

高山会 2014年 夏山登山計画 2014年7月15日/16日改版/8月8日(結果反映)

目的地: 尾瀬 燧ヶ岳 至仏山

日程: 8月4日(月)から6日(水) 2泊3日

参加者予定者: 川北(美)、岩館、下平、小林(一)、小林(茂)、山鹿、伏見、山本

コース概要

8月4日 たにがわ311号は とき311号と連結されて越後湯沢まで行く

集合: 東京駅 23番線 上越新幹線 8:52 発の 自由席 (1~4号車) 2号車位置に 8:30 までに集合

東京発・上毛高原・沼田・戸倉・大清水/登山開始・・・一之瀬・・・三平峠・・・尾瀬沼ヒュッテ 15:35 着

新幹線 8:52 発/10:07 着 ・バス 10:20 発バス/12:15 着 12:30 出発 20分+1時間+35分

大清水から一之瀬まで無料の低公害車試験運行を利用したので砂利道を歩く必要が無かった。

8月5日

尾瀬沼ヒュッテ・・・長英新道・・・燧ヶ岳 10:00 着 分岐点で昼食 11:15・・・

5:20 出発(朝食は部屋でおにぎり) 3時間45分 1時間歩いて7分休み

燧ヶ岳・・・ナゲツ窪・・・沼尻平 13:15~15:20・・・見晴十字路・尾瀬小屋 16:05 着

ナゲツ窪下り 2時間+ $\alpha + \beta + \gamma$ ・・・沼尻・・・2時間で小屋へ 風呂有(17:00 まで)

尾瀬が原への見晴新道下山路が閉鎖中なので、沼尻経由となり、遠回りとなります。

下山路が岩場で足場が悪いのでゆっくり下山します。

8月6日

尾瀬小屋・・・山の鼻 8:30 着・・・12:00 着 昼食後 13:00 発・・・鳩待峠 15:30 着

6:30 発 1時間50分 3時間+ α 2時間30分

鳩待峠・・・戸倉・・・沼田駅・・・上野駅

乗合タクシー 15:50 発 バス 16:30 JR 17:58 発 20:49 着

至仏山に登らない人も尾瀬小屋は一緒に出発し、山の鼻で散策 10:00 出発・・・鳩待峠 11:40 着

11:50 発のバスで戸倉まで、そこで沼田行に乗り換え、JR で高崎へ 新幹線に乗り換え。

注、至仏山の登山は7月から解禁で、山の鼻からは登り専用となります。

費用概算 JR 新幹線 東京・・・上毛高原 6110 円(乗車券 2590 円 料金 3520 円)

JR 在来線 上野・・・沼田 2600 円

(乗車区間が各人で異なるので個人で購入願います。)

バス 上毛高原/大清水 2650 円 沼田/大清水 2250 円

鳩待峠/戸倉 930 円 戸倉/沼田 2050 円

山小屋 9000 円 x 2 泊 = 18000 円 お弁当 800 円~850 円 呑み代? 円

基本費用 26030 円・・・3 万円徴収。

行の交通機関

電車

バス

東京発 上越新幹線 たにがわ 311 号 上毛高原 沼田 戸倉 大清水

8:37 10:07/10:25 12:15

帰り	バス	電車		
鳩待峠	戸倉鳩待峠バス連絡所	沼田	高崎	上野
11:50	12:25/12:35	14:02	14:24	15:12 新幹線へ
15:50	16:10/16:30	17:54	17:58	18:44/18:59 20:49



燧ヶ岳 見晴新道は、平成25年台風18号の影響により登山道が流失しているため、当面の間通行止めになるようです。管理者の福島県によると、今年度中の開通は難しいとのことでした。

原の小屋情報 燧ヶ岳の見晴新道は水害による登山道の流出のため、当面通行止めとなります。

通行可能ルートは御池～頂上、長英新道です。ナデックボは急坂で大きな岩がごろごろしているため、上級者むきです。残雪の時期は通行を避けてください。また、登り専用でお願いします

尾瀬沼ヒュッテ <http://www.ozekin-yamagoya.jp/ozenuma.html>

山本 秀彦 様

『尾瀬沼ヒュッテ』でございます。この度は、当館のご予約を頂きまして誠にありがとうございます。下記の通りご予約を承りました。ご予約内容

-
- 【ご予約番号】 140623061706-705D
 - 【ご宿泊日】 2014年08月04日(月)
 - 【ご宿泊日数】 1泊
 - 【プラン名】 1泊2食付きプラン
 - 【お部屋名】 4.5畳部屋

【ご予約者】山本 秀彦 様

顧客タイプ／オプション名	単価	人数／数量	金額
--------------	----	-------	----

【2014年08月04日(月)】1泊目

1 部屋目 大人男性 (中学生以上)	¥9,000	6	¥54,000
----------------------	--------	---	---------

2 部屋目 大人女性 (中学生以上)	¥9,000	2	¥18,000
----------------------	--------	---	---------

●ご予約内容の確認・キャンセルはインターネットでも可能です。下記のアドレスにアクセスして「ご予約番号」「お申し込み時のメールアドレス」を入力してください。

<http://ozejin-yamagoya.yado6.net/book/refer.php?m=5>

その他ご不明な点・ご質問などございましたら、『尾瀬沼ヒュッテ』までメール・またはお電話でお問い合わせください。メール：ozenuma@hinoemata.com お電話：090-7064-4183

お客様のご来館をスタッフ一同、心よりお待ちしております。尾瀬沼ヒュッテ

MAIL：ozenuma@hinoemata.com TEL：090-7064-4183

URL：<http://www.ozejin-yamagoya.jp/>

尾瀬小屋 HP から予約完了 <http://www.ozegoya.co.jp/> Web で予約可能 120人

お客様のご予約番号は 140623061018-4335 です。140623061706-705D

ご予約確定メールです

8月5日火曜日個室 お申込内容でご予約が確定致しました。今一度、「予約日」と見晴地区にある「尾瀬小屋」での予約にお間違えないか、確認を必ずお願いします。当日はお気をつけてお越し下さいませ。

注意！下記注意事項は必ずお読み下さいませ。

悪天候・体調など不測の事態でのキャンセル等は手数料は頂いておりませんので日程・人数変更やキャンセル等などは、必ずお電話お願い致します。(8時～19時) ルートの変更等も必ずご連絡お願いします。

●入館は13時30頃です。尾瀬は木道のみではない「山岳地帯」であり山小屋到着時刻は大変重要で御座います。お早めの行動を心がけ、小屋到着は遅くとも【午後4時】までには到着出来るよう時間に余裕をもってお願いします。登山をされる方は特に注意が必要です。ご無理な行程は絶対に行わないで下さい。体力との相談は必ず行い、自己責任の基に入山をお願いします。尾瀬にはレスキュー隊はおりません。遅くの到着の場合、山小屋職員が業務中断し有料となる「搜索」ともなりかねません。尚、病院もありませんのでご注意下さいませ

山小屋期間内 5月中旬～10月中旬 衛星電話 090-8921-8342 期間外小屋携帯 090-6254-2002

>●宿泊予約申込●

>名前：山本 秀彦>フリガナ：ヤマモト ヒデヒコ>年齢：66歳

>宿泊日：2014年08月05日(火)>宿泊日数：1泊 >泊タイプ：2食付き

>合計人数：8人 >人数内訳：男:6人> 女:2人

>個室希望：個室希望 >到着予定：16:30

>■アンケート内容>年齢層：60歳～ >登山経験：中級者 >行程：大清水～燧ヶ岳(なでっ窪)

>予定時間：8時間>前宿泊先：尾瀬沼ヒュッテ>交通機関：私鉄>尾瀬回数：1回 >小屋回数：1回

平成 26 年度バス時刻表 A 夏時間

Aダイヤ				Bダイヤ			
戸倉→鳩待峠		鳩待峠→戸倉		戸倉→鳩待峠		鳩待峠→戸倉	
戸倉発	鳩待峠着	鳩待峠発	戸倉着	戸倉発	鳩待峠着	鳩待峠発	戸倉着
4:40	5:20			※4:40	5:20		
6:30	7:05						
7:50	8:25	8:40	9:15	7:50	8:25	8:40	9:15
8:55	9:30	9:35	10:10	8:55	9:30	9:35	10:10
9:40	10:15	10:20	10:55	9:40	10:15	10:20	10:55
10:20	10:55	11:00	11:35	10:20	10:55	11:00	11:35
11:10	11:45	11:50	12:25	11:10	11:45	11:50	12:25
11:50	12:25	12:45	13:20	11:50	12:25	12:45	13:20
13:00	13:35	13:40	14:15	13:00	13:35	13:40	14:15
13:50	14:25	14:30	15:05	13:50	14:25	14:30	15:05
14:45	15:20	15:20	15:55	14:45	15:20	15:20	15:55
15:55	16:30	16:30	17:00	15:55	16:30	16:30	17:00
16:30	17:05	17:10	17:45				

沼田からのバス 9：58/10：17 は鳩待峠乗換所まで、11：25 は鎌田止まり
 10：45 は上毛高原始発です。（これに上毛高原から乗ります）

沼田 駅 着	9:55	...	10:45	12:50
沼田 駅 ①発	9:58	10:17	10:45	11:25	...	12:25	12:50
清水 町	9:58	10:17	10:45	11:25	...	12:25	12:50

黄色帯は大清水着時間、12：15/13：56/14：20 の 3 本のみ。12：55 は別の行き先へ

11:16	11:41	12:03	...	12:55	13:44	14:08
...	...	12:15	...		13:56	14:20
...	12:56

10：20 上毛高原発は大清水に 12：15 に着きます

1. 一般的な登山の歩き方

- ・ゆっくり歩く・休憩は、凡そ1時間程度歩いて、5分程度休憩（状況に応じて10分程度）。

登山では、歩き始めの20～30分頃に、大変苦しくなることがあります。ここでは我慢して休まず、同じペースで歩き続けることで、その後は楽になり、忍耐力が養われて、時間効率の良い登山が可能になります。多くの先人達が経験的に学んだ、疲れが比較的少ない、効率的な歩き方なんですよね。

2. 高山会の場合

- ・歩く速さは、状況に応じて違うが、・休憩は、凡そ30分歩く毎。10分近く休憩することが多い。

なぜ、このような休憩の取り方になったのか、小生には分かりませんが、恐らく、高部さんは汗拭きと水飲みが頻繁に必要であって、高部さんが参加しない登山の場合であっても、これが習慣化しているのではないかと推察しています。

3. 今回の尾瀬の場合 登山の一般的な歩き方と同様に

- ・ゆっくりと歩き ・休憩は、凡そ1時間程度歩く毎に、5分程度休憩（状況次第で10分程度）としたら如何でしょうか。

その理由

①回のコースでは、第三日目の至仏の登りが、一番キツイ。その為、元気に至仏の山頂に立つ為には、第一日目～第三日目を通して、疲労の蓄積をより少なくする歩き方が、望まれる。

②我々は高齢者。高齢者は高齢者なりの無理のない歩き方が大切です。

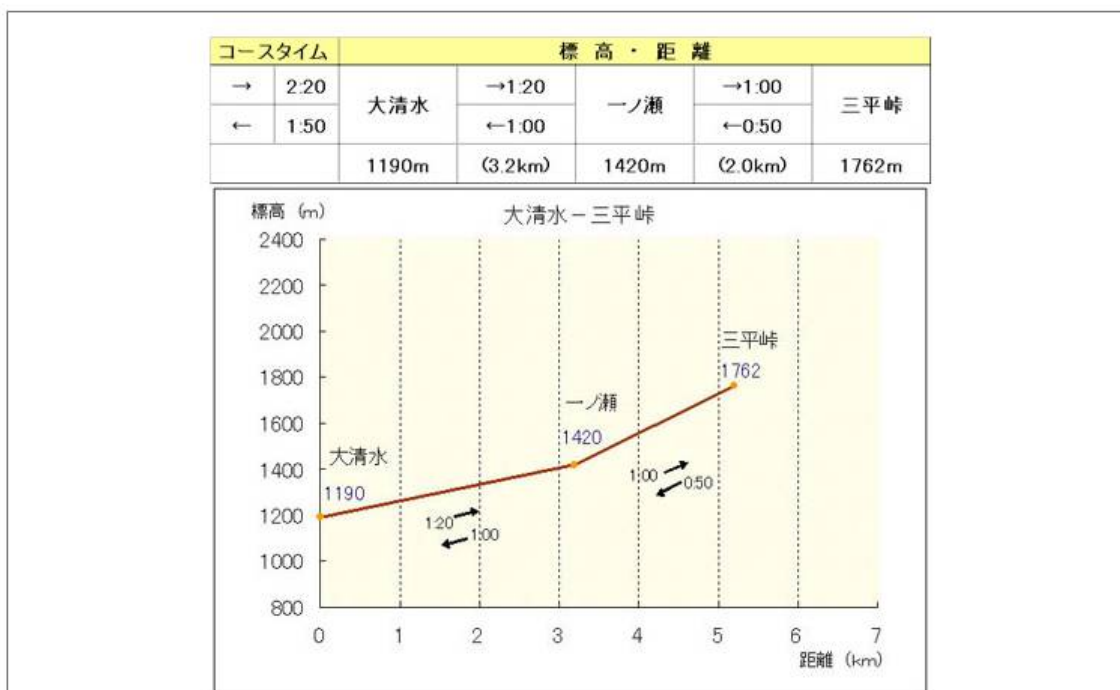
コースタイムよりもゆっくり歩くと思われるので、第二日目と第三日目は時間的にそれなりの長丁場になる。時間効率の良い歩き方が肝要。

尾瀬のルート紹介

<http://www.oze-fnd.or.jp/main/access/route/route1.html>



ルート名称	大清水～三平峠
難易度	2



尾瀬への入山コースとしては片道約 6.5km、3 時間程度と最も長い道のりになります。

大清水から一ノ瀬にかけては認可車両だけが通行できるジャリ道を歩くルートになっています。

一ノ瀬の先にある橋を渡ったらすぐ左に入り、どんどん標高を増す「十二曲がり」とも呼ばれる登山道を登って行くことになります。

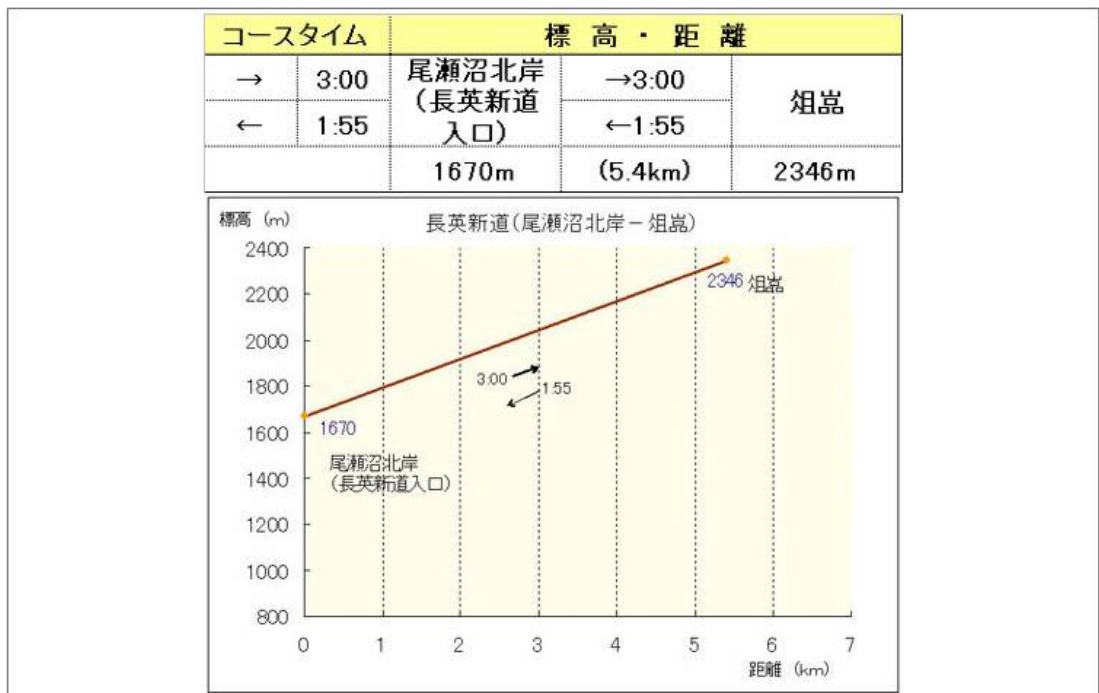
標高が高くなるにつれて広葉樹から針葉樹へと自然の様子が移り変わり、途中で息を整えながら感じる山の清々しい空気や周囲の展望は、登山そのものの魅力を再確認させると思います。

森の中では気付かないほど小さな花々が足元に群生し、見上げればムラサキヤシオツツジやタムシバなどの花が緑の樹間に鮮やかな彩りを添えます。

途中の岩清水では、岩の割れ目から清冽な水が流れており、長いコースを歩き交う人の喉を潤してくれます。

ジグザグの登山道をやっとのことで登り、周囲の風景が見えるようになったら急な登りは終わり、そこからは樹林帯の中をなだらかに登る木道となり、その先に三平峠の頂上があります。

ルート名称	尾瀬沼～燧ヶ岳(長英新道)
難易度	2



尾瀬沼北岸から燧ヶ岳へ向かう長英新道は、他の燧ヶ岳登頂コースと比べて標高差が若干少なく、燧ヶ岳登山者が最も多い区間です。

雪解け時期や雨天時などはぬかるみがひどいため、スパッツなどを用意して歩きましょう。

長英新道の歩き始めは、燧ヶ岳の裾野に広がるオオシラビソ林の中を緩やかに登ります。

標高を上げて周囲の森がまばらになってくる頃、樹々の合間から尾瀬沼を見下ろすことができます。

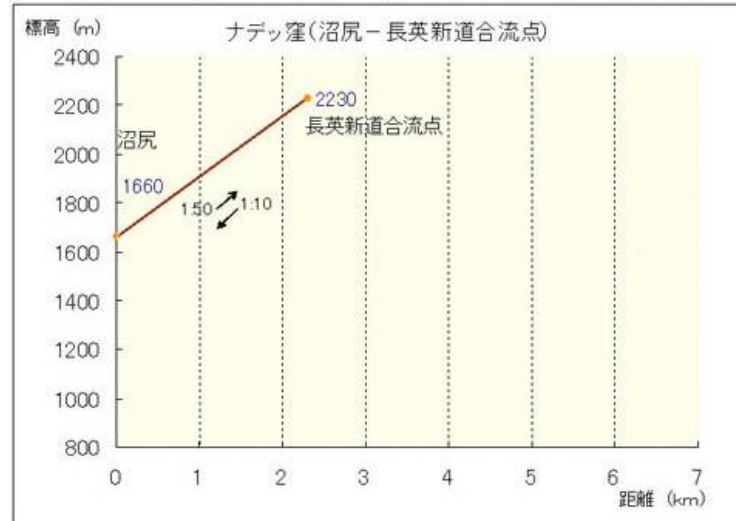
さらに標高を上げると、ケルンが積み上げられたミノブチ岳に到着します。

その後、ナデッ窪からの道と合流し、もうひと登りで俎嵯山頂です



ルート名称	沼尻～燧ヶ岳(ナデッ窪)
難易度	3

コースタイム		標高・距離	
→	1:50	沼尻	→1:50
←	1:10		←1:10
		1660m	(2.3km) 2230m
		長英新道合流点	



尾瀬沼畔の沼尻から燧ヶ岳へ直登するコースがナデッ窪です。

ナデッ窪は雪崩っ窪が訛って付けられたと言われるとおり、急傾斜の窪地地形のため厳冬期には雪崩が発生し、大きな樹木があまり見あたりません。

終始、急登のコースを歩くため息が切れますが、最も短時間で山頂に到着でき、背後に尾瀬沼の好展望を見下ろすことができるので、足に自信のある方には人気があります。

沼尻の湿原から歩き始めて、燧ヶ岳の樹林帯に入るとすぐに急な登りとなります。

倒木をまたいだり、岩を乗り越えたりと難路ですが、大きな岩の間には緑色にキラキラ光るヒカリゴケを見つけることもできます。

振り返って尾瀬沼を見下ろせば、湖面に茂る水草がエメラルドグリーンが彩り美しく輝きます。

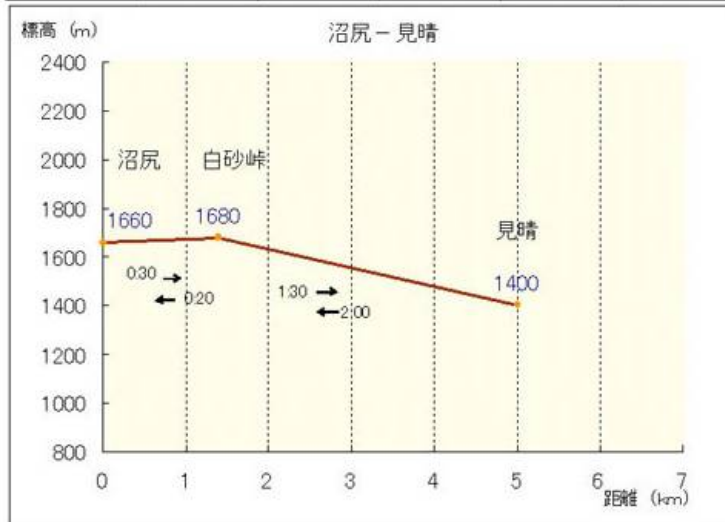
一段と急勾配になった道を登ると、斜面にはササとダケカンバが目立つようになります。

眼前に俎岩が大きく立ちのぼる頃には右手からくる長英新道と合流します。



ルート名称	沼尻～見晴
難易度	2

コースタイム		標高・距離				
→	2:00	沼尻	→0:30	白砂峠	→1:30	見晴
←	2:20		←0:20		←2:00	
		1660m	(1.4km)	1680m	(3.6km)	1400m



このコースは尾瀬ヶ原と尾瀬沼を結ぶメインコースです。

木道が整備され歩きやすいのですが、尾瀬ヶ原から尾瀬沼へは標高差250mの長い上り坂となるため、思いがけず時間が必要になりますので、余裕を持って行動しましょう。

反対に尾瀬沼からは距離はあるものの白砂峠を少し登るだけのルートとなります。

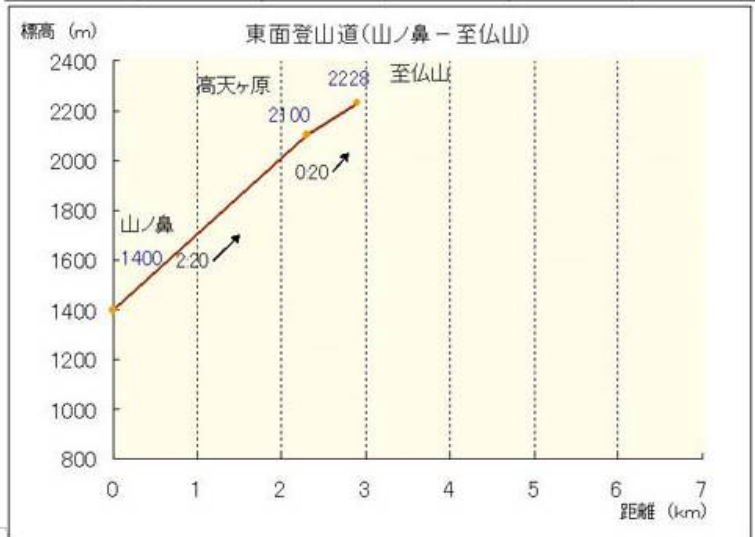
見晴からしばらくの間はブナの林を行くルートで、新緑や紅葉の頃にはすばらしい景色を楽しむことができます。

燧ヶ岳の裾野に広がるオオシラビソの森を歩きながら、時には沼尻川の流に耳をすませてみましょう。ネズミやリスなどの動物に出会えることも多いです。

白砂峠まで登りつめると、尾瀬沼まではもうひと頑張りです。白砂田代を抜けると尾瀬沼西端の沼尻が見えてきます。

ルート名称	山の鼻～至仏山(東面登山道) ※このルートは上り専用です
難易度	3

コースタイム		標高・距離				
→	2:40	山の鼻	→2.20	高天ヶ原	→0.20	至仏山
←	×					
		1400m	(2.3km)	2100m	(0.6km)	2228m



このコースは眼下に尾瀬ヶ原の雄大な湿原を見ることができ、登山道沿いにもさまざまな高山植物が咲き誇るため、人気の高い場所です。しかし、標高差 800m の道のりを直登するように作られているため、尾瀬でも健脚向きのコースといえます。特に下りに利用した場合、転倒や疲労などが起こりやすく、歩きづらい登山道を避けて登山道周辺の植生に踏み込んでしまうなどの問題も起こっており、**現在は上り専用となっています。**

山ノ鼻西側の研究見本園奥から東面登山道が始まります。

すぐに急峻な上り坂が始まり山頂まで続きます。

歩道は木道や木製階段が整備されていますが、段差の大きな所もあり苦勞します。

森林限界を越えると、岩の露出した荒々しい道となります。

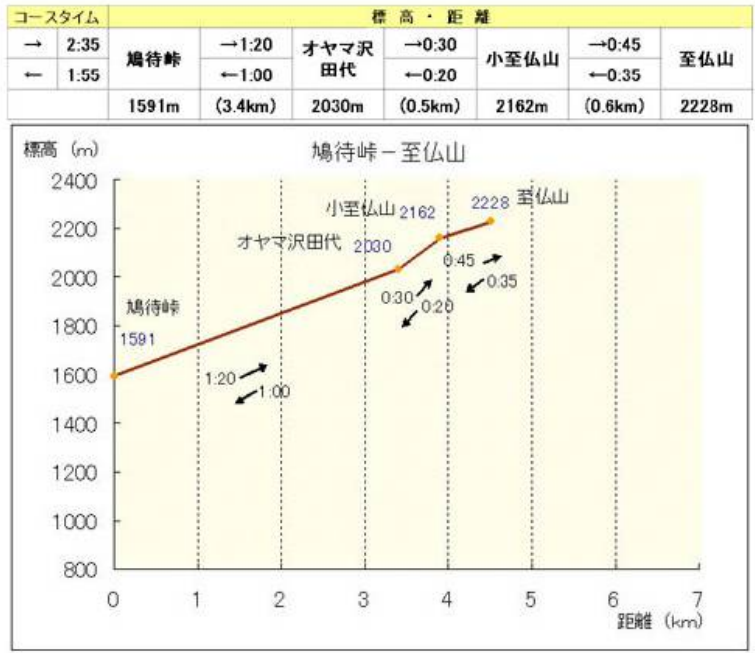
蛇紋岩と呼ばれるこの岩は大変滑りやすいため、濡れているときは特に注意が必要です。

また、植生保護のために柵や階段が設置されていますので、そこから外れないようにしてください。

長い直登コースにあえぎながらの登山になりますが、振り返ると眼下には尾瀬ヶ原が広がり、疲れもやわらぎます。



ルート名称	鳩待峠～至仏山
難易度	3



鳩待峠から小至仏山を経由して至仏山を目指すこのコースは、東面登山道と比べて傾斜が緩やかなので多くの人に利用されています。至仏山山頂から尾瀬ヶ原への東面登山道は登り専用となっていることから、鳩待峠から至仏山へ向かう場合は、往復してくることになります。

至仏山から鳩待峠に戻ってくる場合も、比較的歩きやすいルートとなっています。

鳩待峠から明るいブナ林を登り始めると、オヤマ沢田代までは樹林帯で歩きやすい登山道が続きます。遠くに尾瀬ヶ原が見え始める頃には周りも針葉樹が多くなり、標高が高くなってきたことが感じられます。

オヤマ沢田代を通過すると、すぐに笠ヶ岳方面への分岐点に到着するので、標識にしたがって至仏山を目指します。この辺りが森林限界で、しだいにハイマツが見られるようになります。

小至仏山付近から至仏山頂までは岩稜の間で高山植物が可憐に咲き乱れます。

初夏の頃には尾瀬で発見され名前が付けられたオゼソウなども多く見られます。

山頂までは大きな岩の合間をぬって歩くこととなりますが、この辺りの岩（蛇紋岩）は大変滑りやすいため、濡れているときは特に注意が必要です。

また、植生保護のため柵や階段からは外れないようにしてください。

長蔵小屋

0278-58-7100

竜宮小屋

<http://www.oze.gr.jp/~ryugu/>

至仏山荘

至仏山の麓、山ノ鼻にあり、

電話番号 090-6946-3302 (営業期間内・直通)※衛星携帯 営業期間 04/25(金)~10/25(土)迄 収容 77名

<http://www.welcome-to-oze.com/yamagoya.php?Cd=0004>

山の鼻小屋 tel 0278-58-7411 0278-58-7411 fax0278-58-7761

〒378-0411 群馬県利根郡片品村戸倉字中原山 898-9

現地衛星電話 090-3345-1783

<http://www5a.biglobe.ne.jp/~ymnhnky/>

<http://www.geocities.jp/mhnskow/ozeyamagoya.html>

見晴十字路	弥四郎小屋	250人	S 0467-24-8040	弥四郎小屋	5/1~ 10/17
	尾瀬小屋	185人	S 090-8921- 8342	尾瀬小屋	5/21~ 10/16
	原の小屋	173人	S 0241-75-2038	原の小屋	
	桧枝岐小屋	100人	S 090-3405- 6460	桧枝岐小屋	4/24~ 10/23
	燧小屋	100人	S 090-1062- 1395		
	第二長蔵小屋	94人	S 0278-58-7100	長蔵小屋	5/21~ 10/16
赤田代	温泉小屋	180人	S 0241-75-2222	温泉小屋	5/22~ 10/17
	元湯山荘	103人	S 0278-58-7311	尾瀬林業	4/23~ 10/16
龍宮	龍宮小屋	80人	S 0278-58-7301	龍宮小屋	4月下旬~ 11月上旬
東電小屋	東電小屋	90人	S 0278-58-7311	尾瀬林業	4/23~ 10/16
山ノ鼻	尾瀬ロッジ	100人	S 0278-58-4158	尾瀬ロッジ	5月中旬 ~10月
	山の鼻小屋	120人	S 0278-58-7411	山の鼻小屋	
	至仏山荘	77人	S 0278-58-7311	尾瀬林業	4/23~ 10/16

原の小屋 情報

燧ヶ岳の見晴新道は水害による登山道の流出のため、当面通行止めとなります。

通行可能ルートは御池～頂上、長英新道 です。

ナデックボは急坂で大きな岩がごろごろしているため、上級者むきです。

残雪の時期は通行を避けてください。また、登り専用でお願いします

弥四郎小屋 <http://www.84658.jp/>