十勝岳温泉登山口-富良野岳-三峰山-上富良野岳-上ホロカメツク山-上富良野岳-十勝岳温泉登山口 縦走1周
9. 銀泉台登山口⇄赤岳⇄小泉岳⇄白雲岳縦走
10. 白金温泉望岳台登山口⇄100十勝岳
11. 野中温泉登山口-100雌阿寒岳-阿寒富士-オンネトー-野中温泉登山口 縦走1周
12. 阿寒湖滝口雄阿寒岳登山口⇄100雄阿寒岳
13. 大雪高原温泉、森林パトロール高原事務所⇄緑岳
14. 姿見駅登山口-当麻乗越-裾合平-中岳分岐-裾合平-姿見駅登山口 縦走(ロープウェイ利用)
15. (層雲峡)⇄黒岳7合目登山口⇄黒岳⇄北鎮岳縦走(ロープウェイ、リフト利用)
16. 十勝岳温泉登山口⇄富良野岳
17. 西別岳登山口(⇄リスケ山)⇄西別岳⇄摩周岳縦走
18. 大雪高原温泉、ヒグマ情報センター⇄大雪高原温泉沼 1周

【初級】

19. 養老牛温泉標津岳登山口⇄標津岳
20. 野中温泉登山口⇄100雌阿寒岳
21. 武佐岳登山口⇄武佐岳
22. 西別岳登山口(⇄リスケ山)⇄西別岳
23. (層雲峡)⇄黒岳7合目登山口⇄黒岳(ロープウェイ、リフト利用)
24. ハイランド小清水725藻琴山登山口⇄藻琴山

100*は日本百名山

は山域が広大で、2,000 m級の山々が連なり、その大きさと美しさは行く度に圧倒される。私は大雪山と十勝岳連峰の縦走が大好きで、山々の懷に抱かれて遊んでいる。北海道の山は森林限界が低く1,000 m位であり、2,000 m級の山の登山では展望が素晴らしい。人間は、雄大で美しい自然の中に身を置くとテンションが上がり幸せになるようである。最近悟ったことは『登山は人生に似ている。余計なことを考えず歩いていると、いつか山頂に到達し登山口に帰って来られる。』無心です。今後、トムラウシ山、利尻岳、暑寒別岳、天塩岳、夕張岳などの日本百名山、二百名山にもチャレンジしたい。ただし、日高山脈と芦別岳、愛別岳など危険な山には行かない。

私の登山の年間スケジュールは6月に雌阿寒岳など根釧の1,000～1,500 m級の山を3座ほど登ってから、7月から花のシーズンの富良野岳など十勝岳連峰と旭岳、裾合平、赤岳、白雲岳など表大雪の山々を縦走する。8月は斜里岳、羅臼岳、雄阿寒岳など道東の日本百名山に登る。9月は紅葉の羊蹄山、十勝岳連峰、表大雪の山々を縦走する。10～12月はまた根釧の1,000～1,500 m級の山々を登る。冬期間は休む。登山は毎回、早朝5時頃から登り、午後3時までに下山するよう心掛けている。大雪山、十勝岳連峰、羊蹄山、羅臼岳、斜里岳、雄阿寒岳などの登山では、前日から道の駅で愛車に車中泊する。

十勝岳連峰と表大雪、その他の中級以上の山の多くは2,000 m級である。道内の2,000 m級の山の気候条件は本州の3,000 m級の山に匹敵する。その登山には晴天の日でも多少の危険を伴うため、体力のある方と登山経験者にしかお勧めしない。ましてや悪天候の場合、8月でも低体温症になる恐れがある。登山は経験がものをいうスポーツである。最初は自宅近くの1,000～1,500 m級の初級の山を数座登ってみると良い。さらに日本百名山や中級以上の山に登る場合、モンベルや秀岳荘のような登山用品専門店で相談しながら、徐々に登山用品を買い揃えてゆく。最初は経験者と一緒に何回か登山した方が無難である。未経験者の単独登山は危険である。表に示した山々は7～9月なら危険な箇所は多くはないが、雲に覆われると登山道から逸れる可能性もある。特に高齢者登山はハイリスクである。北海道の山では最悪の場合、滑落したら道警山岳救助隊がすぐ来られないので、死亡するリスクが高い。その他の遭難原因には登山道を見失う、疲労、外傷による行動不能、低体温症、熱中症、急病などがある。私はモンベルの登山保険に加入している。

余談ながら、私が使っている登山用品は、登山ウェア：透湿性、速乾性、保温性素材のもの、下着、ウー



十勝岳山頂付近（十勝岳温泉―上富良野岳―上ホロカッメツク山―十勝岳縦走）

ル靴下、シャツ、パンツ、夏用半袖シャツ、ショーツ＋タイツ、ゴアテックスレインスーツとダウンインナージャケット、登山用ハット、手袋、スパッツ（以上モンベル）。目出し帽、ニットチャップ（他社）。リッジラインバック55 l、登山ストック、スノースパイク6、ピッケル（以上モンベル）、登山靴（キャラバン）、ヘッドライト、エマージェンシーブランケット、ヒグマ避けの鈴と笛、マグカップ、ダニ虫よけスプレー、足がつった時の湿布と常用薬、昭文社の山地図、携帯用バッテリーなどで、季節や天候により使い分けしている。

私は食料にはパン、飴、羊羹などの行動食、大塚のOS-1、明治のVAAM、サーモボトル750 ml（モンベル）に熱湯、小川ドリップコーヒー、番茶バッグを持って行く。因みにカメラはニコンD750、24–120 mmズームレンズを含め7～8 kgの重さのザックを背負って、10～15 kmの山旅をする。

スマホの天気予報「てんきとくらす」はよく当たるし、山と溪谷社の登山アプリ「YAMAP」は必須アイテムである。GPSで位置、標高、距離、累積標高、行動時間、休憩時間、日時、消費カロリーが分かる。経験者、モンベルの店員、ネット、本、地図などから登る山の登山情報を入手し、必ず「てんきとくらす」などの天気予報で登山に適した晴天で風の弱い日を選び、万全の装備で、安全で快適な登山を心掛けて欲しい。