

コース 37 なえばさん こあかさわ 苗場山 (小赤沢コース)

リーダー CL N/S, E/S SL F/T, M/K
 実施日 平成27年10月3日(土) 天候 晴れ
 参加者 32 (男性10 女性22) グレードC上
 コースポイント



ポイント	到着時間	出発時間	備考
秋葉区役所前		5:30	新津駅西口経由越後川口SAから一般道
小赤沢3合目登山口	9:10	9:20	登山準備と新会員5名が挨拶
9合目 坪場	12:03	12:03	ぬかるみ道と胸突き八丁の岩場の急登
苗場山山頂 2,145m	13:00	13:30	陽気の良いなかで昼食。一等三角点
9合目 坪場	14:30	14:30	気持ちよく草紅葉を見ながら下山
小赤沢3合目登山口	16:45	17:00	全員無事登山口に
秋葉区役所前	20:30		新津駅西口へ。計画より1時間遅れ

山行等概要 (幹事のコメント)

- 少なくとも草紅葉が見られる坪場まで登れるようにリーダーの増員配置をしました。
- 坪場からは草紅葉、池塘、どこまでも続く青空そして谷川連峰などの山々を見ながら緩やかな登りの木道を進む。
- 早い遅いはあるにしても全員山頂まで完登できました。
- 下山時に両足がつる(こむら返り)人が発生した。太ももとふくらはぎに痛みが発生し、歩ける状況ではなかった。筋肉マッサージをし温め、スプレーをしゴムバンドで締めたり、また岩塩を多量に3回に分け飲ませたりの対処しかできなかった。時間の経過とともに歩けるようになり、本人の気力で無事下山できました。対処法を覚えなくてはと反省する次第です。また、つりやすい人は普段の生活(偏食、水の摂取、ストレッチ、リンパマッサージ、睡眠時間)と登山前の予防薬ツムラ68が大事です。
- バスの制約時間で無理な登山時間設定をしたことに反省しております。
- 参加者、幹事のみなさん大変ご苦労様でした。感謝!



山頂 2,145.3m にて 1, 2 班のみなさん



山頂 2,145.3m にて 3, 4 班のみなさん

苗場山は十数年前に登り山頂の広大な湿原に点々とある池塘、草紅葉の銀色に輝く景色に感動した記憶があり、もう一度あの景色を見たさに体力には少し不安がありましたが参加をすることにしました。

登山口は小赤沢3合目、ここまで車が入ってくれるのは標高が稼げるのでとてもありがたいです。登山道は昨日までの雨のせいかぬかるんでいて歩きにくい、丸い木に滑り止めの木を打った鍋蓋のような木が敷かれているが、ところどころで靴を泥につっこんだりして大変です。30分ほど歩くと4合目の水場に着きます。山の本などによると登山口からしばらくは樹林帯の中の緩やかな登りと書いてありますが、いやいや、なかなかきつい登りです、その頃になると周りの木々の紅葉が始まりかけてとても癒されました。4合目の水場では水場まではいかず持参の水でのどを潤します。時節柄暑くなく、汗もあまり出なくて今のところ快調です。休憩後気合いを入れて5合目を目指して歩き始めます。この登山道の標識は合目ごとに次の合目までの所要時間が書かれてありそれを目標に頑張っ歩いて歩くと出来助かります。

5合目は休憩なしに通過ちょっとがっかり、しばらくすると後ろの方から休憩はまだですかと声がかかるが、先頭のほうからは6合目がすぐだからがんばってと、言われる。そのころになるとささやぶが現れところどころ遠くの山々が見られるようになり、ホッとします。6合目で休憩これから8合目までが鎖場があり大変なところ。5、6カ所鎖場があり大岩に抱きついたり、足の置き場を考えたり悪戦苦闘ですが皆さん頑張って登っています。8合目の中間くらいになり視界が開けて木道が現れてくると山頂近くの広大な湿原になり、青空にはえて草紅葉が輝いています。思わずこの景色が見たかったんだとひとりごとを言いました。しばらく木道を歩くと9合目坪場です。



見渡す限り湿原の草紅葉、点在する池塘は圧巻です。9合目を過ぎていったん林の中の岩場を10分くらい歩くとまた大草原が現れます。遠くに自然交流センターの屋根が見え、あと一息気合いを入れるが足が重い、さいわい私の班が最後だったので、時々写真を撮ったり景色を眺めたりしてマイペースで歩きました。お天気が良く最高の登山日和になりました。山頂到着は一時ころになりましたが山頂で昼食、カップラーメンの美味しかったこと寒くなると温かいものが最高のごちそうです。30分ほどで下り始めます。高層湿原の中景色を満喫しながら歩きましたが途中少しガスってきました、またその景色がちょっと幻想的でまた感動です。木道が終わり本格的なくだりに入る前にストックをしまします。両手をあげ下りにかかります。岩また岩とこんなに岩があったのだろうかと思ひながら慎重に下ります。鎖場はたいへんでしたが、みんなで急がなくてよいからゆっくりね、と声を掛けあいながら鎖場を無事に通過。6合目で休憩一息入れます。



やれやれあともう少しがんばろう。足元に注意しながらぬかるんだ石がごろごろの登山道、登山口までがとても長く感じられました。予定より40分ほど遅くなりましたが無事に登山口に着きました。前回の登山の時より体力が落ちていると思ひながらも皆さんの元気なパワーをもらい頑張りました。お天気に恵まれ山頂の広大な高層湿原に出合えて、また一つ良い思い出が増えました。リーダーの方や皆さんありがとうございました。感謝、感謝です。



小赤沢登山口 9:20



四合目 9:58



五合目過ぎると展望が開ける 10:52



鎖に掴まりへつりを渡る 11:14



八合目過ぎの胸突き八丁の岩場 11:56



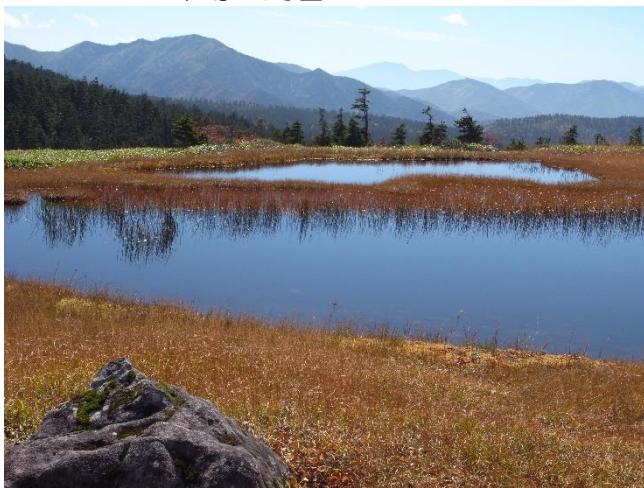
登れば坪場だ 12:00



坪場に到着 12:03



緩やかな登り 12:07



高層湿原の池塘群 12:10



樹林帯の石場 12:22



ラストだよ!! 12:50



ラスト山頂到着 13:00 下山 13:30



ヒュッテを通過 13:37



草紅葉を見ながら下山 13:40



岩菅山のある志賀の山々 13:42



四合目付近 16:51



ラスト三合目登山口に到着 16:44

(1501)M/Kさんから寄稿していただく(抜粋)



4合目最後の休憩



ダケカンバと眺望が開ける



檜ノ塔を背景に木道を歩く



志賀の山々と池塘を見ながら歩く



ガスが出てきた



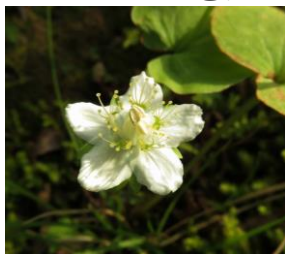
あともう少しで登山口



オオカメノキ



ミネカエデの黄葉



ウメバチソウ



ゴゼンタチバナ



シラヒゲソウ



シラヒゲソウ