



# 日本百名山 登山日記

歩みを止めなければ、いずれ頂に辿り着く、そんな山日記です



## vol.39 乗鞍岳、焼岳、霧ヶ峰、美ヶ原、蓼科山（日本百名山 49～53/100）

日本百名山と聞くとアルプスの山々などを思い浮かべ、登るにはハードルが高いと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません。普段、運動をされない方でも、山口県内の低山を登ることが出来れば、登頂できる百名山はいくつもあります。

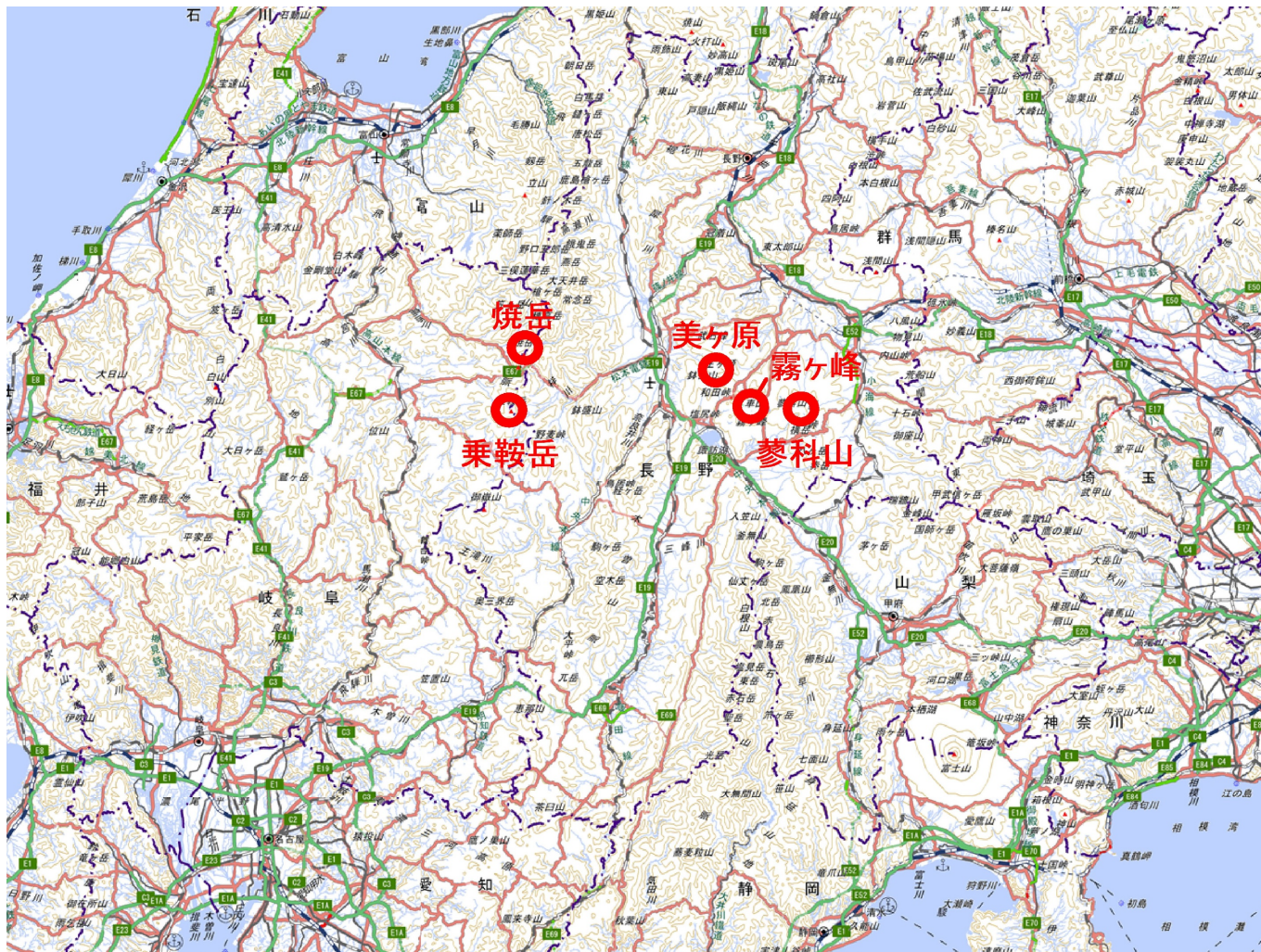
今回は少し趣向を変えて、私が登った北アルプスおよび八ヶ岳近郊で難易度の低い山々をご紹介しますと思います。但し、難易度が低いと言っても、その標高は中四国や九州の最高峰並みもしくはそれ以上ありますので、もし登山される場合には、くれぐれも気象状況等には気を付けて、自己責任でお願いできればと思います。

今回紹介する山は、以下の5座になります。

- ① 乗鞍岳（標高3,026m）天候さえ良ければ誰でも気楽に登れる3,000m峰（日本第19位）
- ② 焼岳（標高2,455m）北アルプス入門の山、活火山、山頂からの景色はまさに絶景
- ③ 蓼科山（標高2,530m）八ヶ岳連峰の北端にそびえ立つ火山、山頂の風景は異世界
- ④ 美ヶ原（標高2,034m）山と言うより高原、美しい景色を見ながらハイキングが楽しめる
- ⑤ 霧ヶ峰（標高1,925m）初夏には高山植物が咲き乱れる、山頂からは360°の素晴らしい展望



笠ヶ岳山頂から見る焼岳（中央左：奥は中央アルプス）と乗鞍岳（中央右：右奥は御嶽山）



出典: ヤママップ地図

## ① 乗鞍岳（標高3,026m）

乗鞍岳は北アルプスの南端に位置し、天候さえ良ければ誰でも気楽に登れる3,000m峰となります。高山でありながら、なぜ気楽に登れるかというと、実は登山口の畳平までバスが運行しており、畳平の標高はなんと2,702mとなります。そこから山頂までは往復で3時間程度、累積標高500m弱の行程となり、普段は登山をされないような方でも十分に登れますので、高度に慣れる意味では、富士山登山の練習にも良いかと思います。但し、季節や天候は選びますし、高山であることから天候の急変も十分にあり得るので、最低限の登山装備は必要となります。

私は当初、残雪期の雪山（バスは運行していない時期）にチャレンジしようと計画をしていましたが、天候悪化で断念、また、ほうのき平（岐阜県側）からロングで歩こうかとも思っていたのですが、これも天候に恵まれず中止。その他にも夏休みに他の山とセットで登ろうと思っていたのですが、これまた悪天候となりずっと登れずにいました。

気楽に登れるはずの3,000m峰ですが、私にとっては限りなく遠い山でした。

乗鞍岳への登山道は特に危険な箇所もなく、また山小屋も充実しており、まさに初心者向けの山です。但し、人によってはバスで一気に標高を上げることから、高山病の危険があるかもしれません。

自信の無い方は、畳平に到着後、少し周辺を散歩して高度順応した方が良いと思います。

乗鞍岳は山頂（剣ヶ峰）だけでなく、それまでの登山道からの景色も絶景で、穂高連峰や槍ヶ岳、笠ヶ岳や薬師岳方面、また八ヶ岳に中央アルプス、御嶽山などが見渡せます。

手軽に高山体験ができ絶景を楽しめる、是非、乗鞍岳で非日常を楽しんでもらえたらと思います。



早朝、バス待ちの行列



登山口となる豊平（標高2,702m）に到着



最高峰の剣ヶ峰を目指します



少し登り振り返ると、穂高連峰が目です



登山中、風景に飽きることがありません



気楽に登れてこの風景、最高です



山頂直下は砂と岩が混在の登山道



山頂からの展望は素晴らしい（目の前には御嶽山）

## ② 焼岳（標高2,455m）

焼岳は北アルプスの南部に位置する活火山です。阿蘇山や安達太良山、雌阿寒岳のような迫力はありませんが、北アルプス唯一の活火山であり地球の鼓動を真横で感じられる距離感は、他の山にないものです（硫黄臭が強烈です）。

焼岳への登山は、山口県内の600～700m程度の山を登ることが出来れば問題ないと思います。山口市で言えば東鳳凰山、下関市で言えば竜王山あたりが該当すると思います。但し、これらの山に比べて高度感がある場所、落石の可能性がある場所もありますので注意は必要です。

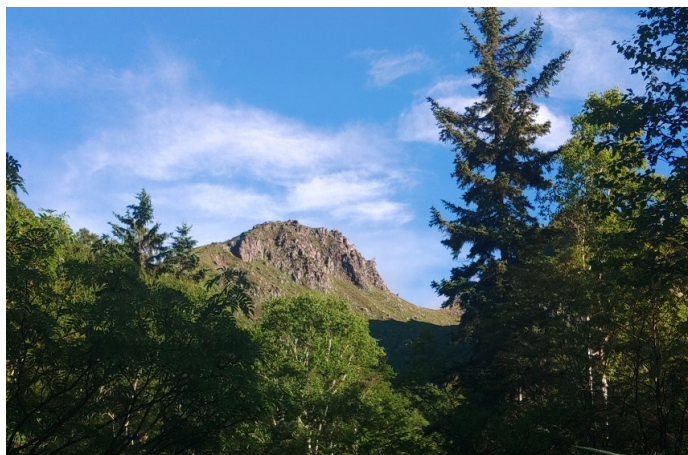
私が焼岳をお勧めする最大の理由は、山頂からの眺望です。とにかく、穂高連峰の圧力が凄い。まさに絶景です。焼岳の標高が2,500mに届かないのに比べ、目の前の穂高連峰は3,000m級、この絶妙な標高差と距離感、そして上高地の美しい風景と相まって、素晴らしいの一言です。



火山の山なので噴火警戒レベルに注意



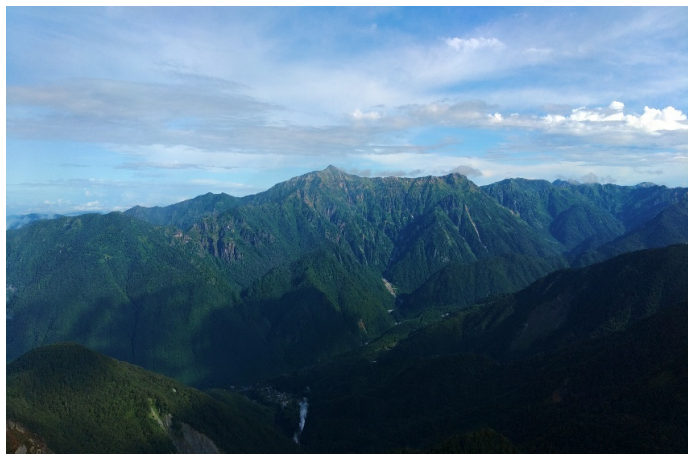
火山の山らしい登山道です



最初は樹林帯で徐々に開けてきます



焼岳 山頂



笠ヶ岳と眼下に新穂高温泉



穂高連峰と上高地が美しい

### ③ 蓼科山（標高2,530m）

蓼科山は八ヶ岳連峰の北端に位置する火山で、その円錐形の美しい姿は諏訪富士と呼ばれています。この蓼科山も雪山で行こうと思っていましたが、なかなかタイミングが合わずに、結局、他の山と合わせて7合目登山口から登りました。往復距離は4.6km、累積標高625m、CT3時間30分となります。蓼科山は登山口までのアクセスも良く、往復距離や累積標高もお手軽なため初心者にはもってこいの山ですが、火山の山特有の岩がゴロゴロした登山道、しかも標高が上がれば上がるほど岩は大きくなり、四肢を使ったアスレチック感覚となります。よって、多少の難易度はありますが、十分に登山初心者でも楽しめると思います。私が登った当日も、多くの家族連れで賑わっていました。この山の魅力は何と言っても山頂の異様な風景です。残念ながら当日はガスがかかり強風で、この独特で異様な風景を眺めることが出来ませんでした。もう一度、登りたいと思う山でした。



最初は緩やかな登山道



徐々に登山道はアスレチック的な雰囲気になります



どこを登ってもOK、センスが問われます



蓼科山頂ヒュッテまで登れば山頂はすぐそこ



蓼科山 山頂（ガスと強風で即座に撤退）



山頂はなだらかで広く、どこまでもゴロゴロ石

#### ④ 美ヶ原（標高2,034m）

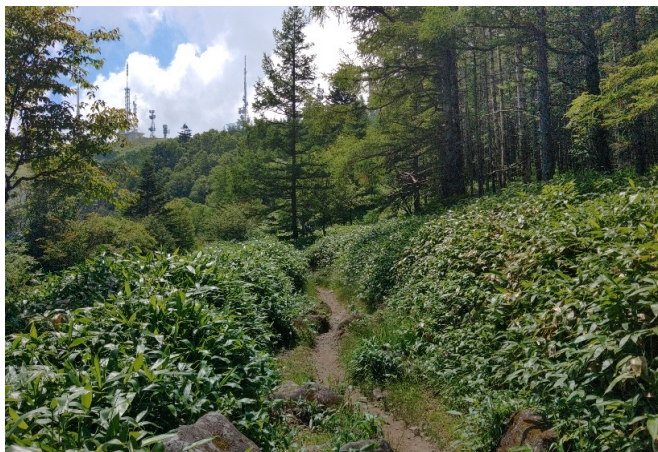
美ヶ原、もう名前だけで素晴らしい山…本当に山なのか？高原の間違いなのでは？と思うくらい雄大な場所に、ホテルやパラボラアンテナ、牧場、近隣には道の駅や美術館もあり、本当にハイキングという言い方がぴったりの山です。

私が行った時はあいにくの天気で、眺望には恵まれませんでしたが、ここからの風景は素晴らしく、アルプスや八ヶ岳連峰が一望できます。

夏の避暑地として、高原へのドライブのついでに、是非、最高峰の王ヶ頭に立ち寄って見てください。小さなお子様連れでも十分に楽しめると思います。



ここからスタートします



すぐに目指す山頂が見えてきます



山頂側にはホテルとアンテナ、完全にハイキング



広くてなだらか、山ではない



最高峰の王ヶ頭



下山時の林道歩き、これはこれで美しい

## ⑤ 霧ヶ峰（標高1,925m）

霧ヶ峰…そうです、あの霧ヶ峰です。はるか昔、テレビCMで流れていた某メーカーのエアコン「霧ヶ峰」です。涼しくて爽やかなイメージにあやかって名前を付けられたとかそうでないとか。

そんな霧ヶ峰も初心者優しい山で、また花々が咲き誇る花の百名山でもあります。

私が行った時は、ちょうどニッコウキスゲが満開で、それを撮影にきている人が多いこと。また、他の高山植物も咲き乱れ、みなさんのお目当ては花と美しい眺望であり、純粋に登山をしている人の割合は半分にも満たないような感じでした。

また、東側からはリフトでも山頂直下まで来れることから、誰でも楽しめる山だと思います。

日本百名山を目指している登山者は、この霧ヶ峰、美ヶ原、蓼科山を1日でハシゴしているようです。



朝6時半、駐車場は既に満車



ニッコウキスゲが咲き誇る、さすが霧ヶ峰、霧の中



霧が晴れると美しい風景が広がる



あっという間に山頂 最高峰の車山



山頂横には気象レーダー、奥は蓼科山と八ヶ岳



リフトで上がれます、正面は蓼科山と白樺湖