

楽しい登山・ハイキングのなかま



# 遊歩会だより

第 4 号

日本二百名山へ登ってみませんか

## “天狗岳(2.646m)”



### 天狗岳概要

天狗岳(てんぐだけ)は、長野県茅野市にある八ヶ岳連峰の山である。八ヶ岳連峰は夏沢峠を境に南側を南八ヶ岳(狭義の八ヶ岳)、北側を北八ヶ岳と呼ぶが、天狗岳はこの北八ヶ岳の最高峰である。山頂部は 300m ほどの間隔を置いて東西に分かれ、西天狗岳と東天狗岳と呼ばれている。標高が高いのは西天狗岳で 2,646m である。

東天狗岳は名の由来となったように赤い岩肌をむきだしにした岩峰で赤天狗と呼ばれ、西の峰は頂上までハイマツがある女性的な山で青天狗と呼ばれる。南北 21km にわたる八ヶ岳連峰のほぼ真ん中に位置する山で、赤天狗は南八ヶ岳の雄々しい岩肌を露出する山群の特徴を、青天狗は北八ヶ岳の針葉樹林と池の点在する山群の特徴を備えている。

### 登山コース概要

麦草ヒュッテから樹林帯の苔むした登山道の中を進み、やがてゴーロの急登を進んでいくと小さな祠のある丸山の山頂に到着する。丸山からはゴーロの下りを進むと高見石小屋の前に出る。小屋からは単調なダラダラ登りが続き中山展望台に到着する。展望台からは浅間山、西上州、奥秩父、天狗岳へと展望が広がり、硫黄岳の爆裂火口壁も見ることが出来る。中山からガレ場のような登山道を下っていくと巨石が重なり合う中山峠に到着する(初日はここから徒歩 5 分で宿泊地へ)。中山峠から天狗岳方面に向かうと、展望が開けてきて、前方に天狗岳の双耳峰が見える。左が東天狗、右が西天狗だ。穏やかな稜線が頂上直前には、岩場の急登になり、鎖場が一か所ある。東天狗岳は北八ヶ岳で最も展望がいい場所のひとつで八ヶ岳の全山、北、南アルプスまで見ることが出来る。西尾根は岩場の急坂で下りには少し苦勞するが展望台を過ぎると樹林帯の下りになり、唐沢鉱泉から洪の湯までは里山歩きとなる。

### バス予定時間及び参考コースタイム

#### \* 期日

・9月11日(日)~9月12日(月)

#### \* 参加費

・23,000円

#### \* 申込み(振込み)期限

・(振込先 須藤秀子 振込番号 00520-7-56354)

・8月27日(土)(必着のこと)

(バス乗車地を必ず記入して下さい)

今回の乗車地は、“頸城自動車バスセンター”、“高田 IC 駐車場”、“道の駅あらい”の3カ所だけです。

・前納金 11,000円 《返金期限/9月7日(水) PM 8:00》

・募集人数 40名

#### \* その他

・難易度(中級)

・携行品 昼食(初日分)、嗜好品、雨具、入浴道具、その他

\* 宿泊 黒百合ヒュッテ TEL 090-2533-0620

#### 9月11日(日)

頸城自動車バスセンター (5:30)

高田 IC 駐車場 (5:45)

道の駅あらい/新井 IC (6:00)

↓ 上信越道/中部横断道

佐久南 IC

↓

麦草ヒュッテ (9:30~10:00)

↓ 徒歩(60分)

丸山

↓ 徒歩(20分)

高見石小屋

↓ 徒歩(1時間25分)

中山展望台

↓ 徒歩(15分)

ニュー分岐

↓ 徒歩(20分)

中山峠

↓ 徒歩(5分)

黒百合ヒュッテ(宿泊) (14:00)

#### 9月12日(月)

黒百合ヒュッテ (5:30)

↓ 徒歩(5分)

中山峠

↓ 徒歩(1時間25分)

東天狗岳

↓ 徒歩(25分)

西天狗岳(2.646m)

↓ 徒歩(50分)

展望台

↓ 徒歩(1時間30分)

唐沢鉱泉

↓ 徒歩(25分)

パノラマコース下分岐

↓ 徒歩(35分)

洪の湯 (11:30~11:50)

↓

明治温泉旅館(入浴・昼食)

↓ (12:10~14:00)

諏訪 IC

↓ 中央道/上信越道

道の駅あらい/新井 IC (17:00)

\* 以下、往路の逆順

#### お知らせ

1. 今回の“遊歩会だより”は全員郵送とし、申込先着順で参加者を決定します。

申込まれた方(キャンセル待ちの方も含む)を対象にした、天狗岳登山の事前説明会を行いますので、申し込まれた方は必ず出席して下さい。

事前説明会 日時 9月2日(金)19:00~21:00  
場所 市民プラザ二階 第4会議室

2. 遊歩会だより第5号の発送当番は、第4班です

期日 9月15日(木) 午後7時から

場所 石橋 市民いこいの家

薬師岳登山を終えて  
前日、薬師岳は一日中雨  
だったようだが、登山道  
はさほど汚れておらず、  
天候も曇りで、登るには  
最高のコンディションだっ  
た。しかし、歩けど歩けど  
目的地は遠く、到着後の  
ビールを楽しみにひたす  
ら歩くこと七時間。  
疲れた！。小屋での冷た  
いビールが旨かった。  
翌日の山頂では、残念な  
がらガスがかかって視界が  
悪く、ご来光も拝めな  
かったが、小屋まで戻った  
ころにはガスも晴れ青空の  
下、槍ヶ岳、穂高連峰を眺  
めながらの下山となった。  
帰りも長い道程となり  
非常に疲れたが、入浴後  
のビールは最高に旨かつ  
た。参加された皆さん、  
お疲れさまでした



### 山小屋泊りのルール

1. 小屋によっては予約必要なところもありますが、事前に予約を入れておくのがマナーです。また、山行を中止する時も連絡を入れなければいけません。
2. 午後3時までには山小屋に入るのが原則です（遅くても午後4時）。到着が遅いと遭難の心配をさせることにもなります。
3. 山小屋ではよく登山靴を間違えたり、似ている小物を取り違えたりすることが頻繁にあります。持ち物には自分なりにわかるよう目印をつけておきましょう。
4. プライベートスペースの確保しにくい山小屋内では、いつも以上に周囲への気配りが必要です。荷物はきちんと整理をして他の人の迷惑にならないようにします。また、朝の出発のしたくは前夜のうちに済ませておくことが原則です。周りがまだ寝ているのに、荷造りのためにスーパーのビニール袋をガサガサと音を立てると、寝ている人には大迷惑になります、音の出ないやわらかい素材の袋を利用しましょう。また寝静まっている時は廊下を歩く音とか、扉を開け閉めする音はいがいに響くものです、音にも注意しましょう
5. 山では、早立ちが基本です。夏山なら、3時ごろから行動される方もいます。他の登山者に迷惑をかけないように、就寝は早めに。遅くても8時頃には寝るようにしましょう。
6. 枕もとには、夜中にトイレへ行く時のためのヘッドライトと、のどが渴いたときにザックを開けに行かないための飲水を置いて寝るようにしましょう。
7. 山小屋には、下界のように清掃車は入ってこられません。山小屋で出たごみは、山小屋従業員の方が焼却処分するか、ヘリで降ろすかしなければなりません。ゴミ袋は必ず持っていき、全て家まで持ち帰って捨てるのが原則です。
8. 食事は、なるべく残さないように食べる、食べきれない場合には箸を付ける前に周りの人に聞いて分けてあげてください。山の上では生ゴミの処理も大変に手間がかかります。セルフの場合は食べきれる分のご飯をよそい、おかずも好き嫌いなく残さず食べましょう。
9. 山の環境を守るため、歯磨き、洗顔も歯磨き粉や石鹸を使わず、水の使用も最小限にとどめるようにします。

**山小屋は下界のホテルや旅館とは違います。**

**山小屋には山小屋のルールがあるので、その決め事をしっかり覚えておきましょう！**