南八ヶ岳主要コースガイド

JRやバスといった公共交通機関を使ったアクセスがよく、冬季営業の山小屋があることで、冬でも多くの登山者でにぎわう南八ヶ岳。赤岳界隈の人気の山を中心に、おすすめのコースを紹介します。

編集部＝構成

岩稜の縦走で総合力を試す

硫黄岳～横岳～赤岳

1泊2日

美濃戸口≫赤岳鉱泉⛩≫硫黄岳≫横岳≫赤岳≫文三郎道≫行者小屋≫美濃戸口

▼必要な雪山技術
P86❸／P88❶／P89❷／P90❸／P91❹

体力

★★★★★

厳しい寒気にさらされての長時間行動が予想される。体力の消耗をなるべく減らす努力とともに、寒さや強風への耐性も必要だ。

技術／装備

★★★★★

強風のなかで、急峻な岩と雪のミックス帯を安全に通過できるピッケル、アイゼン技術が必要。パーティとしてロープを使う技術も必須。

12本爪アイゼンは必須。取り扱いのしやすいピッケルが有効。距離は短いが確保が必要な場面があるので、ロープ、ハーネス、確保器なども。

STEP UP

赤岳真教寺尾根

次のステップとしては、東面エリアの一般ルートがおすすめ。入山者が少ないのでラッセル力やルートファインディング力が求められる。

紹介ルート
硫黄岳～横岳～赤岳

赤岳

赤岳鉱泉～赤岳の往復など、岩稜帯でのアイゼン歩行の経験が必須。岩雪ミックス帯を危なげなく通過できるようにしておくこと。

掲載コースの難易度やコースタイムは目安です。雪面にトレースのある晴天時の登山を基準に設定していますが、積雪や気象などの条件により大きく変化します。入山前に最新情報を現地に確認してください。技術・体力は赤岳～横岳縦走を★★★★★、坪庭～北横岳往復を★☆☆☆☆として、相対的な目安としています。

日ノ岳を過ぎて地蔵の頭へ向けて稜線を下る。向かう先にはめざす赤岳が、秀麗な頂きを見せてそびえ立つ

1 横岳への登りは、細いリッジや急なミックス帯が続き、気が抜けない　2 文三郎尾根上部では強風、滑落に要注意

ステップアップ 雪山登山 2018

南八ヶ岳のメジャー主稜線をたどる人気の縦走路。強い寒気と険しい岩稜帯の通過が大きなポイントとなる。さらなる高みへのステップとしてぜひ挑戦したいルートだ。

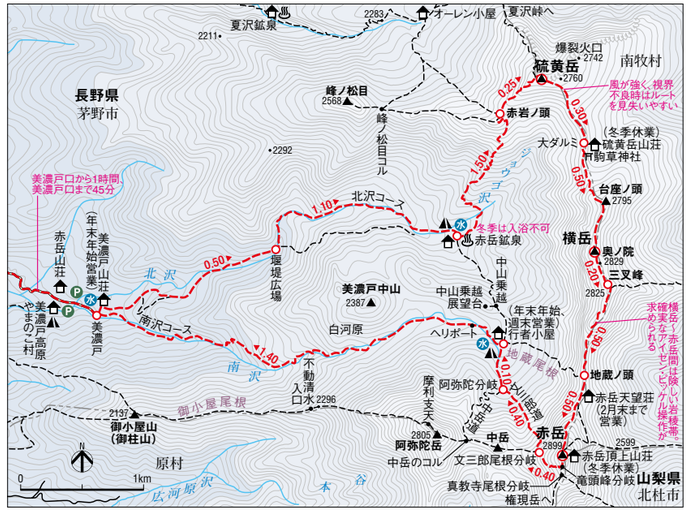
美濃戸口から美濃戸を経由して北沢を行く。沢に沿って傾斜の緩い樹林帯をたどる。やがて横岳西壁を正面に望むようになり、ほどなく赤岳鉱泉に着く。

2日目は、針葉樹林帯に続く登山道から始まり、ジョウゴ沢を渡った先からつづら折れの急登が続く。やがて森林限界へと出て赤岩ノ頭へ向かう。この付近では雪崩に要注意。不安定な積雪状態での行動は控えたい。主稜線に出ると強風にさらされる。小さな岩場を越えて幅広の尾根を行くと広大な硫黄岳の頂上に着く。

硫黄岳からはケルンに沿って幅広の尾根を下る。強風による転倒、凍傷に要注意。硫黄岳山荘を通過して横岳への登りにかかる。やせたリッジから西側に回り込み、急な岩場を鎖で通過する。さらに雪壁をハシゴで越えて雪尾根をたどると横岳最高峰の奥ノ院に着く。続く三叉峰、石尊峰を越え、鉾岳の西側を鎖に沿って通過する。さらに日ノ岳を東側から巻いて下れば地蔵ノ頭だ。赤岳天望荘の東側を通過して、赤岳へ向けて急なクラスト斜面を登る。赤岳頂上山荘のある北峰からリッジをたどれば赤岳頂上だ。

ここから急なリッジを下る。竜頭峰分岐からは岩場を巻くようにして高度を下げ、やがて阿弥陀岳方面と分かれて文三郎道に入る。尾根上部は傾斜も強く、慎重に下ること。灌木帯から行者小屋へと出て、さらに南沢を美濃戸へ下る。

（星野秀樹＝写真・文）



▶**歩行時間**　1日目＝3時間　2日目＝9時間30分

▶**アクセス［公共交通機関］**　往復 JR中央本線茅野駅⇔美濃戸口（バス40分／930円／アルピコ交通バス☎0266-72-7141）

▶**アクセス［マイカー］**　中央道諏訪南ICから約10km、約20分。有料駐車場あり（150台、1日500円）。雪道対策をした車両なら美濃戸の有料駐車場も利用できるが駐車台数が少ないので注意。

▶**宿泊問合せ先**　赤岳鉱泉☎090-4824-9986

▶**登山届提出先**　長野県観光部山岳高原観光課 FAX 03-6862-5035

▶**2万5000分ノ1地形図**　八ヶ岳西部