

第16章 夏山縦走登山

ハイキングの延長で山登りを始める人は、初めのうちピークハントと言って1つ1つの“お山”に登る。頂上に立つことだけが目的だから一番易しいルートに登って同じ道を帰る。暫らくそういう登山を続けていると行きたい山が増えてきて、1つ1つやっていると捗らないことに気付く。そして頂上に立った時、隣の山がすぐ傍にあって高さが同じなら、ついでに登って帰れば効率的だと思う。それに登った先にまた隣があったらどうするか。更に隣があったらきりが無いが、これを縦走登山と言う。

縦走登山は体力と休暇の日数が問題だが、それとて不可能と諦めてはいけない。“やれるかな？”ではなく、やりたいならやれるようにしようと言う意識改革が大切だ。はっきりした目的に向かって頑張ろうという人が集まるとパーティーが出来る。体力が無いなら体力を付けよう。体力が無いのを年齢の理由にして諦める人は多いが、それは自分に対する甘えであって、年齢は辛い努力から逃げる口実に過ぎない。現在普通に登山している年齢なら、加齢による体力低下よりトレーニングによる体力向上の方が上回るはずだ。

縦走登山は“日本ならでは”の登山形態と言われている。ヨーロッパアルプスは厳しすぎて駄目で、ヒマラヤはもっと厳しい。幾つか縦走が試みられたがそれは例外で、厳しいから必然的にピークハントになってしまう。それに対して日本では思い切って縦走が楽しめる。考えようによってはマッターホルンに立つより充実した気分が味わえるかも知れない。縦走登山は本来知的な遊びで、面白さは計画段階の夢の広がりにある。それ故に、プランニングという知的な部分を自ら捨て、他人が定めたルートに乗って、ひたすら肉体労働をしていたのでは勿体ない。縦走登山のプランニングはのめり込んでいくと限りなくロマンが広がり、“こだわり”が段々大きくなっていく。

1、縦走ルートは登山者の“こだわり”

初心者から脱皮して縦走登山者にまで成長すると、登山が分かってきて追い求めるテーマを持つようになる。これは間もなく“こだわり”に発展し、その“こだわり”も次の（第一段階）から（第三段階）まで次第に エスカレート していく。

（第一段階）有名な縦走コースを歩きたい。（点から線への脱皮）

ピークハントから目覚めて稜線歩きに参入すると、初めはガイドブックや他人の話から知識を得る。登山に富士山や剣岳等のメジャーな山があるように、縦走コースにもメジャーなルートがある。北海道から九州まで、全国各地に有名な縦走コースがあって書き切れないので、日本アルプスの憧れの稜線に絞って幾つか挙げる。

① 北アルプス表銀座（燕岳～槍ヶ岳）

正しくは槍ヶ岳表銀座コースと言って槍ヶ岳への登山ルートの一つ。燕岳から歩くと、高瀬川を挟んだ向かい側の裏銀座の山々が回り灯籠のように入れ替わりついて来て、近づくとつれて槍ヶ岳がどんどん大きくなる。晴天が少ないのが難点だが、天気恵まれるまで何回でも挑戦する価値がある。

② 北アルプス裏銀座（烏帽子岳～槍ヶ岳）

正しくは槍ヶ岳裏銀座コースと言って槍ヶ岳への登山ルートの一つ。表銀座の場合と同様向かい側の表銀座の山々がついて来て、違った形の槍ヶ岳がどんどん大きくなる。

③ 槍・穂の縦走（槍ヶ岳～穂高岳）

穂高岳だけでも北穂・奥穂・西穂・前穂とある。ルートはいろいろ考えられるが、どこへ行っても荒々しい岩の稜線で、大キレットとかジャンダルムなどの難所が待ち構えている。

④ 白馬三山（白馬岳～白馬鎧ヶ岳）

⑤ 南アルプス南部（悪沢岳～光岳）

⑥ 白峰三山（北岳～農鳥岳）

⑦ 鳳凰三山（地藏岳～薬師岳）

⑧ 中央アルプス主稜（茶臼岳～越百山）

（第二段階）地図上に色塗りしてつなぎたい。（線の延長）

しばらくメジャーなルートを辿ると、自分の歩いた所を地図上で色塗りしてみたくなり、やってみると線と線が途切れているのが気になる。何とか繋ごうと思うが同じ所に行き直さなければならぬし、途切れている所は人があまり歩かない所で難所があったりして難しい。体力を付け、技術を磨き、果敢に挑戦するようになれば“こだわり”は本物だ。後立山連峰は白馬岳から鉢ノ木峠まで延々70kmを越える日本の背骨で、途中に五竜岳・鹿島槍ヶ岳等のメジャーな山々が連なり、不帰キレットや八峰キレット等の難所がある。これを線で繋ぐだけでも容易でないが、更に日本海親不知からの北方稜線を繋ぎ、裏銀座と繋ぎ合わせ、槍穂と連結し、焼岳から乗鞍岳まで繋ぐとなると世紀の大仕事だ。

（第三段階）山塊で地域を捉えたい。（線から面への飛躍）

東京の奥多摩というエリアは多摩川を挟んで南と北に2分されていて、それぞれが環状の稜線を成している。南側は武蔵五日市駅を拠点にして秋川を囲んでいる山々をグルッと一回りして戻ればサウスサークルが完成するし、北側は奥多摩駅を拠点にして日原川を一回りすればノースサークルが完成する。私は勝手に“奥多摩の二つの円”と言っている。

東京近郊でもう一つの人気スポットは丹沢だが、このエリアは“丹沢の十文字クロス”だ。南北に丹沢主脈が走り東西に丹沢主稜が走って、鍵十字形に交叉している。

日本アルプスは小学校で習った有名な川に囲まれて縞々の“すじ”を成している。有名な山脈は有名な川とセットで考えると分かり易い。信濃川上流と黒部川の間が後立山連峰で黒部川と日本海の間が立山連峰。天竜川と木曾川の間が中央アルプスで、富士川上流と天竜川の間が南アルプスだ。南アルプスには途中から大井川が入り込んで更に分割されている。ここでも私が勝手に言っているのだが、“北アルプスは 3 本の筋”・“中央アルプスは縦一文字”・“南アルプスは 5 重の厚み”。この筋を全部歩けば日本アルプスが把握できる。私のロマンはここまでで、この先は時空を越える事になるのかな？誰か知恵を絞って夢を拡大させてほしい。

2、縦走登山のプランニング

“こだわり”が エスカレート すると、行きたい所が増え過ぎて処理仕切れなくなる。場当たりの気まぐれで登っていたら一生かかっても完成しないだろう。効率良く縦走登山をこなす方法を次に挙げる。

(1) 将来を考えて計画的にプランニングする

長い稜線を 1 回で終らすのは無理だから、何回かに分割することになる。その際は全体計画を立て、次回・次々回を考えながら効率良いルート計画をすると良い。3 回に分割するなら 3 回分のプランを同時に立ててしまおう。そうすると後の計画のチェックが出来、後に無理があるなら“今回ちょっと頑張ろう”と言う調整が出来る。誰かに誘われたからといって、中間の美味しい所だけ摘み食いすると、両端が悪い形で残って後で困る。

(2) 体力出し惜しみのプランニングをしない

長い縦走でガイドブックが 4 回に分けていても、メンバーに体力があって 3 回でやれるなら頑張って早く終わらせよう。プランを自分向けに練り直す作業が増えるが、わざわざ 4 回かける必要はない。登山インストラクターが安全面から物を喋る時“登山計画は余裕を持って立てましょう”と言うが、これに惑わされて過剰反応してはいけない。本意は“実力以上の背伸びした計画を立てたら危険です”と言っているのだから、この“余裕”という日本語の意味を“余らせなければ”と几帳面に捉えて、実力のある人がわざわざ緩い計画を立てないでほしい。

(3) 実力の似通ったメンバーでパーティーを組む

パーティーの中で一番弱い人に合わせて行動するのは当然なので、初級コースのピークハントや親睦目的のイベントの場合と、縦走登山では発想を変えざるを得ない。

甘い事を言っていたら歩く距離が短くて縦走にならないから、リーダーはパーティー編成の段階で判断力・決断力・実行力を発揮しよう。縦走登山を効率良くやるという目的なら、情に絡むリスクは覚悟して、体力の似通った者でパーティーを組むこと。体力の弱い人は山小屋を細かく泊まるとかして、その人に見合った縦走を考える方が良い。無理してハードルを上げ“重い・速い・長い”の縦走に混ざっても苦痛なだけだ。

大きい団体の場合は強いチーム・弱いチーム・中間のチームと幾つかにパーティーが分かれることになるが、体力が無くても総合登山力の優れた人はたくさんいるので、それぞれのパーティーにリーダーをやれる人がいれば問題ない。

3、全体計画の参考例

街の生活で“無駄・無理・ムラ”の三ムを排除しようという話をよく聞くが、自分に合ったプランでないと縦走登山で三ムが発生してしまう。ガイドブックの鵜呑みや他人の真似は止めよう。

次の表は、登山力のバラバラないろいろな人がいる団体が、それでも出来る限り全員に満足して貰おうと知恵を絞った計画表だ。極力かたまって行動しながら、工夫して効率良く縦走している。白馬岳の例では登山力別にルートを変えることで全てを1回で終らせており、南アルプスの例ではルートを変えないで登山力別に回数を変えている。白馬岳の例ではA・B・Dチームは1日目に同一行動をとっていて、DチームがA・Bチームの面倒をみている。Cチームは1日早く出発するが3日目にDチームに合流し、不帰の険の難所を一緒に通過してフォローして貰っている。南アルプスの例では樫島ロッジ泊まで全員同一行動をとっていて、2日目朝のスタートまで一緒だが、その後だんだん離れていく。

効率を工夫した場合としない場合でどれだけ差がでるかに着目してみよう。分割を合計して比較すると、所要日数で3倍・経費で4倍もの差がでている。しかも、分割案にすると稜線全部を辿れないので、完全な縦走という“こだわり”を諦めなくてはならない。

この団体のように各人の登山力が初めから分かっていたらチーム分けし易いのだが、初対面だったり紹介によるゲストがいたりすると難しい。その場合は本番前にトレーニング山行を実施して筋力・持久力・バランス力を鍛えると同時に、各人の力量を互いに把握して納得する機会が必要になる。

北アルプス白馬岳エリア縦走・全体計画表(チームによってルートを変える)

メンバーの 登山力	チーム名	行動形態	登山の目的 こだわり	ルート
体力なし 技術なし	Aチーム	1泊2日	白馬岳のブランド ピークハント 花を愛でる (北西側が主目的)	猿倉・大雪溪・白馬山荘(泊)・白馬岳・小蓮華岳・天狗原・樺池
体力普通 技術なし	Bチーム	1泊2日	白馬三山縦走 (南東側が主目的)	猿倉・大雪溪・白馬山荘(泊)・白馬岳・杓子岳・白馬鑓ヶ岳 ・鑓温泉・猿倉
体力普通 技術あり	Cチーム	2泊3日	白馬三山縦走 不帰キレット通過 唐松岳まで繋ぐ	樺池・天狗原・白馬大池山荘(泊)・小蓮華岳・白馬岳・杓子岳 ・白馬鑓ヶ岳・天狗山荘(泊)・不帰キレット・唐松岳・八方尾根 (出発日が他の3チームより1日早い)
体力あり 技術あり	Dチーム	1泊2日	白馬三山縦走 不帰キレット通過 唐松岳まで繋ぐ	猿倉・大雪溪・白馬岳・白馬山荘(泊)・杓子岳・白馬鑓ヶ岳 ・天狗山荘でCチームと合流・不帰キレット・唐松岳・八方尾根

- * 白馬岳は横から撮った写真で分かるように、南東側と北西側が極端に異なる山
- * 南東側はスツバリ切り落としのような断崖で登山の対象・北西側はゆったりした斜面に高山植物が咲き乱れる
- * 白馬岳周辺は地層が複雑に入り混じっている為、日本の高山植物470種の内250種以上が生息している花の宝庫

南アルプス南部縦走・全体計画表(荒川三山～赤石岳～聖岳～光岳)

メンバーの歩行速度	分割案		行動形態	交通費と山小屋代の概算計	タクシー利用	ルート
	3回に分割する時	8泊11日・15万円				
標準タイムの1.2倍	3回に分割する時	8泊11日・15万円	1回目 4泊5日	5万円	なし	榎島ロτζジ(泊)・千枚小屋(泊)・悪沢岳・中岳・前岳・荒川小屋(泊)・赤石岳・赤石小屋(泊)・榎島
標準タイム通り	2回に分割する時	6泊8日・11万円	2回目 2泊3日	5万円	二度	飯田前泊・便ヶ島・聖平小屋(泊)・前聖岳・奥聖岳・便ヶ島
			3回目 2泊3日	5万円	二度	飯田前泊・易老渡・易老岳・光小屋(泊)・光岳・易老岳・易老渡
標準タイムの0.9倍	1回で完成させる時	5泊6日・7万円	1回目 3泊4日	5万円	一度	榎島ロτζジ(泊)・千枚小屋(泊)・悪沢岳・中岳・前岳・赤石岳・百間洞山の家(泊)・唐松山・しらびそ峠
			2回目 3泊4日	6万円	二度	飯田前泊・便ヶ島・前聖岳・聖平小屋(泊)・茶臼岳・易老岳・光小屋(泊)・光岳・易老岳・易老渡
標準タイムの0.7倍	1回で完成させる時	3泊4日・4万円	1回目 5泊6日	7万円	一度	榎島ロτζジ(泊)・千枚小屋(泊)・悪沢岳・中岳・前岳・赤石岳・百間洞山の家(泊)・前聖岳・奥聖岳・聖平小屋(泊)・茶臼岳・易老岳・光小屋(泊)・光岳・易老岳・易老渡
			2回目 3泊4日	6万円	二度	飯田前泊・易老渡・前聖岳・聖平小屋(泊)・茶臼岳・易老岳・光小屋(泊)・光岳・易老岳・易老渡
標準タイムの0.9倍	1回で完成させる時	4泊5日・5万円	1回目 4泊5日	5万円	一度	榎島ロτζジ(泊)・悪沢岳・中岳・前岳・赤石小屋(泊)・赤石岳・前聖岳・奥聖岳・聖平小屋(泊)・茶臼岳・易老岳・光小屋(泊)・光岳・易老岳・易老渡
			2回目 3泊4日	4万円	なし	榎島ロτζジ(泊)・悪沢岳・中岳・前岳・赤石岳・百間洞山の家(泊)・前聖岳・奥聖岳・茶臼岳・易老岳・光小屋(泊)・光岳・百俣沢の頭・柴沢吊橋・寸又峡温泉

* 榎島ロτζジへの行き方；東京駅(新幹線1時間20分)ー静岡駅(静岡鉄道バス3時間35分)ー畑薙第一ダム(バス1時間)
 * 飯田側登山口への行き方；東京駅(新幹線2時間20分)ー豊橋駅(JR飯田線1時間45分)ー平岡駅(タクシー1時間10分)
 * 飯田側登山口へは飯田線の駅からタクシー。費用は15000円弱だが、数人で乗るから一人当り5000円として概算費用を算出。

4、縦走登山で役立つノウハウ

縦走登山で工夫する事や装備等のノウハウについて少し触れる。このようなノウハウは覚えてから登山するというもので無く、他人から聞いたり自分で経験したりして、これからも徐々に蓄えていくものだ。

(1) 朝のスタート

早寝早起きが原則。夏の午後は雷が発生するし、秋は日が短いから早く次の山小屋に着かなくてはならない。ゆっくり起きたら縦走にならないので、山小屋の朝食時間を待たずに出発することが多いが、この時は朝食も弁当にして貰う。

(2) 休憩・食事のとり方

早朝は寒いが歩き始めると暑い。歩き始めて 30 分で着替え休憩し、その後 1 時間毎に小休止するのが良い。縦走では休憩時間を短くするから、歩きながら次の休憩で何をするか考えておくこと。食べて・飲んで・トイレして・手袋出して、等を全部やる時間は無い。行動時間をフルに使おうと思ったら昼食休憩を削ることになるから、行動食や水分は少しずつ早めに補給する。その日に何が起こるか判らないのが登山だから、朝食はしっかり摂っておこう。何かあると 1 日中食べられないかも知れない。

(3) 先頭はパーティー全体の動きを把握する

傾斜が急な所で詰まり、その先が緩いからといって先頭がドンドン行ってしまうと、後続が走らなくてはならない。

(4) 山小屋での注意

就寝前にヘッドランプを枕元に置く。しかし、トイレへ行く時には寝ている人の顔を照らさないように掌で覆う等の工夫をしよう。朝早く喋ったり、荷物の整理でビニール袋をバサバサやるのは寝ている人に迷惑をかける。

(5) 現地の情報を得る

現地に連絡して最新情報を入手しておこう。崩壊した場所・残雪の量・川の増水・その他登山道の状況が分かれば事前の準備が出来る。山小屋が特別に混雑するのは海の日と 8 月のお盆及びその前後だが、普通の時でも土曜日は混む。反対に空いている時は営業しない場合もある。

(6) プランニング

縦走登山のルートはどちらから登ってどちらに下っても良いのだが、体力・技術が劣るメンバーが混ざる時は工夫が必要だ。脚力の無い人が急な傾斜を下ると膝を痛めたり転倒したりするが、逆コースにして登りに使い、休み休み行けば問題ない。また、難所は登りに使う方が危険が少ない。途中でバテそうなメンバーに備えてエスケープルートを確認して、シュミレーションしておこう。プランニングは準備段階だけではなく、

山行中常に見直して臨機応変に計画変更しなければならない。プランニングはたくさん練習すれば上手くなっていくので、やり慣れると行動中とっさにアレンジできる。

(7) パーティーの人数

4人組を1単位に考えるのが理想的で、理由は次の通り。①タクシーの乗客は4人。②列車のボックス席にフィット。③事故が起こった時の対応に適している。④標準サイズのテントに上手く納まる。⑤3人などの奇数より和を保つのに有利。

(8) 登山計画書

登山計画は早めに作って全員に渡し、それぞれ家族の了解を得ておく。

(9) 一般登山用品以外に必要な装備

過剰に心配して、あれこれ詰め込んだらきりが無い。バテない為の基本は軽量化だから、ガイドブック等でルートを把握して不要な装備は置いていく。落石の危険が無ければヘルメットは要らないし、簡易ハーネスで事足りるならスワミベルトは要らない。ロープは7mm20mで済むようならこれで充分だ。雪渓歩きのアイゼンは現地で借りられるなら持って行かない。しかし、高山は夏でも冷たいから手袋は必要で、何が起こるか分からないからツェルト・バーナーセット・救急セット・防寒具・非常食は必携である。

(10) 疲労回復が重要

短い山行なら帰宅後に出てくる疲労や筋肉痛が長期縦走では山中で現れる。少しでも軽減する為に1日の行動が終わったら筋肉が冷えない内にストレッチしよう。ストレッチは筋肉をほぐして血行を良くし、乳酸等の疲労物質を排出する効果がある。同時に、アミノ酸やクエン酸のサプリメントを飲んでおくと良い。

(11) 携帯電話の有効利用

タクシーを呼んだり、天気予報をみたり、遭難時に連絡したりで利用価値が高い。電波の届く範囲を常にチェックしながらも、充電量節約の為に電源は切っておこう。

(12) 登り優先？

混雑した登山道で几帳面なことを言うてはいけない。今風の登山には“臨機応変”が相応しい。団体さんの登りを延々と待つより、健脚2人組がさっと下った方が早く事が納まる。また、中高年にとって登りで急ぐのは辛いから、待たれるのは嬉しくない。重要なのは相手を思いやる心と笑顔のコミュニケーションだ。