

中信地方の山



[鉢伏山・高ボッチ](#) [Hachibuseyama] (1,928.5m) 松本市・岡谷市・塩尻市

塩尻、松本、岡谷の各市からわずかな時間で登れます。春は、新緑、山菜、ツツジ、夏は涼しさ、秋は紅葉、そして何といても北アルプス全山の大パノラマを目前に見られるのが最高のごちそうです。忙しい現代、車を最大限活用して、**ずくなし**登山をしてみてください。

※**ずくなし**・・・信州の方言 不精・怠けるなどの意、逆に「やる気」を出す場合に「ずくを出す」のように使う



[奥穂高岳](#) [Okuhotakadake] (3,190m) 安曇村



[奥穂高岳 1\(湊沢コース\)](#) Karasawa

北アルプスの核心部、本邦第三位の標高を誇る奥穂高岳を中心とする穂高連峰は、多くの登山者のあこがれの山域です。私の山の歴史もここから始まりました。上高地から湊沢に至るコースは、どこを切り取っても素晴らしい自然を満喫できます。春から秋まで湊沢カールには、心休まるすばらしい世界があります。私の最も好きな場所です。



[奥穂高岳 2\(奥穂高岳コース\)](#) Okuhotakadake

カールから見上げる奥穂や北穂、前穂、屏風、前山の360度のパノラマ。昼寝岩に陣取って寝ころぶと、真っ青な空に吸い込まれそう。ザイテンを上げて穂高岳山荘、さらに岩場を登って奥穂高頂上へ向かいます。頂上からの大パノラマは爽快です。ライチョウが道案内してくれるかも。



[奥穂高岳 3\(屏風の頭コース\)](#) Byoubunokasira

湊沢カールの東側、太陽が昇る山が屏風の頭です。頂上へは、パノラマコースで屏風のコルを経由して行きます。初心者は賽の河原か耳まで、屏風の耳から頂上までは、転落の危険性もありますので、十分注意が必要です。静かな山行が楽しめますし、槍穂高、常念岳の大パノラマが見えます。



[奥穂高岳 4\(パノラマコース\)](#) Panoramacourse

湊沢にいと、パノラマコースの状況を聞かれます。7月中旬くらいまでは残雪溪があって注意が必要です。徳沢まで結構道程が長いので心して歩きましょう。たまに湊沢から屏風のコル間で転落事故が起きますが、その他、道は良く整備されています。一度挑戦してみたいかですか。



有明山(2回シリーズ)[Ariakeyama] (2,268.3m) 穂高町, 松川村



有明山(中房コース)

安曇野の西に位置する大きな山。信濃富士の別名を持つこの山、人気は後方の燕岳、大天井岳に奪われてしまい、訪れる人は少ないのですが、静かな山歩きが楽しめます。ただし、陰しいルートなので初心者は十分注意してください。特に中房からの登山道は急峻ですので、転落、滑落に注意が必要です。山頂に小屋がないので早出が必要です。できればこのままそっとしておいてほしい山だと思います。



有明山(松川コース)

このコース、私は下山に使用しましたが、道のりも長く、上りは相当厳しいと思います。特に雨天時や雨上がりなどはスリップに注意が必要です。しかし、本当にすばらしい山です。



京ヶ倉 [Kyougakura] (標高 990m) 生坂村

松本から長野市に向かう国道 19 号線の生坂トンネル上部に、ゴツゴツした鋸の歯のような形をした山、「京ヶ倉」があります。

稜線までの登りは急峻ですが、稜線ではクジラや恐竜の背中のような岩場もあって、意外に楽しめます。自然豊かな山村の風景とアルプスの展望が素晴らしい山です。



雨飾山 [Amakazariyama] (標高 1,963m) 小谷村



雨飾山(小谷温泉コース)

名前の響きからも何故か引き付けられる感じの山です。荒菅沢からの登りは結構きついですが、上り切った笹平、そして頂上からの景色は最高です。ブナの木々も歓迎してくれます。帰りには露天風呂で汗を流してきました。とってもいい気持ちでした。



雨飾山(梶山コース)

糸魚川市の雨飾山温泉から急な薬師尾根伝いに登りました。本当は小谷から登ってこちらに下りたほうが楽なのですが、春にはイワカガミ、カタクリ、シラネアオイ等淡い紫色の花の群生が迎えてくれます。急登ですが、百名山にふさわしい感動がありました。



四阿屋山 [Azumayasan] (標高 1,387m) 坂井村

頂上が坂井村、坂北村、本城村、麻績村の四村に跨っています。坂井村の冠着荘の向かいの道

を上がった、大きな杉の木の所が登山口です。薄暗い沢を上がると鳥居のある尾根に出ます。頂上の見晴らしは効きませんが、大きなブナ等木々の綺麗な山です。



御岳山[*Ontakean*] (標高 3,067m) 王滝村

霊峰御岳は、3,000m 以上ある独立峰。老若男女、信者の姿が絶えません。いつでもジェット機の轟音のような音で、蒸気が噴出している活火山です。

田の原からは、登山道脇の建築物などが単調な山を興味深いものに変えてくれます。エメラルドグリーンの「二の池」も最高でした。



大林山[*Oobayashiyama*] (標高 1,330m) 坂井村・上田市

冠着山の南、岩井堂山の尾根続きの、あまり知られてはいませんが上田市の小学校登山が行なわれている山です。上山田町(現:千曲市)から四十八曲峠経由で、西側の永井ダムから上がりましたが 登山者も少なく、静かで、どちらかといえば私のように地味な感じの山です。



小熊山[*Kogumayama*](標高 1,302.6m) 大町市

残雪の鹿島槍ヶ岳に現われる「鶴とシシ」の雪形がよく見えます。樹間の右下に木崎湖の水面を透かし見て尾根を上がっていきます。木崎湖展望台のある頂上から北へ下ると鹿島槍ヶ岳の展望広場があります。林道に出てフキノトウを採りながら帰りました。



光城山[*Hikarujouyama*](標高 911.7m) 豊科町

春先、桜前線が下から頂上に上がっていく様子が綺麗で地元でも有名です。最近ウソという鳥が桜のつぼみを食べてしまい花が減っているようです。安曇野と常念岳が綺麗に見えます。頂上裏に道路が来ていますが、やはり桜並木の下を歩いてみたいですね。



焼岳[*Yakedake*] (標高 2,455m) 安曇村



焼岳(中の湯コース)

中の湯温泉旅館の脇が登山口です。少し上がった所には太いブナの林があります。登山者も少なく静かな山行が楽しめます。ゆっくりと上っていくと目の前に焼岳の白い噴煙が見えます。緑がまぶしくきれいなのと頂上付近の勢いの良い蒸気の噴出が見物です。



焼岳(上高地コース)

百名山の一つで最近人気の山です。上高地から梓川の対岸に渡り、カラムツなどの雑木林に入り、岸壁の下をトラバースし梯子を登って笹の道を上がると古い焼岳小屋に着きます。頂上付近に行くと焼岳が覆い被さってくるように感じます。



岩殿山 [*Iwadonoyama*] (標高 1,008m) 坂北村



岩殿山(岩殿寺コース)

岩殿寺の前の林道が入口です小さい沢に沿って上がっていきとやがて山道に九頭竜、風雷岩などがあります。また、急坂を上ったところに開山の基(円仁)の墓があります。今回は三社権現上部の岩上に上がってみましたが、素晴らしい展望がありました。



岩殿山(三社権現コース)

地元では「いわどのさん」と言うそうです。大きな蜂の巣状の岩の前には、三社権現があつて、木造の木挽き、大工、杣の三神様を祀ってあります。クサリ場や結構な急斜面もあるしスリルもあります。積雪期に登った時はちょっとビビってしまいました。変化に富んだ面白い山なので、春から秋まで楽しめます。



大渚山 [*Oonagiyama*] (標高 1,566m) 小谷村

信州の北西端、新潟県境に近い大渚山は、隣の雨飾山に人気を奪われていますが、どうしてどうして、一年を通して静かな山行が楽しめます。ブナの林もいいですが、雨飾山など、頂上からの展望には思わずため息が出てしまいます。湯峠から頂上まで1時間程。帰りには鎌池を一周してきました。



戸谷峰 [*Toyamine*] (標高 1,629m) 松本市

松本市の北東の隅に壁のように立ちはだかっている黒い山です。三才山トンネルの松本側から送電線の鉄塔巡視路に沿って登りました。登山道も比較的きれいです。頂上からは、北アルプスの峰々が一望できます。春と秋がいいと思いました。



爺ヶ岳 [*Jigatake*] (標高 2,669.8m) 大町市

本格的な登山のつもりでアタックする必要があります。同行の増さんの足がガクガクになってしまいました。トウヤクリンドウやハクサンフウロウなどの高山植物、針ノ木、鹿島槍、立山などの展望が素晴らしかったです。帰りには、大町温泉郷で疲れを落としてきました。



常念岳 (一ノ沢コース) [*Jyounendake-Ichinosawa*] (標高 2,857m) 穂高町

常念坊の雪形の現れる山で、安曇野の田園風景には欠かすことのできない存在の名山です。最も早く上れる一ノ沢コースは、豊富な水量の沢の左岸を上がります。夏でも遭難の多い山ですので、準備や歩行時に十分な注意が必要です。頂上では槍穂高連峰と安曇野が一望できる素晴らしい360度の展望が待っています。



虚空蔵山 [*Kokuzousan*] (標高 1,139m) 四賀村

長野自動車道を松本から長野方面に向かい、41キロポスト手前あたりから前方に見える尖った形の良い山が虚空蔵山です。近くを通るたびにどんな山なのか気になっていました。昔、善光寺街道の通っていた立峠の手前に「うつつの清水」という今は湧かなくなった泉がありますが、この上の登山口から上がりました。ここでもアルプスが望めます。



鍬ノ峰 [*Kuwanomine*] (標高 1,623m) 大町市

大町市JR大糸線常磐駅から西に入り、山の裏側に回り込み、鉄塔の巡視路を上がります。シャクナゲの咲く6月頃が良いと聞いていましたが、秋の燃えるような紅葉が素晴らしかったですし、爺ヶ岳や鹿島槍、そして安曇の北部が一望できて最高でした。静かな山歩きが楽しめます。



南木曾岳 [*Nagisodake*] (標高 1,679m) 南木曾町

「南木曾」という言葉の響きと文字からは、なぜか暖かくて素朴な山の中を想像してしまいます。南木曾岳は、コースが急で梯子(はしご)も連続していて厳しい山ですが、中腹のコウヤマキの自然林や笹に覆われた頂上の様子には感動してしまいます。温泉も最高でした。



大姥山 [*Ooubayama*] (標高 1,006m) 八坂村

金太郎が産湯をつかった産池、熊と遊んだ洞など金太郎と姥伝説のある山です。金太郎の標識が案内してくれます。あまり知られていない里山ですが、行ってみると岩場の前からは、北アルプスが望めます。帰りには「遊湧自然館 さざなみ」の温泉と信州新町左右高原のソバがお薦めです。



西穂高岳独標 [*Nisihotakadake Dopyyou*] (標高 2,000m) 安曇村

穂高連峰の西の守り、西穂独標。安房トンネルが開通し、ロープウェイからでも上高地からでも非

常に便利になりました。冬山入門コースには最適の山ですが、小屋から上部は十分な注意が必要です。山荘は、通年営業です。良いリーダーと楽しんでください。健脚、経験者向き。