

2025年 9月28日

戸隠連峰 高妻山

メンバー 岩田 I 森田（記録）

戸隠連峰の最高峰、高妻山（2353m）。6～7月の花の季節に計画したものの、残雪や降雨で機会を逃し、諦めていたところにチャンス到来。天候も良い方向に変わってくれました。3:30 真っ暗なうちに地元を出発し、夜明け5:30、ヤギが草を食んでいる戸隠牧場を抜けた登山口からスタートしました。一不動を経由して高妻山へ登り、弥勒新道から下山。のち戸隠牧場へ戻る周回コースです。

牧場を過ぎ、樹林帯を進むと大同沢（おおぼらさわ）の渡渉。水が少ないので簡単に渡れましたが、水量が多い時は要注意だと感じました。その後も数回の渡渉を繰り返し登ると滑滝が現れる鎖を頼りに直登します。

登山を始めた3年前、高妻山に一目惚れした理由の一つがここ。滝の脇の岩を登りたい！と強く思いました。左岸の直登はフットホールドが多く、岩は当然濡れていますが沢登りの訓練のおかげで滑ることはありませんでした。沢を右岸へと渡り登ると次は一枚岩の帯岩をトラバース。落ちたら助からない所ですが山側にしっかりと新しい鎖があるので安心。氷清水の水場を過ぎ一不動避難小屋へ。ここからが主稜線となる。

修験の山であり、一不動～十阿弥陀まで10個の祠や石仏が祀られている（一目惚れポイント2）のもこの山の特徴です。五番目の五地藏山頂からは黒姫山、妙高山や火打山が見える。花がないのでちょっと地味な印象でしたが木々は所々黄色や赤く色づいていました。

九番目の九至勢からは急登の岩場（一目惚れポイント3）。

ここで知り合いのグループに出会い、握手してさらに山頂を目指して岩登り。ラスト十阿弥陀の銅鐸を過ぎたら山頂です。人が多い！槍穂連峰が一瞬見えましたが「あ、槍だ！写真～」と思った瞬間、雲の中へ。他の眺望は望めず残念。良い時は浅間山～越後三山、雨飾山～日本海。後立山～槍穂高連峰、鹿島槍から白馬三山、南&中央アルプス。八ヶ岳～富士山が望めるそうです（一目惚れポイント4）。

下山は人気の百名山のためすれ違いが多く、岩場でちょっとした渋滞がありましたが、木の根っこがやたらと多い弥勒尾根を滑らないように下りきりました。長い・キツイと言われる高妻山ですが、特に問題なく下山。一日を通して暑すぎずちょうど良い気温のおかげでしょうか。

登山口の牧場、沢、祠、岩と変化ある道程の高妻山。登山を始めた頃を思い出しながら歩き、今年中にやっと訪れることができて幸せでした。これからまた新たな目標に向けて力をつけていきたいです。

【コースタイム】 5:30 高妻山駐車場      5:40 戸隠牧場入口   6:00 弥勒尾根分岐   7:00 帯岩

7:30 一不動避難小屋   10:30 高妻山   14:30 弥勒尾根分岐   14:50 戸隠牧場入口（アイス休憩）

15:00 高妻山駐車場

高妻山山頂







朝陽と牧場



滑岩



帯岩を通過



妙高山



秋の始まり



山頂前 余裕

山頂から奥穂高連峰



戸隠山



ブナ仙人



一から十の祠

