

東信地方の山



根子岳 [Nekodake] (2,207m) 真田町

東北信の至る所から見るができます。お隣の四阿山と同様、裾野が広く美しい山です。春から夏にかけては美しい高山植物が楽しめますし、頂上付近の爆烈火山跡は、大昔のスケールの大きな夢を見させてくれます。



四阿山 [Azumayasan] (2,332.9m) 真田町

鳥居峠コース

鳥居峠、牧場、根子岳などから登山できます。的岩などは注意して岩に上がってみると気持ちが良いです。頂上直下の「妻恋清水」も一飲に値します。夏、根子岳のコルでは、笹の原を渡る風がとて涼しいです。

ダボス・根子岳コース

四阿山を目指すと言うより、まず先に根子岳を征服する必要があります。秋には、ススキや白樺の紅葉、マツムシソウが風に揺れます。根子岳から笹の原を下って樹林帯を越えて行く四阿山はいつ行っても強風で参りました。同じコースを帰る場合には、健脚向きのコースになります。



茂来山 [Moraisan] (1,717.8m) 佐久町

筆者の故郷の山、30年ぶりに登ったが、頂上のすばらしい眺望も蝶々も花も昔のままでした。小学校の頃の懐かしい思い出がよみがえる。本当は紹介せずに、ひっそりと心の中に残しておきたい、そんな山です。



太郎山 [Tarouyama] (1164.3m) 上田市

上田市民の山です。年間408回も登った人がいるそうです。登山道はとてもきれいに整備されています。また、案内板もあって楽しめます。何とんでも頂上からの展望はすばらしいものがあります。お弁当を持って出掛けてみてはいかがでしょうか。



黒斑山 [Kurofuyama] (2,405m) 小諸市

表コース

浅間山は、やはり南の佐久方面から眺めるのが最も美しいと思います。活火山のため半径4キロ、黒斑山は2キロ以内まで立入禁止ですが、黒斑山から見る浅間の雄姿そして眼下の湯の平らは、別天地を思わせる美しさです。急峻な火口壁にはいつも二頭のカモシカが遊んでいます。

[残雪の縞模様編](#)

早春の浅間山には、くっきりと縞模様が現われます。最近天気予報が結構当たるようになりました。快晴の日を選んで写真を撮りにいきました。膝下位の雪の登山道を1時間ちょっと歩くと素晴らしい縞模様を見られます。ズクを出して行ってみませんか。

[子檀嶺岳](#) [*Komayumidake*] (1,223m) 青木村

[村松コース](#)

子檀嶺岳の山容は、ちょうど真南にあつてきれいな三角錐の形の夫神岳(1,240m)とは対照的な山です。どの山でも見る方向によって形は違いますが、南側から見る頂上の形は、峻しい岩の塔といった感じがします。

[当郷コース](#)

青木村の北側にある岩山です。今回は、ダイエットするんだという娘と二人で冬に出かけました。最初は快適でしたが、林道に出る手前辺りから積雪が多くなり、ジーパンの娘はびしょ濡れ、しかし頂上の展望は素晴らしく、寒さが吹っ飛ばしてしまいました。祠の中にあつたノートに記帳して帰ってきました。

[関伽流山](#) [*Akarusan*] (1,223m) 佐久市

何て読むのか判りますか、「あかるさん」です。上信越自動車道の関伽流山トンネルの上の山です。大きな杉や赤松が見られ、お地蔵様や観音堂の天井絵が見所。仙人ヶ岳からの眺めもきれい。垂直に切り立った岩に鐘楼の鐘の音が響きます。ゴ〜〜ン。

[蓼科山](#) [*Tateshinayama*] (2,530m) 立科町・茅野市

八ヶ岳の北の端にあつて、長くきれいな裾野を持った大きな山です。特に白樺湖や女神湖の側から見ると形良く見えます。頂上は大きな岩がごろごろしていますが、展望は最高です。帰りには天祥寺原を回ってみてはいかがでしょうか。

[烏帽子岳](#) [*Eboshidake*] (2,066m) 東御市(旧東部町)

湯の丸高原キャンプ場を突っ切って湯の丸山の斜面をトラバース、東側から頂上を目指すところには絶景が待っています。この景色をもう一度見たいといって、何度も出掛けてくる登山者がたくさんいます。新幹線を使えば、首都圏からでも日帰りが十分可能です。



湯ノ丸山 [*Yunomaruyama*] (2,098.6m) 東御市(旧東部町)

烏帽子岳とセットで1日で登れます。春先のレンゲツツジは、特別天然記念物に指定されています。長野県東御市(旧東部町)からは、昔の湯道をたどると、そこには百体観音が迎えてくれます。本当は、1番の新張から80番の地蔵峠、百番の旧鹿沢温泉まで歩いてみたいものです。下山したら、ちょっと群馬県側に足をのばして旧鹿沢温泉に寄ってみるのもいいでしょう。



鼻曲山 [*Hanamagariyama*] (1,654m) 軽井沢町

群馬県との県境、ちょうど浅間山の真東に鼻曲山というおかしな名前の里山があります。登山者のほとんどは、群馬県の霧積温泉から入山しているようですが、旧碓井峠の熊野皇大神社側からのコースも静かな森林浴が楽しめます。仲間と一緒に山ぶどうやサルナシを味わってみてはいかがでしょうか。



金峰山 [*Kinpousan*] (2,595m) 川上村

佐久出身の私は、昔から「きんぼうさん」と呼んでいます。シャクナゲの花がきれいな山ですが、この山は何と言っても頂上の五丈石が圧巻です。そして目の前に迫る富士山の美しさも忘れることができません。



夫神岳 [*Ogamidake*] (1,250m) 上田市、青木村

上田市別所温泉の裏山できれいな三角形の山です。毎年7月中旬に行なわれる「岳の幟」という雨乞い行事で一躍有名になりました。林道が開かれ四輪駆動なら八号目まで行かれ、ここからの展望は思わずワーンと声が出ます。頂上の小さい祠は別所側を向いており、芝草がとてもきれいです。別所温泉から歩いてもいいでしょう。



女神岳 [*Megamidake*] (926.9m) 上田市

わずかな時間ですが健脚向き。塩田平の里山で、夫神岳の東にポツンとある小さな三角形の山です。急な坂の直登で普段あまり登る人がいない山ですが、夫神岳とセットで登ってみてはいかがでしょうか。野倉地籍の赤地蔵や夫

婦道祖神もいいです。別所温泉にもどうぞ。



籠ノ登山 [*Kagonotoyama*] (2,228m) 東御市(旧東部町)

烏帽子岳、湯の丸山に続く山。夏は高山植物が咲き乱れます。近くに静かでない山がありました。天然落葉松、シャクナゲの花が見物。アサマ葡萄やコケモモもたくさんあり、口にすると甘酸っぱい味が広がります。絶景の中に八ヶ岳がきれいに見えます。



水の塔山 [*Mizunotoyama*] (2,202m) 東御市(旧東部町)

車坂峠の北側、ちょうど高峰山と水の塔山のコルに当たる所にある高峰温泉の前が水の塔山の登山口です。うぐいす展望台と呼ばれる小さな山を越え、黒や茶色の火山岩の尾根道を登っていくと、頂上には素晴らしい展望が待っています。四季を通して期待を裏切らない山です。帰りにはランプの湯に入ってきました。



甲武信ヶ岳 [*Kobusigatake*] (2,475m) 川上村

毛木平から西沢沿いに千曲川源流をたどります。真っ白い水しぶきと緑の水苔を伝わって流れる透明な流れが物凄くきれいです。途中で何度も沢を渡り源流へ。ここから頂上までは僅かです。帰りは欲張って十文字峠に回りました。



荒船山(内山峠コース)
荒船山(星尾峠コース) [*Arafuneyama*] (1,422.5m) 佐久市

佐久市の東、群馬県境に横たわる大きな軍艦のような山です。荒れ狂う大海に漂う船のように見えるところから山名が付けられたそうです。200m 近くある垂直の大岩壁。恐る恐る覗いてみると〇〇が縮み上がりそうです。台上の散歩は最高です。



兜岩山 [*Kabutoiwayama*] (1,368m) 佐久市

荒船山の西にある、ドイツのヘルメットのような感じの山です。荒船不動尊から星尾峠、御岳山を經由して行きます。頂上から 150m 南西に見晴らし台があります。荒船山に人気を奪われていますが、静かでいい山です。白い夏椿がきれいでした。



高峰山 [*Takamineyama*] (2,053m) 小諸市

遠くからは山に見えますが、車坂峠からは尾根伝いに歩くような感じです。黒斑山の人気に押さ

れあまり目立ちませんが、ニッコウキスゲやアヤメが咲いています。木陰もあって快適。山頂の岩には剣が刺してある変わった山です。展望も開けます。



独鈷山 [Tokksan] (1,266m) 上田市



沢山湖コース

上田市と丸子町の境にある鋸のような、墨絵のような山です。薄暗い北側の斜面から急峻な登山道が上がっていきます。稜線に出てもアップダウン、トラバースとたいへんですが、? 頂上からの眺めは最高で塩田平の溜め池が眩しく光って見えます。



不動滝コース

上田市西前山の塩野神社、重要文化財の中善寺薬師堂の側から虚空蔵堂の脇を通って上がる道です。途中不動滝という小さな滝があります。きれいな唐松林や急峻な岩場を上がります。頂上からの展望は、いつ行っても最高です。おいしい空気を吸いにでかけてみませんか。



平井寺コース

上田市の平井寺トンネルの手前を右に入り、林道を行くと登山口があります。途中から右下がりの急斜面をトラバースします。さらに急斜面を上がり、北東側に回り込むと頂上です。いつ来ても素晴らしい展望があり、下山したくなくなります。



石尊山 [Sekisonsan] (1,667.7m) 御代田町

石尊山と小浅間山について

このコースは事前に、軽井沢町役場(0267-45-8111)にお問い合わせください。

浅間山の南側になだらかに盛り上がった感じの小さな山です。林道を横切りながら進むと鉄分を含んだ茶色い沢があって血の滝、血の池といった地名も出てきます。頂上では浅間山が目の前にドーンと大きく見えますまた、南側には妙義荒船佐久高原の山々が水墨画のようにきれいに見えます。こんな山があったなんて驚きです。



小浅間山 [Koasamayama] (1,655m) 軽井沢町

石尊山と小浅間山について

このコースは事前に、軽井沢町役場(0267-45-8111)にお問い合わせください。

石尊山から浅間山を中心にちょうど90度東に回った所にポコッと盛り上がっている山が小浅間山です。鬼押し出しへの途中、ちょうど峰の茶屋前が登山口です。ザラザラした火山灰の道をくねくね

と曲がり、浅間山への登山道を右に分けると頂上です。浅間山の夕暮れがきれいでした。



浅間山 [Asamayama] (2,568m) 小諸市 【前掛山(2,524m)】

今でもモクモクと噴煙を上げている浅間山。入山前に必ず火山情報を確認してください。現在、登山規制で頂上までは行けませんが、火山館、湯の平辺りまでの景色も素晴らしく、黒斑山コースとはひと味違った山歩きが楽しめます。帰りに、浅間山荘の茶色の湯に入ってきました。



安曾岡山 [Asookayama] (1,090m) 上田市

塩田平の南に壁のように聳(そび)える独鈷山系の東の外れに連なる形の良い山です。地形図に山名は載っていませんが、地元では里山として人気があるようで、聞くとところによると、つつじの咲く春山がいいようです。頂上の樹間からは、後立山連峰や四阿山、浅間山などが望めます。半日あれば十分です。



虚空蔵山 [Kokuzousan] (1,139m) 上田市

簡単には登れそうにないように見えますが、地区の区長さんら有志の方々が昔ながらのコースを整備してくれました。のぞきから一上りで絶景の頂上に立つことができます。太郎山から縦走してくる人もいます。頂上では、桜とナンジャモンジャという木が迎えてくれます。



氷沢山 [Hizawayama] (1,330m) 上田市

地形図には大林山とありますが上田市室賀地区の人達は氷沢山と呼んでいます。登山口手前の林道で10m程先に熊が突然出没し全身が硬直してしまいました。春先でも頂上付近には残雪が多く残っていて、膝上までの半ラッセル状態で苦労しましたが、真っ白できれいな雪面に足跡を付けて登頂した気分は最高でした。



富士嶽山 [Fujitakesan] (1,034m) 上田市 **new!**

登山口近くに市の文化財弥勒仏塔、大姥坐像等があります。地元で言う頂上には麓からも見えるほどのちょっと大きめの富士嶽神社奥宮の祠があり北側の展望が開けます。地形図の頂上は20分ほど西に行ったピークで、三等三角点がありますが展望は望めません。

