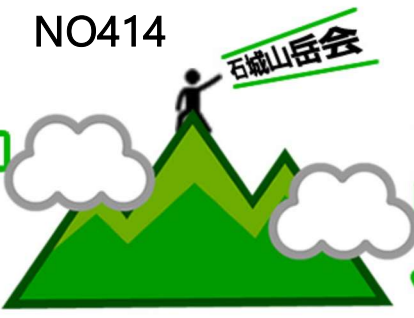


月報 2025年8月31日 NO414

8月号

# 四方通信



石城山岳会事務局編集

個人山行『朝日連峰：日暮沢登山口～狐穴小屋～以東岳』

8月登山教室「飯豊山」

月例山行 雨飾山（1963m）

個人山行『飯豊連峰：石転び沢大雪溪を登る』

# 個人山行『朝日連峰：日暮沢登山口～狐穴小屋～以東岳』

2025年7月29日（火）～30日（水）

秋葉、西田

3年前の夏、秋葉さんにくっついて行った朝日連峰。まだ登山を始めたばかりで、避難小屋泊もこの時が初めてだった。この日、予想外に天気が悪かったこと、歩き慣れない私を連れての山行ということで、日暮沢小屋から狐穴小屋まで行って大朝日岳へと縦走する予定だったのを、竜門の分岐からそのまま大朝日岳へ向かうプランに急遽変更した。あの時歩けなかった道を、そしてできれば以東岳までの稜線を歩きたいなとずっと思っていた。

前日、いわきを14時に出発し明るいうちに日暮沢小屋に到着した。夕ご飯を済ませ明日からの山歩きに備えて早めの就寝。翌朝4時30分行動開始。このコースの出だしの超急登が好きだ。木の根でできた自然の階段をぐんぐん、ぐんぐん登っていく。1時間登ったところで朝食にした。おいなりさんを牛乳で流し込む秋葉さん。私はすでに暑さにやられてしまい、やっとパンを一つ食べた。熱中症だけは気を付けようと水を多めに飲んだ。

清太岩山まで3時間。その後ユーフンを超えれば竜門の分岐に出る。今回は右へ進む。少し下ればすぐに竜門小屋だ。水はジャバジャバ出ていたが、小屋番からはろ過する道具がなければおすすめはしないと言われた。俺は大丈夫だと秋葉さんは言い水分補給していた。建物の日陰が休憩にちょうどよく、涼しくて気持ちが良い。行動食もとって回復できた。

向かう方向には寒江山がどっしりとかまえていた。歩き出せばまたカンカン照りの太陽の下に逆戻り。この暑さの中、今からこれを登るのかあと内心思ってしまう。気持ちが削がれる暑さだった。登りは秋葉さんに後れを取り、超スローペースで一歩一歩やっとの思いで前へ進んだ。足元のマツムシソウは元気に咲いていたが写真を撮る気にはなれなかった。南寒江山、寒江山、北寒江山と越えていくと、新潟側から登るルートへの分岐（現在は三面から登ってこられない？）、三方境では天狗角力取山へ向かう分岐があり眺めが良い。少し下りたところに狐穴小屋があった。事前情報ではここの水場が枯渇しそうとのことだったが問題なく出ていた。オアシスだ。手拭いを水で濡らして体を拭いた。

狐穴小屋から登山道に戻ると、目指す以東小屋が遠くに小さく見えた。ここから見る稜線はとても美しかった。花崗岩砂のややザレた道は少し歩きにくかった。疲れもピークで登りは力が出ず気力で次の一歩を踏み出した。夕方、雷も心配だったので15時には到着したかった。頑張れと声に出して自分を励ました。

最後はもうあまり記憶がないが、14時30分以東岳山頂に到着した。大鳥池を眼下に眺め、月山もよく見渡せ最高の景色だった。山形と新潟の県境を歩くことができて大変満足の山行だった。また、以東小屋は水場まで距離があることを除けばとても綺麗で快適な小屋だった。（秋葉さん、疲れているのに水を汲んでくれてありがとうございました。）冷えたビールやワインも置いてあった。人気の小屋だがこの日は貸し切りで広々使わせてもらった。夕食はズッキーニの上にチーズをのせたおつまみと、ナスと万願寺唐辛子とウィンナーを炒めてフライドオニオンをトッピングしたものを白米と合わせて食べた。翌日の朝食は余った白米とフリーズドライの味噌汁にフライドオニオンも入れて食べた。4時30分に行動再開。下山もまた苦行だったのは言うまでもない。

竜門小屋より先は笹が刈り払いされていて道幅は広くはないが歩きやすく助かった。小屋番さんや地元の方の山岳会の方に感謝である。

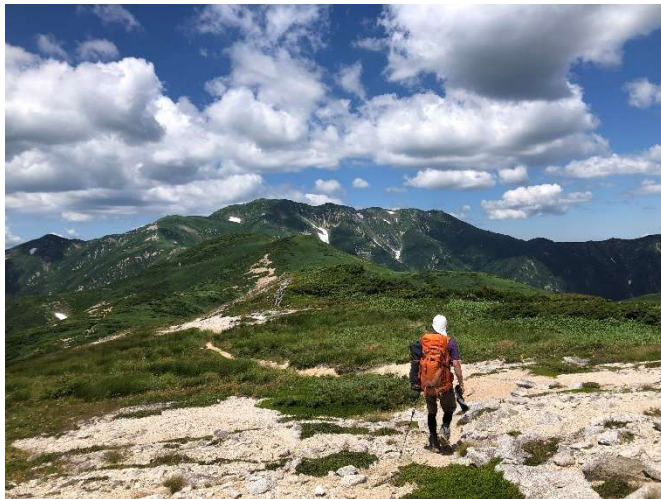
（文責：西田）

(コースタイム)

【day1】4：30 日暮沢登山口→7：30 清太岩山→9：00 竜門山分岐→9：15 竜門小屋→  
10：40 寒江山→11：15 狐穴小屋→14：30 以東岳→14：40 以東小屋

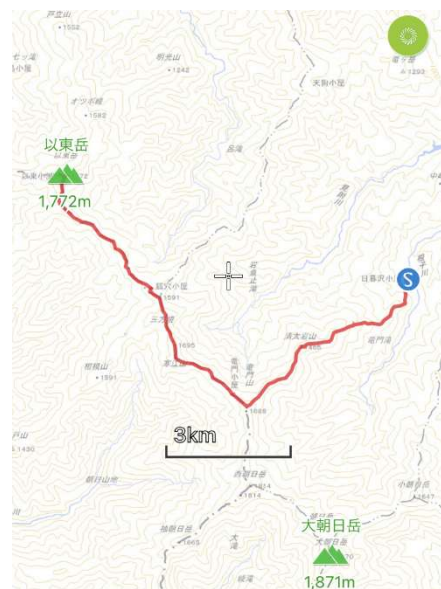
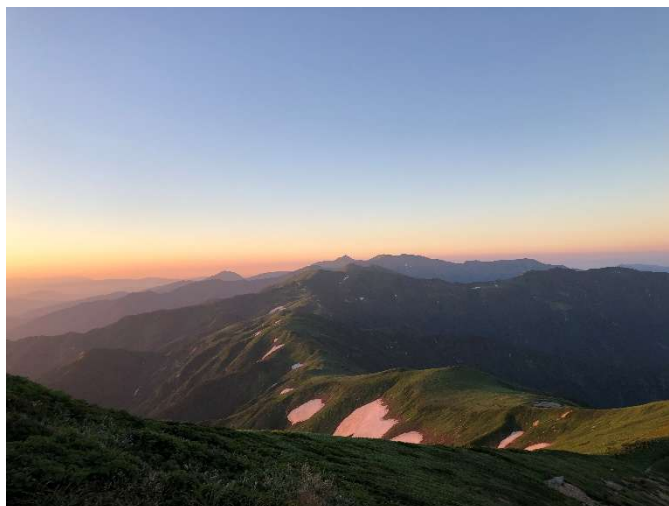
【day2】4：30 以東小屋→6：40 狐穴小屋→7：50 寒江山→9：10 竜門小屋→9：30 竜門山分岐  
→10：50 清太岩山→13：10 日暮沢登山口下山

(以東岳へ向かう)



| 以東岳         |          |
|-------------|----------|
| 距離          | 29.3km   |
| 記録時間        | 32:38:21 |
| 最低高度        | 622m     |
| 最高高度        | 1,779m   |
| 累計高度(+)     | 2,771m   |
| 累計高度(-)     | 2,762m   |
| 平均速度        | 0.9km/h  |
| 最高速度        | 6.7km/h  |
| 消費カロリー      | 6784kcal |
| 座標精度        | ★★★★★    |
| 接続率 Unknown | 2.8%     |

(朝陽に染まる朝日連峰)



# 8 月登山教室「飯豊山」

2025 年 8 月 1 日（金）～3 日（日）

参加者参加者 教室生（6 名） 小川・長谷川・矢内・吉田・鈴木・志賀  
会員（3 名） 秋葉・山中・比佐

大日杉登山口駐車場に 6 時 30 分到着。登山口 7 時出発。大日杉登山口から地蔵岳までの登りは 3km 標高差 962m。急登の連続である。早朝から強い日差しが降り注ぐ中、間もなく「ザング坂」と呼ばれる鎖場に着く。「ザング坂」で一気に急登し、照りつける日差しとどんどん上がっていく。こまめに休憩を挟みながら、各々のペースで地蔵岳を目指す。

11:00 地蔵岳に到着。地蔵岳で昼食を摂り、稜線を細かいアップダウンを繰り返しながら切合小屋を目指す。暑さの厳しさが増し、適当日影を探して休憩をはさみながら先へと歩む。半分まできた頃「山は楽しく♪コースタイムなんて気にしない♪」と言いつつ時計が気になる・・・予想以上にかかっている。山小屋のテント場は先着順、繁忙期は混雑が予想されるため早めの到着が求められるため、ここでさらにペースごとにチーム分けをして進むことにする。

切合小屋が見えてくると、綺麗な沢に出る。ここは水場にもなっている。切合小屋の水の出が不安なため、ここで水を満タンに汲んでいくことに、さらに少しでもすっきりした体で寝たい！ということで水浴びをする。そこから先には雪渓があるが、上部に迂回路を通り小屋へと向かう。

15:15 切合小屋に到着。切合小屋の方に「もう少し早くに到着しないと。夕飯支度の一番忙しい時間に！！ご飯がこげる！！」と、かなり迷惑な様子でご対応いただく。（水浴びで時間を浪費しすぎたようで・・・反省）16 時には全員が切合小屋に到着。小屋到着は遅かったが日没までは時間がたっぷりあり、冷たいビールを飲みながらみんなでわいわい調理（メニュー：カレー、ポテトサラダ）しながら歓談のひとときを過ごした。



翌日 3:00 起床。朝から生憎の雨模様。台風 9 号の影響で大きく雲の動きが変わったのだろう。ここから大日岳までは一直線のピストンなので、アタックザックに切り替えて大幅に軽量化を図る。

4:00 切合小屋を出発。初めは真っ暗だった登山道も草履塚に登っている途中から薄明るくなりヘッドランプは不要となった。雪渓を慎重に登り、御秘所を通過し御前坂に登り切り、まもなく飯豊本山のところでイイデリンドウの看板が現れる。日が当たらないためイイデリンドウ花卉は閉じたまままで残念。

6:30 本山小屋に到着。そこから飯豊山山頂までは 15 分ほど。しかし風が強くなり天候はますます悪くなるばかり。ここで「飯豊山頂で引き返す」という決断が下る。





6:50 飯豊山頂に到着、体温低下を避けるためすぐに下山開始、御前坂を下り切った辺りから霧が薄くなってくる。このまま小屋へ戻るには早すぎると、先輩が登山道沿いに咲く美しい高山植物について、1つ1つ足を止めながらじっくり説明してくれた。これはかなり貴重な体験である。

9:00 切合小屋に到着。とっても時間があつたので、午前中から缶ビールを飲む者、昼寝をする者、近くの沢&水場で水浴びをする者とそれぞれの時間を楽しむ。ラッキーなことに、先輩から今後の山行の予習を受けることもできた。夕飯にはまた全員で集合し調理（麻婆春雨丼、ポテトサラダコンビーフ和え）。

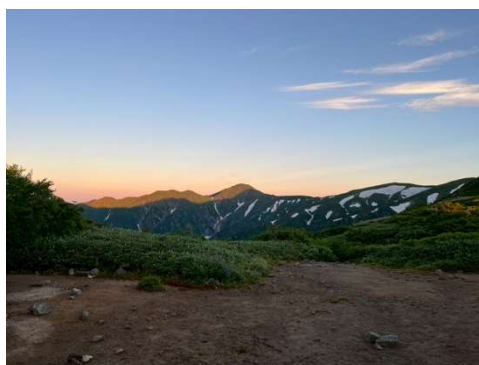
翌日 3:30 起床。広がる雲海を眺めながらコーヒー&モーニングは最高！皮肉ながら大日岳はくっきりと見える好天気だ。

5:00 切合小屋を出発。すでに強烈な日射しが降り注ぐ、今日は暑くなりそうだ。沢&水場で全員が十分に水を確保する。出発1時間ほどで朝食休憩。下山といっても、ひたすらアップダウンを繰り返す。

8:25 地藏岳に到着。そこから一気に大日杉登山口へ下山。とはいえ、水分はこまめに摂取しながら鎖場の「ザング坂」では慎重に進む。

9:55 大日杉登山口着。登山口に流れる沢で水浴びをして汗を流し、車内を早々に冷やそうとエンジンをかけた途端に、アブたちの歓迎を浴びる。

下山後は、いいでの湯に立ち寄り温泉、食事を堪能して帰路についた。



(文責：志賀)

## コースタイム

### ■8月1日（金）

7:10 大日杉登山口→10:54 地藏岳→13:30 御坪→15:45 切合小屋（泊）

### ■8月2日（土）

4:00 切合小屋→4:45 草履塚→6:30 飯豊本山→6:46 飯豊本山→9:00 切合小屋（泊）

### ■8月3日（日）

5:10 切合小屋→8:25 地藏岳→9:55 大日杉登山口着



# 月例山行 雨飾山（1963m）

期日：2025年8月15日（金）～16日（土）

参加者 山中、佐藤（春）、佐藤（幸）、秋葉、比佐、猪狩、矢内

8月の月例山行は新潟県と長野県との県境にある雨飾山へ。

## 〈1日目〉

初めての山岳会山行ということで、不安と期待が織り交じりながら予定通り水石駐車場を出発。途中道の駅マリンドーム能生で日本海の幸を堪能し雨飾温泉雨飾山荘へ到着。

到着時、雨が降っていたためテ泊組は雨が止むまで待機...しばらくすると雨も止みテント設営。山荘では到着後温泉に浸かりしばし休憩しおいしい食事を腹いっぱい食べ早めの就寝。



## 〈2日目〉

予定通り山荘を朝4時半に出発。雲も少なく綺麗な空で期待が膨らんだ。

登山道は初めから急登の連続で前日の雨で足元も滑りやすい。1時間ほど登ったところで山荘から頂いた弁当を朝食に。休憩したスペースからは、海谷山塊が朝日に照らされてとても雄大に見えました。

その後も少し開けたなと思ったらまた急登、平坦になったと思ったらまた急登で明日確実に筋肉痛かなというような道でだいぶいい汗をかいた。途中ヤマノイハコやエゾアジサイが咲いていて写真を撮りちょっと休憩。長野県側からの登山道分岐を過ぎると一気に開けて、足元には立山アザミや白山シャジンが綺麗に咲いて彩い疲れもどこかへ。

最後の急登を登り切ると予定より30分ほど早く山頂到着！山頂は360度の展望で女神の横顔と呼ばれる歩いてきた登山道がはっきり見え大満足！しかしすぐガスってきて一瞬だけ女神が微笑んでくれたようでした。下山前に猫の耳と呼ばれる雨飾山のもう一つのピークへ立ち寄り。お地蔵様が日本海側へ向いており糸魚川市を見守っていました。

下山は同じ道をピストン。滑りやすい道で2回ほど転倒してしまいました。怪我はなかったが最後まで気を抜かないようにしないといけないなと反省。全員無事下山し山荘の温泉で疲れを癒し糸魚川市で昼食を取り帰路へ。





〈コースタイム〉 雨飾登山口 4 : 30 → 雨飾山 8 : 15 → 雨飾山登山口 10 : 55

(文責：矢内)



# 個人山行『飯豊連峰：石転び沢大雪渓を登る』

2025年8月16日（土）～17日（日）

高倉、西田他 1 名

高倉さんが石転び沢大雪渓を登る計画を提案してくれたので夫とのおつた。前日に仙台の和食屋さんで楽しく過ごしたが、お酒を飲みすぎて二日酔いスタートとなった。8 時前に小国町の飯豊山荘に到着。真夏なのに雪の上を歩けるなんて。連日下界の酷暑に晒されているとなんだか信じられない。本当に使うのかなと思いながらアイゼンをザックに詰めた。すぐに水場があるとのことだったので水分は 1.5 リットルだけ用意した。食料はコンビニで調達した行動食のパン、おにぎり三人分の夕飯の食材（ソーセージ、豚肉、ピーマン、舞茸、オクラ、インスタントラーメン）を持った。

一般車両通行止めのゲートを超えると林道が続く。この辺りは気軽に森林浴ができるエリアだ。温身平の小屋跡地までは 30 分（標高 450m）。ここから登山道へと入り梅花皮沢の左岸に行く。道は狭いが刈り払いされていて歩きやすくなっていた。茂みの中を進むのが怖くて時々笛をならした。

標高 600m 付近にある“うまい水”の看板がある水場で水を汲み、二日酔いで食べられなかった朝食をとった。平坦な山道のおかげで徐々に調子を取り戻すことができた。梶川でもリフレッシュ休憩。冷たい沢の水と景色を堪能した。石転び沢出合の手前ですれ違った下山のパーティから、「雪渓が切れていて渡渉しなければならない」、「くれぐれも気を付けていってきて」と言葉をかけられ不安になったが、高倉さんは楽しむ心の余裕があるようでその表情に救われた。それからしばらくして雪渓が見えてきた。本当に雪があった。

門内沢は問題なく雪渓の上を渡れたが、石転び沢の右岸に渡るポイントがなかなか見つからない。男二人だけならさっさと渡れそうな所も私がビビってしまった（水は轟々と流れているが浅いのでそこまで怖がる必要はない）。結局、左岸を少し登り、適当な所で男たちが石を投げ入れて足場を作ってくれて飛び石伝いに渡ることができた。ここからが本日のメインディッシュだ。アイゼンをつけ長Tに着替えて石転び沢大雪渓へ下りた。冷たい空気と生ぬるい空気がぶつかってるなあ、とか、クレバスに落ちないように、とか、こんもりとした土砂は雪崩の残骸かな、とか、初めのうちは周りを見ながらいろいろ感じる余裕があったが、次第に傾斜がきつくなり口数が減っていった。結構登ったと思って振り返るがスタート地点から大して進んでないことにがっかりし、上を見上げてても鞍部までまだ相当ありそうだしこの急斜面を登り切れるのだろうかとか心が折れそうになった。谷の地形がそう感じさせるのか、自然に埋もれそうな感覚だった。落石の音もよく響いた。見かねた高倉さんが荷物を少し持ってくれた。それでも歩調を速めることができず、ゆっくりペースで雪渓終了ポイントのピンクテープまで辿り着いた。安全なところで休憩中に、ついさっき脇を通ったスノーブリッジが、ずんという重低音を鳴らして崩れるのが見えた。ここまで来ればもうひと踏ん張りかと思いきや、あと三倍くらい踏ん張ってやっと梅花皮避難小屋に到着した。「お疲れ様でした！」と笑顔の素敵な小屋番さんが迎えてくれ、茹でた枝豆をおすそ分けしてくれた。受付を済ませて顔を洗い、小屋で売っていた冷えたビールで乾杯した。

翌日、日の出の時間は晴れていたが出発の頃にはガスになっていた。北股～門内～地神の稜線は開けていて晴れていたら素晴らしい景色なのだろうなあというのが感じられた。石転び沢をまた登ってきたいかと言われると微妙だが、北飯豊は季節を変えて何度も訪れたいと思える場所だった。初めての飯豊連峰はしびれるけど楽しい山行になった。

（文責：西田）



(コースタイム)

【day1】 8：15 飯豊山荘→8：45 温身平→9：35 水場→12：20 石転び沢出合→16：35 梅花皮小屋

【day2】 6：05 梅花皮小屋→6：30 北股岳→7：20 門内岳→8：25 地神山→8：45 地神北峰→9：15 丸森峰→10：25 夫婦清水→12：10 飯豊山荘

(石転び沢出合)



(無事に沢を渡れて一安心)

