

# 「百名山を終えて、我が登山人生」

(1633) T/U

百名山を登り終えて感慨深いものがあります。  
多くの人に励まされ支えられて達成することができ、感謝に耐えません。

## 我が登山人生は

20歳台の頃、友人に誘われて、五頭山、巻機山、月山、鳥海山、谷川岳、焼峰に行ったことはありましたが、その後行かなくなり、中年になってたまに五頭山に行ってもとても苦しく歯が立たず、登山は無理と諦めていました。運動神経は鈍い、体は硬い、机に座っている事務屋で、運動は全くしていない私だったので。

再び山登りを始めたのは、メタボで、肥満、高血圧、高コレステロール、高血糖の死の四重奏を改善し、薬漬けから脱却し、健康体になりたいという思いと、定年後の趣味作りのためからでした。

2007年正月から体育館で歩き始め、3月24日護摩堂山菅ヶ沢口を単独で登ったのが始まりです。28日S先輩に連れられて角田山桜尾根から灯台コースへ雪割草を見に登りましたが、大変苦しかったです。そこでやっぱり駄目かと諦めるか、いや人ができているのだから人並みになれなれない筈はないと思うか、何としてもと決意し、角田山9コースを始め低山歩きで鍛えていったのでした。

6月2日二王子岳を8人の先輩と登りましたが、7合目半でギブアップ、独り撤退下山するハメになりました。悔しくて2週間後単独で再挑戦、4時間20分かかりましたが何とか行けたことに自信回復！7月19日富士山の登山ツアーに応募し、登頂できたことが百名山の始まりです。私の所属した山の会は、百名山達成者が大勢いて、「君も目指せ」と言われました。翌2007年10月からS先輩と共に目指し、甲武信岳まで58座登れたのが大きかったです。

途中、病気や経済的事情もあって槍ヶ岳と飯豊だけはやるが、87座で終わってもいいと思っていました。今年、行きたかった北海道の山旅ができ、できるかなと思っていた南アルプスなども苦しみながら何とか行け、99座で終わりと決めていました。

しかし多くの人に「99で終わるのは勿体無い、何としても行くべきだ」と励まされ、宮之浦岳に登り、ようやく百名山を達成することができたのでした。

登山を始めて2800日(400週)、登山回数1140回、登った山約300山、1650万歩  
燃え尽き症候群にならないように、次の目標を設定して

今後は、「生涯青春」「ボケず、寝込まず、天寿を全うする」を目標に、無理せず、コンスタントに山歩きを楽しんでいきたいと思います。

薬漬けの副作用がボケやガンの一因だと考え、薬に頼らない体質作りのため

- ① 病気は食源病で、食べ過ぎ、塩分、糖分の採り過ぎを控える。
- ② コンスタントな運動として、山歩き、体育館での筋トレをする。
- ③ カイロプラクティックで頸椎を正し、自己の自然治癒力を引き出す。

それでも思う通りにいくかどうかですが。。。

## なぜ山登りをするのか (毎年の年賀状から)

健康と自然に親しむための  
山歩きの醍醐味は、  
登頂の達成感、雄大な景色、  
可憐な花々、鳥のさえずり、森林浴、、、  
何といても一番は、  
自分の足で歩けることの喜びです。

北アルプス五竜岳



緑豊かな森林のマイナスイオンを  
吸いながら  
大自然の中での人間の小ささと  
又そこを歩く人間の力の偉大さを  
感じながら歩いています。

北アルプス小蓮華岳



山って不思議とひきつけられます。  
青い空の美しさを見たいからか、  
自分の可能性を引き出せるからか、  
何かに負けたくないからか、  
歩くこと、歩けることの喜びが大きく、  
また行きたくなる  
そこが魅力であり、魔力なんです、  
もう抜け出せません。

北アルプス槍ヶ岳



山は自然と人間、人と人の融合をはかり、  
私たち人間にやすらぎと活力を与えてくれます。  
自然との厳しい遭遇や、素晴らしい光景、  
出会った人との掛け替えのない思い出など、  
珠玉のごとき人生記録となりました。

飯豊連峰大日岳より



# 百名山登山暦

難易度	1		24座
	2		35座
	3		31座
	4		10座

1	2007年	7.19	富士山	ツアー	8合目東洋館泊、雲海とご来光は最高、降りて膝痛
2		7.28	至仏山	単独	鳩待峠から登頂、山ノ鼻への降りは雨で難行苦行
3		8.12	火打山	単独	抜けるようなエメラルドグリーン空の空、登山の醍醐味に感動
4		8.19	浅間黒斑山	ツアー	噴煙たなびく浅間山を遠望、登山ガイドに花を教わる
5		8.26	磐梯山	単独	八方台から登り2時間10分、猫魔ヶ岳グレンデ無残
6		9.01	鳥海山	ツアー	20台から2回目、鉾立登り5時間半、頂上山荘泊、祓川へ
7		9.15	越後駒ヶ岳	ツアー	枝折峠バス泊、降りは熱暑のアップダウンでバテた
8		9.23	平ヶ岳	ツアー	皇太子ロード登り3時間半、玉子石、霧雨で頂上見えず
9		10.03	月山	単独	20台から2回目、姥沢登り3時間、たおやかな山容
10		10.14	谷川岳	単独	20台から2回目、天神平から、登山者渋滞、頂上ガス
11		10.18	木曾駒ヶ岳	4人	頂上は霜と霧、宝剣岳は岩や鎖が濡れていて怖かった
12		10.19	霧ヶ峰	4人	スキーリフトで頂上まで10分、ガスで何も見えず
13			美ヶ原	4人	何回も来ている、王ガ頭まで25分、ガスっていた
14		10.21	安達太良山	単独	風でリフト運休、下から歩く、ガスの中地元のベテラン同行
15	2008年	1.02	丹沢蛭ヶ岳	3人	初の車泊、丹沢山単独往復、富士山や東京夜景に感動
16		2.23	筑波山	ツアー	夜行バス、寒々風景、帰りの磐越高速道は吹雪で遅れる
17		3.16	蔵王岳	3人	樹氷見物、強風が冷たい、モンスターやスキー脇を降る
18		4.26	大峰山	ツアー	夜行バス、行者還トンネル口、八経ヶ岳登り4時間
19		4.27	大台ヶ原山	ツアー	山荘泊、ご来光へ速駆け30分、ガスで見えず
20			伊吹山	ツアー	ドライブウェイ9合目から山頂まで15分、安直過ぎる
21		5.03	剣山	ツアー	夜行バス、登り2時間半、分岐からの稜線に魅力
22		5.04	石鎚山	ツアー	登り4時間、輪鎖使わず、天狗岳も行かず
23		5.05	伯耆大山	ツアー	登り3時間、階段多し、強風雨で頂上断念、断面崩壊
24		5.28	赤城黒檜山	単独	登山口探しにロス、巨石の急登、周遊3時間余
25		6.15	日光白根山	4人	ゴンドラ山頂駅から五色沼周遊5時間半、頂上足湯
26		6.28	雨飾山	単独	名立谷浜SA車泊、雨飾山荘登り4時間20分、キツかった
27		7.02	四阿山	2人	菅平牧場より、根子岳周遊6時間半、レンゲツツジ通り
28		7.05	燧ヶ岳	単独	御池周遊8時間、日帰り、18時自宅着、新人歓迎会に
29		7.19	西吾妻山	単独	天元台、花に魅了、道の駅土湯車泊、一切経山・東吾妻山も
30		8.03	会津駒ヶ岳	2人	滝沢口車泊、登り3時間、中門岳行けず17時新潟に帰着
31		8.09	皇海山	4人	栗原林道極悪路、登り3時間、小熊遭遇、湯元民宿泊
32		8.10	男体山	4人	志津峠口、登り2時間半、中善寺湖や雲海が綺麗
33		9.10	立山	単独	室堂発立山縦走、剣山荘まで6時間15分、爽快感和疲労感
34		9.11	劔岳	3人	鎖場連続、無我夢中、何回も足痙攣、5時発バスに必死
35		9.15	武尊岳	2人	牧場リフトより3時間余、立山・剣に比べ楽に感じた
36		9.17	苗場山	単独	小赤沢3合目登り3時間、ちょこちょこ行ってきた感じ
37		9.24	奥穂高岳	4人	上高地より縦歩行19時間、北アルプス360度のパノラマ
38		9.28	那須岳	3人	ロープウェイで茶臼と朝日岳へ、三本槍岳は時間切れ
39		10.01	草津白根山	単独	探勝歩道最高点、登山者会わず、湯釜はコバルトブルー
40		10.02	妙高山	単独	燕温泉宿泊、熊心配、登り4時間15分、青空と雲海に感動
41		10.04	白馬岳	2人	蓮華温泉車泊、登り8時間45分、白馬山荘泊、初冠雪後
42		10.08	岩木山	17人	カーフェリー、スカイライン駅から35分、紅葉パッチワーク
43		10.09	八甲田山	17人	酸ヶ湯温泉泊、大岳周回5時間、紅葉真っ盛り
44		10.10	八幡平	17人	からまつ荘泊、樹海ライン、見返り峠から35分、霧雨
45		10.18	乗鞍岳	2人	畳平から1時間半、空気が薄い、御嶽ほか360度パノラマ
46		10.19	焼岳	2人	中ノ湯車泊、登り3時間、硫黄の噴火口、笠・穂高の好展望
47		10.22	高妻山	2人	戸隠車泊、往復9時間、急登アップダウン、好展望
48		10.26	蓼科山	2人	諏訪湖SA車泊、登り2時間半、吹雪と寒さ、騒々しい温泉
49		11.15	雲取山	ツアー	夜行バス、鴨沢から七ツ石山周回9時間半、最も歩きやすい
50		11.22	大菩薩岳	ツアー	夜行バス、ロッジ長兵衛周回5時間半、富士山が壮麗

51	2009年	5.09	天城山	2人	談合坂SA車泊、天城高原ゴルフ場から周回4時間半
52		5.10	両神山	2人	高坂SA車泊、日向大谷登り4時間半、風邪で体調不良
53		7.12	八ヶ岳	2人	美濃戸登り4時間、展望荘泊、赤岳、病み上がり体力不足
54		7.15	金峰山	3人	瑞牆山荘登り6時間半、到着遅れ、岩場で転倒カメラ壊す
55		7.16	瑞牆山	3人	金峰山荘泊食事旨い、周回8時間15分、見晴らし良好
56		7.23	加賀白山	2人	別当出合登り5時間半、白山室堂泊、降り花畑3時間余
57		7.24	荒島岳	2人	六呂師高原ピクニックポイント泊、勝原往復6時間半、雨降り
58		8.07	仙丈ヶ岳	2人	戸台仙流荘車泊、北沢峠往復8時間、雨とガス、16時下山
59		8.17	五竜岳	2人	八方台、唐松岳5時間、五竜往復8時間半、唐松山荘連泊
60		8.28	間ノ岳	2人	広河原山荘泊、八本歯7時間、北岳山荘泊、ブロックン現象
61		8.29	北岳	2人	両岳5時間、降り4時間半、16時のバスに必死で足にきた
62		9.06	常念岳	2人	一ノ沢から常念小屋泊4時間半、バテた、大パノラマ
63		9.07	御嶽山	2人	前回体調不良で断念、名古屋市民荘泊、田ノ原3時間10分
64		9.19	甲斐駒ヶ岳	2人	仙水小屋泊40分、周回8時間15分、帰路ズーっと不整脈
65		10.12	早池峰山	4人	うすゆき荘泊、小田越往復5時間半、頂上薄雪、下山中曇り
66		10.25	恵那山	3人	そのはら泊、広河原口往復8時間、登りバテ、紅葉身頃
67	2010年	5.15	九重山	4人	夜行運転疲れ、牧ノ戸峠登り2時間18分、快晴展望良好
68		5.16	祖母山	4人	北谷から周回5時間36分、降りの風穴コースは厳しい
69		5.17	阿蘇山	4人	仙酔峡から周回4時間半、広大な火口、ミヤマキリシマ盛り
70		5.18	霧島韓国岳	4人	えびの高原から周回2時間半、霧雨とガス、ミヤマキリシマ
71		5.19	開聞岳	4人	雨降りとガスで視界なし、不整脈と貧血で休み休み
72		7.05	朝日岳	4人	古寺鉱泉登り7時間半、大朝日小屋泊、ヒメサユリ満開
73		7.18	黒部五郎岳	3人	太郎平小屋連泊、往復11時間半、槍穂高など北ア大展望
74		7.19	薬師岳	3人	小屋から往復+折立下山9時間半、キヌガサソウが印象的
75		8.02	鷲羽岳	4人	鏡平山荘→三俣山荘泊、1時間半で登りワリモ岳へ
76			水晶岳	4人	剣ヶ峰へ、三俣山荘へ9時間半連泊、黒部源流を降る
77		8.04	笠ヶ岳	4人	笠ヶ岳山荘へ12時間、翌朝登頂後、笠新道降り11時間
78		8.27	トムラウシ	3人	東大雪荘ピストン12時間余、鳴き兔、暑さもバテた
79		8.29	大雪旭岳	2人	0-7011駅車泊、姿見駅往復4時間、神々の遊ぶ庭大展望
80		9.05	鹿島槍ヶ岳	2人	種池山荘から冷池山荘7時間50分、立山連峰好展望
81		9.10	巻機山	単独	20台から2回目、桜坂往復8時間、360度の好展望
82		9.18	悪沢岳	3人	PA泊、榎島ロッジ→7時間半千枚小屋→2時間半、大展望
83		赤石岳	3人	小赤石岳登り難渋9時間半、赤石避難小屋泊、降り6時間半	
84	10.01	岩手山	3人	お鉢巡り快晴、避難小屋泊まで6時間半、降り旧道3時間	
85	2011年	6.18	甲武信岳	7人	毛木平から甲武信小屋泊4時間40分、降り4時間10分
86	2012年	9.02	槍ヶ岳	2人	4時間42分で槍沢ロッジ連泊、10時間半、霧雨と風の登頂
87		9.22	飯豊山	単独	大日杉から登頂、10時間本山小屋泊、降り雨の6時間半
88	2014年	7.03	羊蹄山	単独	真狩口車泊、往復10時間、雲海と青空、キバナシャクナゲ
89		7.06	十勝岳	単独	望岳台車泊、往復6時間、火山の荒々しさ、快晴の大展望
90		7.08	利尻山	単独	北麓口往復9時間、8合目から急登崩壊ザレ道、ガス展望無
91		7.13	斜里岳	単独	清岳荘往復7時間、霧雨で展望利かず、意外と花が多い
92		7.16	羅臼岳	単独	木下小屋往復8時間、羅臼平から岩場急登、国後島が遠望
93		7.19	雌阿寒岳	単独	野中温泉車泊、往復4時間、強風雨とガスで展望なし
94		7.26	幌尻岳	単独	新冠〜麓山荘まで林道5時間余、急登往復8時間、曇り
95		8.18	鳳凰山	単独	夜叉神峠〜薬師小屋5時間50分、ご来光と大展望に感動
96		8.21	塩見岳	単独	鳥倉車泊〜塩見小屋6時間半、頂上岩場往復3時間、展望
97		9.03	空木岳	単独	池山尾根往復+林道日帰り12時間45分、ガスで展望無
98		9.11	聖岳	単独	聖沢尾根〜聖平小屋6時間、小屋往復6時間、ガス展望無
99		9.12	光岳	単独	茶臼小屋往復12時間、天空の回廊センジヶ原、下山中ケガ
100		10.28	宮之浦岳	単独	夜行バス2泊、避難小屋2泊、淀川〜白谷雲水峡、17時間

どの山がよかったですかとよく聞かれます

北海道の山旅はよかった、大雪山系も何日もかけ又行きたい山域です。

火打山と白馬岳は、何回も行くほど好きな山です。

槍・穂高、鹿島槍はまた行きたいです。

行くところがない時、磐梯山や月山は行きやすい山です。

富士山の雲海とご来光のスケールは、多くの山でやっぱり一番でした。

何と言っても飯豊、朝日連峰はいいです。

印象深かったのは、苦しんだ幌尻岳、聖・光岳、宮之浦岳です。

(おわり)