

山男、山ガールならずとも 楽しめる。それでこそ、名峰

オンシーズンを迎えたアウトドア。中でも特に人気根強いのが登山です。深田久弥が著した『日本百名山』をひもとくと、道内9座が名を連ねています。山男、山ガールに限らず、初心者でも北の名峰の魅力に触れられる方法を、国内外で活躍する山岳ガイド、阿部夕香さんに聞きました。

※「日本百名山」(深田久弥)と国土地理院HPを参照しています。

品格、歴史、個性を 備えた「日本百名山」

「日本百名山」は、文筆家で登山家だった深田久弥が実際に登頂した日本各地の山から、原則として標高1500m以上で、「品格」「歴史」「個性」を兼ね備えている100座を選定したものです。

「深田先生が選んだ山は、どれも山容がきれいで、登ってみたくなる山」。そう語る阿部さんは、毎年のように、道内にある百名山9座を繰り返し登っているそうです。

「私が100座を選ぶとしたら、何度も行きたくなる山、森の雰囲気や眺めが良い山、姿が素敵な山。高さにこだわりはありません」

キャンプブームの流れを受け、登山

者は増加傾向。百名山は相変わらず人気が高く、全座制覇に向け、本州から北海道の名峰を目指して来る人も少なくないそうです。

山というフィールドで 自然と親しむ

山の魅力は、頂に立たなければ実感できないのでしょうか。

「いいえ、道すがら花をみつけたり、きれいな風景に出会ったり。帰りの温泉に癒(い)やされるなど、登山のプロセスにはいろんな楽しみがあります」。阿部さん自身、母親に誘われて登った北大雪で見た景色に感動したことが、この世界に入ったきっかけだったそうです。

「山は登頂してこそ楽しめると決めつけず、花、鳥、風景など、好きなことを切り口に、山というフィールドで自然と親しむ。それくらいの気持ちでいいと思います。ただ、自然の中に身を置くため、安全に対する慎重さ、用心深さは必要です」



① 利尻山 (礼文・利尻、1721m)
眺めるなら、車でも行ける姫沼から。鴛泊(おしどまり)登山ルートの3合目付近には、「甘露泉水」が湧き出ている



② 羅臼岳 (知床・阿寒、1660m)
知床五湖から見る知床連山は、一日中見たいほど素晴らしい。流れる雲とともに唯一無二の絶景を作る



③ 斜里岳 (知床・阿寒、1547m)
網走方面から清里へ向かう途中、美しい雄姿を見られる。山小屋「清岳荘」からはオホーツク海まで見渡せる



④ 阿寒岳 (知床・阿寒、雄阿寒岳1370m、雌阿寒岳1499m、雌阿寒岳(阿寒富士)1476m)
オンネットの湖面に雌阿寒岳と阿寒富士が写り込み、見事な自然美を見せる。車を横付けにしての鑑賞も可能



⑤ 大雪山 (大雪山系、2291m)
ロープウェイで標高約1600mの「姿見」駅まで行ける。花や紅葉が見事な「姿見の池」はゆっくり歩いても20分程



⑥ 十勝岳 (大雪山系、2077m)
シュツとそびえる魅力的な山姿は、登山基地の望岳台から拝める。十勝連峰の最高峰からはトムラウシも



⑦ 羊蹄山 (支笏・洞爺・積丹、1898m)
「南コブ」は約1時間で登れ、羊蹄山の懐に抱かれた感覚に。中山峠から見る、夕陽の中に浮かぶ羊蹄山も秀逸

道内9座「日本百名山」

登ってよし、眺めてよし、語ってよし




「日本百名山」北海道MAP
写真と共に、阿部さんおすすめの楽しみ方を紹介します。①利尻山②羅臼岳③斜里岳④阿寒岳⑤大雪山⑥十勝岳⑦羊蹄山⑧トムラウシ山⑨幌尻岳

北海道山岳ガイド協会所属
札幌山岳ガイドセンター 登山ガイド

阿部 夕香さん

札幌市生まれ。幼い頃は外遊び、少女時代はスポーツに明け暮れる。社会人になってから登山を始め、道内の百名山9座をはじめ、全国、海外の名峰の山頂に立つ。2014年には、南極観測隊にも参加。



写真：ABE Mikio

「北海道の山の店」(株)秀岳荘のスタッフに聞きました 山デビュー! 備えの手ほどき

専用の登山靴、ザック、レインウェアは最低限必要です。そのほか、汗を含まない化繊の下着、ウールまたは化繊の靴下、中間着、帽子、手袋、トレッキングポール等もあるといいかと思ひます。また、体型やレベル・経験に合ったものを選ぶことが重要なので、初心者の方は特に、専門ショップへ出向いてアドバイスを受けることをおすすめします。

秀岳荘は、1955年、本格的な登山用品を製造、販売する専門会社として創業



初心者用から海外に出かける登山家向けまで、登山用品を各種取り揃え

登山は競争ではありませんから、無理に頑張る必要はありません。とにかく、自分のペースを守ることが大事です。気の合う仲間と出かけ、花や野鳥、巨樹などを愛で、仲間と会話を楽しみながら、お互いに無理のないペースで歩くことが毎回できれば、おのずと長続きします。

山中にはゴミや食べかすを残さないことが最低限かつ最大のルールです。自然へのダメージを軽減するために、道を外れて植生を踏み荒らすこともNGです。

初心者の方は単独ではなく、ベテランと歩きましょう。たとえ低い山であっても、100%安全な山はありません。まずは万全の装備を揃え、山をナメることなく、安全に、気持ちよく、山登りという遊びを満喫してほしいですね。

いつか登りたい…。山好きの間でも、あこがれの2座



⑧ トムラウシ山 (大雪山系、2141m)
大雪山国立公園のほぼ中央にあり、「大雪の奥座敷」と呼ばれる



⑨ 幌尻岳 (日高山脈、2052m)
日高山脈最高峰で、難関として知られる

「山は生涯楽しめるもの。私を知りた方々の最高齢は86歳で、行きたい山があるからと、普段から体を動かしています。また、山を通してお友達もできますし、撮った写真をSNSに発信して輪を広げるなど、下りた後も余韻を味わえます」

近くに山があるなら、その懐に入り込んでみるのも良さそうです。

「山は生涯楽しめるもの。私を知りた方々の最高齢は86歳で、行きたい山があるからと、普段から体を動かしています。また、山を通してお友達もできますし、撮った写真をSNSに発信して輪を広げるなど、下りた後も余韻を味わえます」

「山は生涯楽しめるもの。私を知りた方々の最高齢は86歳で、行きたい山があるからと、普段から体を動かしています。また、山を通してお友達もできますし、撮った写真をSNSに発信して輪を広げるなど、下りた後も余韻を味わえます」

山は生涯楽しめる 下りた後にも余韻