

## 山は健康の源(25)

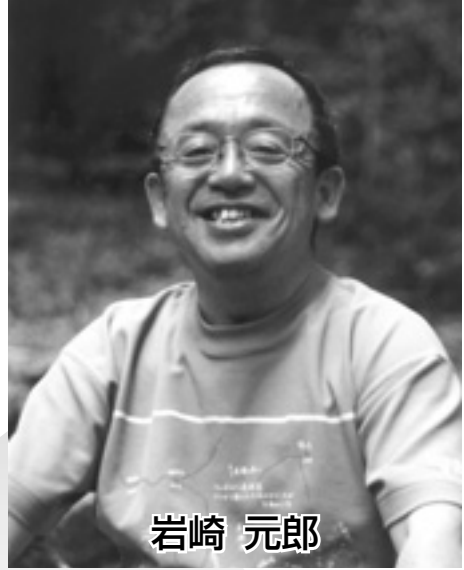
# 北海道の山

数年前、旅行会社アルパインツアーサービスが企画実施している登山教室で、幌尻岳に登った。幌尻岳は日高山脈の主峰であり、日本百名山の一座である。羽田からの飛行機が新千歳空港に着陸、到着ロビーに出迎えてくれた登山インストラクターのMさんは、開口一番「北海道はデッカイドウ」と言って、我々一行を笑わせてくれた。北海道はデッカイのだ。

登山で使う地図は、2万5000分の1地形図が基本。ぼくが登山を始めた頃は、2万5000図が発行されていなくて、5万分の1地形図を使っていた。登山に役立つ地図は地形図のほか20万分の1地勢図、50万分の1地方図がある。我が国は地方図8枚に収められているが、北海道は8枚の内2枚を占めている。ことほど左様に北海道の山はデッカク、魅力的な山は数多い。北海道の山に登ってみませんか。まずはポピュラーな日本百名山から…。

中高年登山者の目標になっている日本百名山は、幌尻岳を含めて9座。北から利尻岳、羅臼岳、斜里岳、阿寒岳、大雪山、トムラウシ、十勝岳、幌尻岳、後方羊蹄山である。

利尻岳は標高1721m、「利尻島はそのまま利尻岳であった」という深田さんの言葉通りの山である。小型の飛行機が札幌と利尻を結んでいるが、稚内からフェリーで向かえば、「利尻島はそのまま利尻岳」が一目瞭然だ。鴛泊コースを往復するのが一般的で、北麓野営場までは車が入る。距離が長いので日帰りで登るためには朝5時には北麓



岩崎 元郎

野営場を出発したい。下半は普通の山道だが、上半は足元から崩れていく火山礫の斜面。歩幅を小さくゆっくり足を上げていけば、やがて山頂は足の下にきている。登り6時間、下り4時間。宿に送迎をお願いしておくといい。

羅臼岳は標高1661m、知床連山の最高峰。登山路は羅臼側と岩尾別側と2コースあるが、ここでは岩尾別コースを紹介する。JR釧網本線の知床斜里駅から斜里バスで岩尾別温泉まで入って一泊、翌日未明に出発して日帰りで羅臼岳を往復してくる。山がどこであれ、歩幅を小さくゆっくり足を運んでいくのがバテない登り方の基本だ。羅臼平で山頂に王手、山頂まではひと頑張りである。ぼくと羅臼岳は相性がよくて、毎回晴天に恵まれている。山頂から国後島が見えなかったことはなかった。ゆっくり歩きで登り5時間、下り3時間半。下ったら岩尾別温泉にもう一泊できるように宿が確保できていると、精神的に余裕をもって羅臼岳登山ができる。

斜里岳は標高1547m、知床半島の付け根辺りに位置している。JR釧網本線清里駅からタクシーで清岳荘前まで入る。斜里岳登山口までバスが出ているが、登山口バス停から清岳荘まで歩くと2時間かかる。沢コースと尾根コースがあるが、沢コースが変化に富んでいて楽しく登れる。沢コースを登り、尾根コースを下るのが一般的だ。登り4時間、下り3時間半。

阿寒岳という山はなく、標高1371mの雄阿寒岳と標高1499mの雌阿寒岳の2山がある。釧路空港





からバスで阿寒湖畔に入る。雄阿寒岳は阿寒湖の東岸に位置している。滝口バス停から往復8時間、登りがきつい山だ。雌阿寒岳は阿寒湖から少し離れた西側に位置している。登山口にある国民宿舎野中温泉別館に泊まり、翌日帰り登山する。雄阿寒岳よりずっと登り易い。野中温泉から登り3時間、オンネトーまで下り2時間である。

大雪山の主峰は旭岳で標高2291m、北海道の最高峰だ。旭川からバスで旭岳温泉まで行き、姿見の池までロープウェイで上がれば、山頂まで登り2時間半、下り1時間半で登ってこられる。

トムラウシ山は標高2141m、『日本百名山』ではトムラウシ山ではなく、トムラウシと紹介されている。旭岳に次ぐ北海道第2の高峰、高山植物の宝庫。ほくは旭岳からトムラウシまで2回縦走、トムラウシ温泉からの往復登山1回、トムラウシから十勝岳までの縦走1回で都合4回登っている。緯度が高い北海道の山の気象は、内地でいえば3000m級の山に匹敵する。それなりの覚悟をもって臨みたい。トムラウシ温泉へはJ R根室本線・石勝線新得駅からタクシー、夏期には臨時バスが出る。温泉から登り8時間半、下り5時間。



十勝岳は標高2077m、今も噴煙を上げる活火山で、火山活動が活発になると登山禁止になることもある。望岳台からの往復登山が最短コース。登り4時間半、下り2時間半。望岳台までは、J R富良野線美瑛駅からタクシーで30分。

幌尻岳は標高2052m日高山脈の最高峰。入山1日目は額平川を溯って幌尻山荘泊、2日目山頂に立って下山するのがお勧めプラン。J R日高本線富川駅からバスで振内、さらにタクシー1時間で登山口ゲート。ゲートから幌尻山荘まで5時間、山荘から登り5時間、下り3時間半。戸鶯別岳を周遊すると11時間。山荘から登山口ゲートまでは下り4時間。幌尻山荘は要予約、利用者が多いので連泊は避けたい。

後方羊蹄山、「しりべしやま」と読む。単に羊蹄山(ようにていさん)と略して呼ぶことを、深田久弥さんは強く反対しているが、ほとんどの人は略して呼んでいる。標高1898m、蝦夷富士とも呼ばれる秀麗な山だ。残雪の春スキーなどでも人気。登路は俱知安口、真狩口、京極口、喜茂別口の4コースある。俱知安コースは登山口から登り6時間、下り4時間。真狩コースは登山口から登り6時間、下り4時間半。

北海道の山にチャレンジするに際しては、いずれも我が国第一級の山だから、旅行会社の登山ツアーに便乗するのが賢いやり方かもしれない。

#### いわきもと お 岩崎元郎

1945年3月、東京大井町に生まれる。東京理科大学中退。63年から69年まで昭和山岳会に在籍、登山の基本を学ぶ。  
無名山塾主宰、日本登山インストラクターズ協会理事長。  
ホームページ [www.iwasaki-motoo.com](http://www.iwasaki-motoo.com)

#### 問合せ先

無名山塾 〒170-0005 東京都豊島区南大塚1-53-8  
TEL 03 (3942) 0087 FAX 03 (3942) 0392