



# 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.43 甲斐駒ヶ岳（日本百名山 59/100）

登山の魅力は何か？ 登山をしない人には理解不能かも知れませんが、魅力の一つに山頂を目指してひたすら苦しさにも耐えながら登るといったことがあります（身体へのダメージという点で本当にキツいのは下りです）。特に、標高が高くなればなるほど空気が薄くなるので、そのきつさに拍車をかけますし、鎖場など多発し四肢を使い登るようなルートや雪山では通常の夏道に比べて1.5倍、2倍ときつくなります。では、どこの山が一番きついのか？

これは一概には言えませんが、一般的には登山道が急勾配で登山口と山頂の標高差が大きいコース、標準コースタイムが長い山だと言えます。

実は、登山道の勾配に着目した場合、日本三大急登と言われているものがあります。登山者の間では異論があるようですが、「南アルプス甲斐駒ヶ岳の黒戸尾根」、「北アルプス烏帽子岳のブナ立尾根」、「谷川連峰の西黒尾根」と言われています。また、北アルプス三大急登などもあります。

|                 |             |                  |
|-----------------|-------------|------------------|
| 南アルプス甲斐駒ヶ岳・黒戸尾根 | 標高差 約2,200m | 標準コースタイム 約9時間30分 |
| 北アルプス烏帽子岳・ブナ立尾根 | 標高差 約1,250m | 標準コースタイム 約7時間00分 |
| 谷川連峰・西黒尾根       | 標高差 約1,160m | 標準コースタイム 約4時間00分 |

（コースタイムは上りのみの時間）



尾白川溪谷登山口の手前から見る 甲斐駒ヶ岳と黒戸尾根ルート

ここでは急登を記載しましたが、登山で問題になってくるのは単に標高差だけでなく、距離やアップダウン、登山道の整備状況、高度感（緊張を強いる場面の多さ）、また天候・気温など様々な要因があります。

ちなみに、上記の黒戸尾根などは、途中で下ってまた上るがありますので、実際の上る量（累積標高）は、2,500m超えとなります。

但し、数字だけ見れば大変そうでも、実は意外と登りやすい急登もあります。

きつさを計る上で一番重要になってくるのは、時間だと思います。急勾配の山、距離が長い山、技術的に難しい山ほど時間がかかり、身体にダメージが蓄積され「きつい」となってしまいます。

単に急勾配というだけなら、防府市にある右田ヶ岳の直登尾根コースや宮崎県の地蔵岳などを思い浮かべますが、コースタイムが短いため力押しが可能で、なんら問題を生じることはありません。

個人的にキツイのは、足元が不安定で、しかも脚の上げ幅が大きく、四肢を使う場面があり、また強風をまともに受けやすく、常に滑落の危険を孕んでいるようなルートです。

そのような上りが6～7時間以上続くようだと相当辛くなってきます。

経験上ですが、長距離の急登を楽に登る方法は、先が何も見えない真っ暗闇の中を恐怖に怯え、それを振り払うため必死に無の境地に入ろうと思いつつ進む、これ以外ないと思っています。

前振りがかかり長くなりましたが、今回の登山は甲斐駒ヶ岳を日本三大急登の黒戸根から登り、その急登がどんなものかを肌身に感じ自分の体力度を測る事、そして心を鍛える事を目的としました。

※ 甲斐駒ヶ岳にはもっと簡単なルート（バスで北沢峠まで行く）もあります。こちらのルートは登山の心得が多少なりあれば、老若男女問わず日帰りで十分に登れるコースとなっています。



8合目付近から黒戸尾根（真ん中の背骨状の場所）を見下ろす 左奥は八ヶ岳 右奥は奥秩父の山々



では、今回登った甲斐駒ヶ岳について説明します。

甲斐駒ヶ岳は、南アルプスの北部、山梨県北杜市に位置しています。別名を南アルプスの貴公子と呼ばれ、ピラミダルな様相や花崗岩からなるその白い頂は、荒々しくもまさに貴公子と呼ぶに相応しい山です。



仙丈ヶ岳への登山道から見る甲斐駒ヶ岳、手前下が北沢峠（黒戸尾根ルートは反対側）

標高は3,000mにわずかに足りない 2,967mで、日本百高山（標高の高い山のベスト100）の順位は第24位となります。また、駒ヶ岳と名の付く山は中央アルプスにもあります。日本百名山でもある標高2,956mの木曽駒ヶ岳です。以前、木曽駒ヶ岳のコラムにも記載しましたが、南アルプス（赤石山脈）は伊那谷（天竜川）を挟み中央アルプス（木曽山脈）と正対します。よって地元では、中央アルプスの最高峰である木曽駒ヶ岳を西駒と呼ぶのに対し、甲斐駒ヶ岳は伊那谷の東に位置することから東駒と呼んでいるそうです。（地図では両方とも駒ヶ岳と書かれています）

深田久弥は、著書 日本百名山で甲斐駒ヶ岳について以下のように記しています。

「日本アルプスで一番代表的なピラミッドは、と問われたら、私は真っ先にこの駒ヶ岳をあげよう。（中略）南アルプスの巨峰群が重畳している中に、この端正な三角錐はその仲間から少し離れて、はなはだ個性的な姿勢で立っている。まさしく毅然という形容に値する威と品をそなえた山容である。日本アルプスで一番綺麗な頂上は、と聞かれても、やはり私は甲斐駒をあげよう。眺望の豊かなことは言うまでもないとして、花崗岩の白砂を敷きつめた頂上の美しさを推したいのである。

（中略）日本アルプスで一番つらい登りは、この甲斐駒ヶ岳の表参道かもしれない。何しろ六百メートルくらいの山麓から、三千米に近い頂上まで、ほとんど登りずくめである。わが国の山で、その足許からてっぺんまで二千四百メートルの高度差を持っているのは、富士山以外にあるまい。」原文まま



では、今回の登山について報告します。

甲斐駒ヶ岳（黒戸尾根）へのアプローチですが、中央道を使い山梨県の北西部に位置する北杜市に向かいます。黒戸尾根の登山口となる尾白川渓谷は観光地であり、高速道路のインターからのアクセスも良く、近所には温泉などもあって非常に便利な場所です。但し、街にほど近い場所から山頂を目指すということは、かなりの標高差があるという「きつさ」の裏返しでもあります。



出典:ヤマツプ地図



登山データ：距離 17.8km 累積標高上り 2,572m 登山区分 日帰り（ヤマツプのデータを転記）



1 日目はいつものように自宅を午前3時に出発、休憩を挟みつつ15時前には登山口近くの日帰り温泉に到着、温泉を楽しんだ後はかなり早い晩ご飯を食べ、登山口駐車場で車中泊（16時半には就寝）しました。

さて、翌日（厳密には当日）は23時過ぎに起床、着替え、食事をして0時10分に登山を開始します。黒戸尾根の標準コースタイムは、往復で約15時間の長丁場です。このコースを日帰りする猛者たちの大半はトレランの方で、驚くべきスピードで登られ、コースタイムの半分以下の方もいます。登山者である私は、残念ながらそのような脚を持っていないので、深夜にスタートし、時間をかけ地道に登ることにします。

登山道は、明瞭でありナイトハイクであっても道迷いすることはほぼありません。但し、中盤からは日本三大急登の核心部となり、高度感のあるハシゴや鎖場、ナイフリッジなど容赦なく登山者を苦しめます。暗い中での登山では、それらに対する危険度は昼間に比べて確実に上昇しますが、それ以上に不測の事態による行動不能で夜を迎えることの方が怖いことから、登山者の多くは早朝のまだ薄暗い内からスタートします。

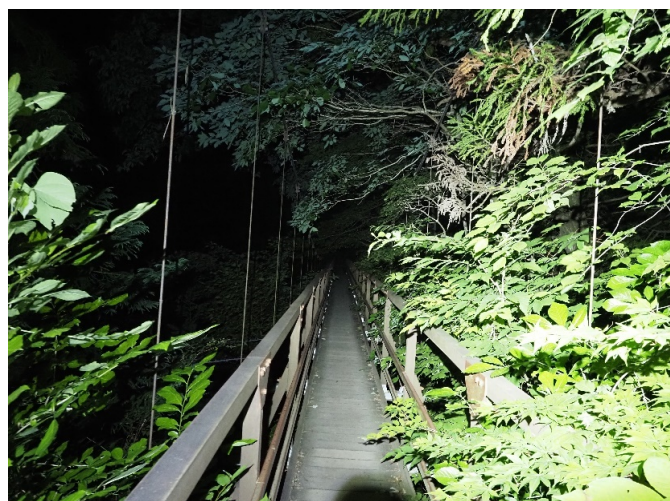
ただ、この黒戸尾根は修験者の道、神社に祠、石碑などが登山道の至る所にあり、正直、真っ暗闇の中では怖すぎます。幸いな事に、獣の気配はほとんど感じなかった（鹿が数頭いただけ）ので、そこは気が楽でした。（このルートでは、去年の秋に何箇所かで熊の目撃情報あり）



車中泊する尾白登山口駐車場



登山口の標識 深夜のこれは不気味です



スタートしてすぐに神社横の橋を渡ります



静まりかえった深夜の登山道はちょっと怖い



午前1時45分、一つ目のチェックポイントである笹平に到着、思いのほか良いペースで登れてきました。但し、この場所の名前は嫌な予感しかさせないので、すぐに次のポイントを目指します。そこから2時間で5合目小屋跡に到着しました。いよいよここからが、核心部のはじまりです。暗闇の中に、長い長い急勾配のハシゴ（階段）、そしてその先の遥か上にも何やら見えます。ここで、トレッキングポールをザックに収納、グローブをはめて気持を切り替えます。失敗したら即アウトの状況は続きますが難易度はそれほど高くなく、緊張感もありません。



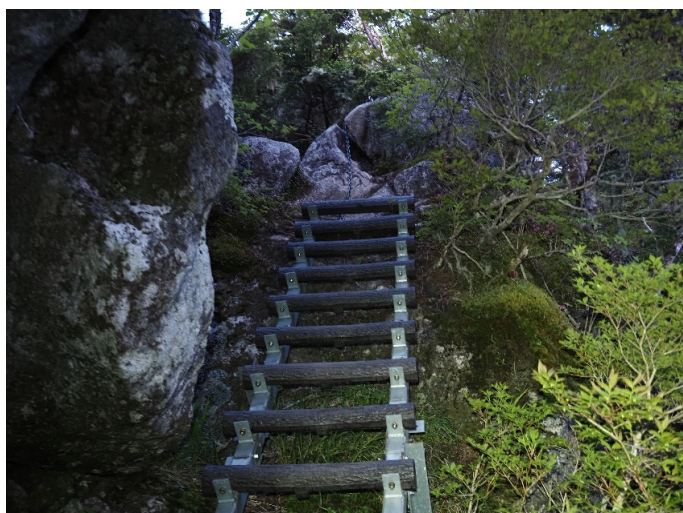
名物の刃渡り、まったく難易度は高くありません



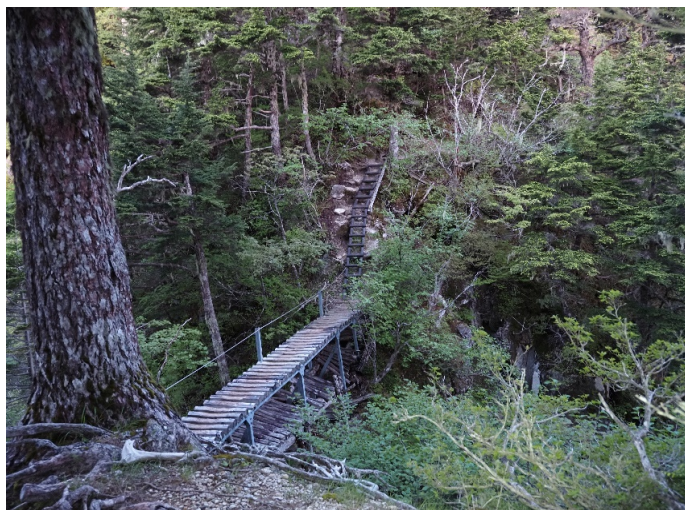
徐々に夜が明けてきます、美しい



とにかく登りつづけます



階段も多数、階段の連続はかなり堪える



橋も渡ります、その先はまた階段



この階段はきつかった、写真では見にくいが一番上の左方向への階段は垂直に近く落下の危険性あり



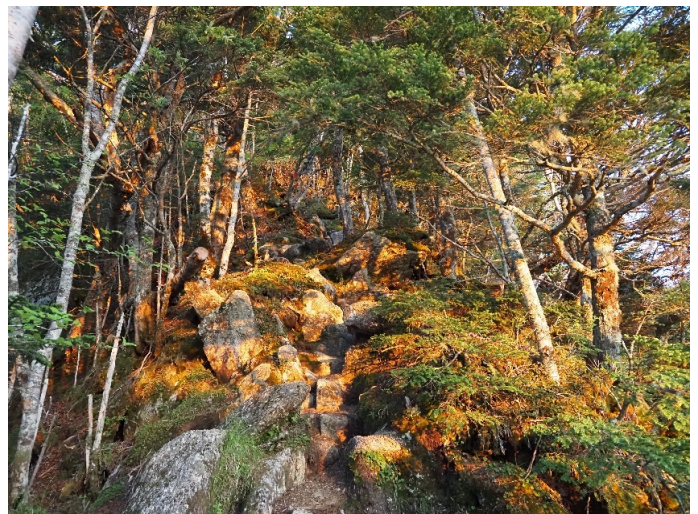
午前4時40分、このコース唯一のオアシスである七丈小屋に到着です。実は今回、この小屋で水が補給できることから（外に蛇口があり100円支払えば汲むことができます）、手持ちの水分量は少なめ（ペットボトル5本）にして、背負う重量を軽くしてきました。飲み物の消費量は計算通りであったため、水の補給は下山時に行いました。

小屋前で休憩し、行動食でエネルギー補給をします。ここまでで出会った登山者は0人であり、なんと孤独で寂しい登山です。ただ、小屋泊の方やテント泊の方は、既に山頂に向かって出発しているはずなので、そう思うと精神的にかなり楽になりました。

さて、十分に休憩を取ったので、いよいよ山頂を目指します。ここから山頂までのコースタイムは2時間、あとひと踏ん張りと言いたいところですが、ここからは酸素が少なくなる影響が出はじめる高度となり行動が制限されてきます。また、まだまだ急登も続くのでペースを乱さず、決して焦らず、淡々と登る事だけに集中しました。



どんだけ登らせるんだというくらい登ります



朝焼けに照らされた登山道は美しいが、急登



七丈小屋に到着、コーラ・ポカリはセルフで500円



いつまで登るんだろうか…

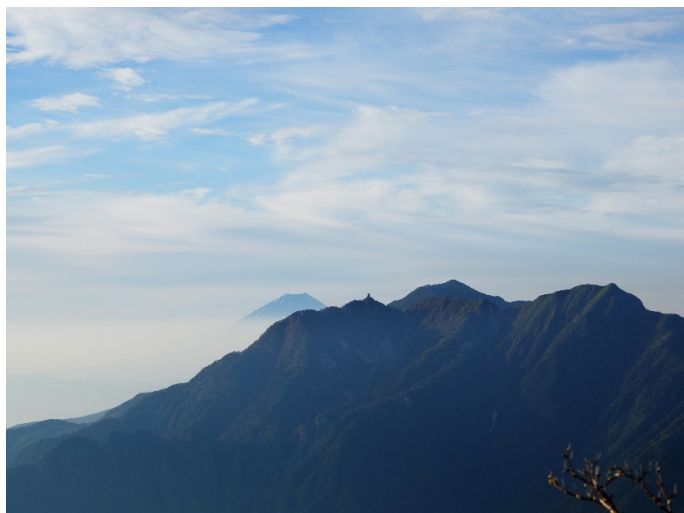
七丈小屋からしばらく歩くと、徐々に木々は低くなりハイマツを主体とした風景に変わってきました。森林限界に到達です。こうなると周りの風景が良く見えるので、俄然、やる気が出ます。

そこから風景を楽しみながら少し歩くと、八合目御来迎場に到着です。名前の通り大変眺めの良い場所でご来光を見るには最高ですが、進行方向を見ると愕然、甲斐駒ヶ岳の山頂方向は遥か上に見えます。世の中、見えない方が良いものもあるという事です。





八合目御来迎場、山頂は目の前ピークのさらに奥



振り返ると鳳凰三山と富士山



八ヶ岳も美しい



こんなところばかり登ります



標高2,800mを超えてのこれは、少しキツかった



山頂は近い…と思う

午前6時30分、甲斐駒ヶ岳山頂に到着です。頑張ったご褒美でしょうか、南アルプスの名だたる峰や富士山、また八ヶ岳に奥秩父の山々、中央アルプスに北アルプスまで綺麗に見渡せます。晴天、微風の最高のコンディションの中、この美しい風景にしばしの間、見惚れてしまいました。約20分、山頂での時間を楽しんだ後、下山を開始します。上りが急なら当然ながら下りも急です。特に滑落などの事故の大半は下りで発生します。「こんなキツイ所をよく登ったな〜」なんて思いながら、適度に水分補給やエネルギー補給を挟みつつ、10時48分、無事に登山口へ到着しました。





山頂に到着



山頂標と左奥に仙丈ヶ岳、右奥は中央アルプス



北岳と間ノ岳 この縦走路はいつか歩きたい



山頂全景と奥には富士山



下山時に雷鳥を発見



名残惜しいですが、下山します

今回の登山は、体力測定の意味合いもありましたが、絶対に登りきると自分に言い聞かせ、コンディショニングを徹底し、装備の見直し、また登山計画をいつも以上に煮詰めました。

本音を言えば、この冬のトレーニングの成果が発揮されたのか、体力的には想定よりも余裕があり（暑さもあった事から、もっと悲惨なぐらいボロボロになると考えていた）、案ずるより産むが易しでしたが、心を鍛えるという面では相当に気持ちの入ったものとなりました。



甲斐駒ヶ岳の黒戸尾根の山行は、本当に多くのものを得ることが出来ました。これで、今後挑戦する厳しい山々にも、多少は自信を持って望むことが出来るような気がしています。

個人的には急登よりは適度な勾配のロングが好きなのですが、日本百名山はそんな山ばかりではありません。個々の山に合わせた準備の重要性をあらためて感じたところです。

ちなみに、黒戸尾根を歩いた率直な感想ですが、確かに日本三大急登の中でも最大の標高差を持つルートですのでキツイことは間違いありませんが、エグくはありませんでした。理由は、やはり人気の日本百名山、登山道の整備が非常に良くされています。ここは失敗したら大怪我、ここは落ちたら死ぬ、みたいな所もありますが、正直、そこまでの緊張感はありませんでした。

山口県から近い山で言えば、傾山の坊主尾根や大崩山の周回ルートの方が危険な箇所が多いと思います。ただ、とにかく標高差が大きい、ひたすら登り続けるという点においては黒戸尾根は圧倒的だと思いました。



甲斐駒ヶ岳 黒戸尾根の象徴である烏帽子岩の二本剣