

・山域・山名 ; 上信越の山 ; ①四阿山(2354m)、②本白根山(2171m)、③苗場山(2145m)
 ・期間(年月日) ; 2015.7.28(火)~8.1(土) (4泊5日) ・目的/方法 ; 夏山彷徨/ラッシュ ・参加者 L; 渡辺勝利 M; 渡辺育子

日付/天候	コースタイム		行動記録	累計走行距離km
7/28(火) 晴	7:00 9:45~10:00 12:25~15:00 15:30~45 16:15~17:20 18:15 19:30	自宅発 駒ヶ根SA 上田城 ダボス牧場 須坂 湯っ蔵んど ダボス牧場 就寝(車中泊)	自宅をほぼ定刻に出発。上信越の日本百名山の三座(四阿山、本白根山、苗場山)には初めての挑戦であるが二人づれなら何とかさりと軽い気持ちで東海環状、中央道、長野道をほとんど渋滞もなくスムーズに進む。当初は上信越道の須坂長野東ICから直接菅平に入る予定であったが、二人づれの気儘旅。ここで急遽行先を前から一度は行って見たかった六文銭の上田城を見学することに変更。更埴JCから上田菅平ICで下り、上田城に入場する。関ヶ原の闘いの東軍の大軍勢を足止めしたとは思えない小さな城ではあったが歴史の重みを感じることができた。その後、菅平の奥のダボス牧場まで入り、須坂の日帰り温泉まで風呂に行ったり、明日の行動食を調達したりしてゆっくり寛ぐ。駐車場は広くわずか数台しか止まっていない。その中の横浜から来たと言う単独行者とだべったりしながら時を過ごす。西の空が茜色に染まり明日の好天を約束してくれているようで菅平の夜は静かに暮れていった。	352.5
7/29(水) 晴	4:30 6:00 8:00 8:30 9:50~9:00 10:00 10:35~11:00 11:15 12:15~25 13:45~14:05 15:50 18:00 21:00	起床 ダボス牧場出発 1917mP 四阿高原分岐 中四阿 根子岳分岐 四阿山 根子岳分岐 コル 根子岳 ダボス牧場着 草津温泉着 就寝	昨日知り合った横浜の人からの情報で、当初予定していた根子岳からの時計回りコースは四阿への登りがキツイとのことで急遽、中四阿からの反時計回りコースに変更し、早朝の涼しいダボス牧場を出発。登山口からヤマハハコやウスユキソウの歓迎を受け、今日は色々な花々に出会えそうな期待に胸ふくらませつつ樹林帯の割合平坦な歩き易い静かなコースをゆっくりと進む。緑濃き樹林帯の道は爽やかでダケカンバの林がシラビソに変わり視界が開けてくると彼方に噴煙を上げる浅間山も目に飛び込んでくる。天候も申し分なく人も少なく我々二人の世界の中で路端の花々をカメラに納めながら中四阿を過ぎる頃になって飲み水の量が心配になってきた。この山には下山するまで水場は無い。が飲まずにはいられないほどの上天気なので制限しつつ飲んでいくことにした。根子岳分岐からは階段状の木道を辿るとしばらくで四阿山の山頂に着く。山頂からは360度の展望が望めるはずであったが視界が悪く全て雲の中であり早々に下山開始。根子岳分岐から根子岳のコルまではかなり急な下りが続く。この急登はさぞかしつらからう。みんなが敬遠する理由がよく理解できた。コルから根子岳へは明るく開けた笹原の中を登っていく。「大川入山の最後の登りみたいだね」と言いながら岩峰を巻きながら進むとまもなく根子岳に着く。ここからならもう大丈夫だろうと最後の水を飲み干して下るも途中でオーバーヒートし、ダボス牧場に到着頃には完全にエンジンは焼けかかっていた。ダボス牧場で飲んだしぼりたての牛乳と冷たい水とソフトクリームのなんと美味かったことか。とにかくロングランの登山初日は無事に終了した。	399.6 (47.1)



ミネウスユキソウ



ヤマハハコ



四阿山頂上



根子岳のコル

7/30(木) 晴	5:00	起床	<p>昨日は湯水で苦労した上に、草津までのR144では猛烈な俄か雨に見舞われ立ち往生。漸く草津温泉の宿には予定より2時間遅れの到着となった。ゆっくりする暇もなく食事、入浴と慌ただしく漸く落ち着いたのは午後8時を過ぎていた。</p> <p>今日の行動はクーリングも兼ねた本白根山のショートコースを計画しているので朝風呂にもゆっくり入ることができ、落ち着いた気分で出発。途中のコンビニで行動食を調達したあと、わずかな時間で白根火山ロープウェイ駅に着く。スキー場のゴンドラのように次々に回ってくる搬器はがらすきでいつものような二人乗りの貸切り状態である。人影はこの地方でも少ない。こまくさリフト終点から木道をしばらく歩き、ガレ状の山腹を巻いていくと所どころにこまくさの群落が可愛い姿を見せてくれる。この山域は火山活動のレベル2に指定されているので歩行が制限されているので白根探勝道を万座方面に本白根山の最高点まで行って見る。ここは火山活動休止中なので安心だが、眼下にはすり鉢状の雄大は風景が広がり昔の噴火口らしい池も見られる。引き返して展望所を経て鏡池を右に見て樹林帯の中をロープウェイ山頂駅に戻り早目に山麓駅に下山。一息ついているとバイクの一人者が親しそうに話しかけてきた。東京からの一人旅で草津に3連泊してここに来たとのこと。どうやら一人旅を続けていて人恋しくなってきたらしくいろいろなことを話してくれた。しばらく談笑した後、志賀草津道路を白根火山登山口(閉山中)附近の路肩に止まっている火山活動監視車を横目に見て奥滋賀経由で秋山郷に向かう。志賀高原の蓮池のバスセンターでナビを入力し直し、スキーで来たことのある焼額山の麓を抜け、栄村に入りほど予定通りに切明温泉の宿に到着することができた。中津川の瀬音を聞きながらゆっくり寛ぎ、明日への英気を養うには十分な時間があった。</p>	465.2 (65.6)		
	8:00	朝食				
8:45	出発					
9:25~45	ロープウェイ山麓駅					
10:15	こまくさリフト終点					
11:15~25	本白根山					
14550~11:50	本白根山展望所					
12:15	鏡池					
13:00	ロープウェイ山頂駅					
13:15~25	ロープウェイ山麓駅					
16:15	秋山郷着					
21:00	就寝					
						
						
					<p style="text-align: center;">本白根山最高点 志賀草津道路の峠から草津白根山を望む</p>	

7/31(金) 快晴	4::40	起床	<p>今日も長丁場になりそうなので秋山郷の切明温泉の雄川閣を早や発ちする。宿で教えてもらった通りに上野原を右折し山深い細い山道を走る。突然、前方に黒い動物の姿を発見した。道を横切り茂美の中に消えていったがどうせ猿だろうとあまり関心なく見過ごそうとしたが助手席の相棒はしっかり確認していたようで「あの歩き方、色や形から絶対熊だ」と主張する。そういえばこのあたりはマタギの本場だから熊だったかもしれないと妙に感心しつつ車を走らせるとほどなく小赤沢ルート三合目の登山口の駐車場に到着。ここは数十台の広大な駐車スペースを持っているが案の定、駐車中の車は少ない。登山準備を整え早々に出発。このルートには水場や頂上には管理センターがあるので心強い。四合目の水場で冷たい水を補給して、五合、六合目の樹林帯を過ぎるとルートは右に折れ山腹の急な巻道に変わる。このあたりからがこのルートの核心部らしく岩場も見られるようになる。新しく設置された鎖も多い。有難く使わせてもらいながらゆっくりと高度を稼ぐとひょっこりと頂上台地の一角に飛び出す。ここからはいままでの登山道とは一変し、湿原の中の木道歩きとなる。大汗を掻いて登ってきたことのご褒美のような見渡す限りの草原が広がり、池塘が点在する様はまさに地上の楽園のようだ。写真を撮ったり、花を愛でながらぶらぶら歩いていくといつの間にか頂上らしくない頂上に着く。今回の計画の三座を完登できたことに堅い握手を交わす。その後、管理センターに立ち寄って一息ついたあと、往路を小赤沢三合目の登山口に無事に帰りつき全登山活動を終了した。ここからは小赤沢部落へ下り、心もとないナビに従ってR405、117を経由で野沢温泉に着いたのは予定のチェックイン時刻を大幅に上回り、午後6時を過ぎていた。</p>	543.1 (77.9)
	5::30	秋山郷発		
	6:25~6:35	小赤沢三合目登山口発		
	7:30~7:40	四合目		
	8:10~20	五合目		
	9:10~20	六合目		
	9:45~55	七合目		
	10:40~45	湿原入口		
	11:55~12:30	苗場山		
	13:15	湿原入口		
16:05	小赤沢三合目登山口着			
18:25	野沢温泉着			



8/1(土) 快晴	6:30	起床	<p>昨日で登山活動を今日は野沢温泉をゆっくり探訪するつもりで、宿に車をデポし待ち巡りに出かける。野沢菜発祥の地の碑を見た後、ガイド図に従って源泉の麻釜を見たり、「おぼろ月夜」の作詞者の高野辰之の碑や大湯通りの土産物店を巡り、時を過ごし昼前に野沢温泉を発つ。途中の道の駅「ふるさと豊田」に立ち寄ったりして「豊田飯山IC」から上信越道に乗りまだ陽の高い内に東海環状道の「豊田勘八IC」で下り無事に豊田に帰り着くことができた。</p>	858.7 (315.6)
	9:00~11:15	野沢温泉巡り		
	16:45	豊田着		

<総括>
 今年の家族の夏山登山は上信越の百名山三座を登ることを計画したが、身の丈にあった難度も歩行距離も時間も手頃で日帰り登山ができるという点を選定の大きな決め手とした。初期計画で二座目を谷川岳としたが土合山の家からの連絡で「天神平までのロープウェイが修理中ですが・・・」との連絡を受け、西黒尾根から登ることも検討したが我々の足ではとても無理だろうとの結論に至り、急遽本白根山に目的地を変更するというハプニングもあったが、結果的にはこの計画変更が功を奏した形になった。なぜならば登山二日目をショートコースにして休養を取れたことが三日目の苗場山への体力温存につながったからである。当初からコースタイム通りには歩けないだろうと想定していたが、案の定、計画の1.5倍の時間を要するポレポレ速度にはなったが、勝手知ったる二人連れの気安さも手伝い、気持ちのよい山歩きを堪能することができた。長旅に飽きもせず付き合ってくれた相棒には感謝、々々！