

私の山行記

2026
8月
創刊号

特集1

岳沢から重太郎新道へ

前穂高―奥穂高岳―涸沢岳―北穂高岳

テント泊縦走記

特集2

バックパックの中身紹介

このコースを1泊2日で

歩く準備と外せない装備

ウェアリング紹介

特集3

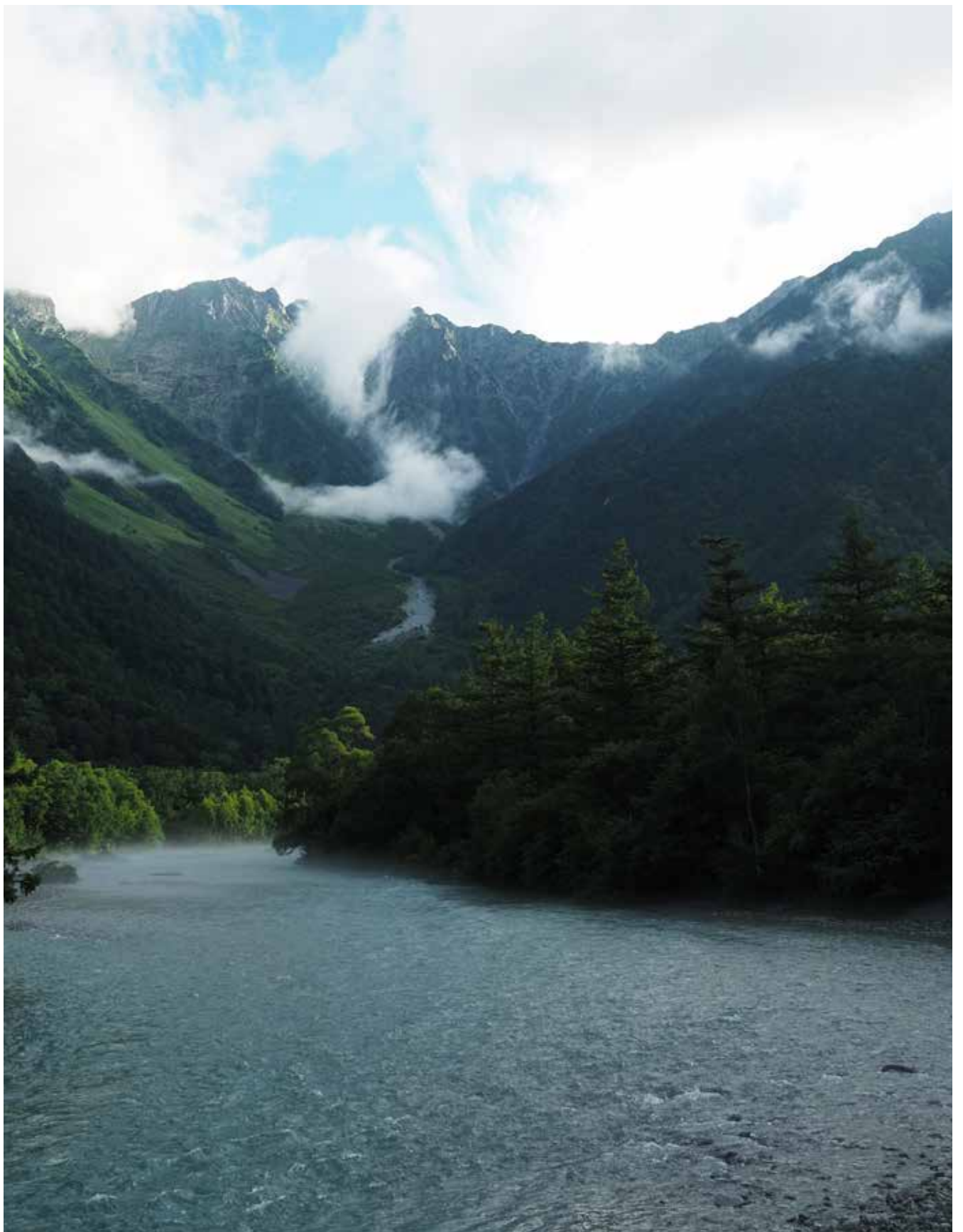
中国メーカー
Naturehike
テントの実力

標高 3,000 メートルの風吹く
夜の寒さをふせげるか

巻末資料

百名山リスト





上高地 河童橋からの吊り尾根

「特集1」

岳沢から重太郎新道へ

前穂高―奥穂高岳―涸沢岳―北穂高岳

テント泊縦走記

岳沢から重太郎新道を登り詰め、前穂高岳、奥穂高岳、涸沢岳、北穂高岳へと続く稜線をテント泊で辿る――。穂高連峰の核心部を丸ごと味わう、憧れの縦走路だ。急峻な岩場に息を切らし、稜線に立てば眼下に広がる雲海と大キレットの荒々しい造形に言葉を失う。天候と体力、そして己の技術と向き合いながら歩いた三日間の記録を、ありのままにお届けする。



―上高地から穂高岳山荘へ、 重太郎新道の試練

静寂の上高地、テント泊装備と出発

夜明け前の上高地。まだ空気はひんやりと澄み渡り、梓川のせせらぎだけが辺りに響いている。河童橋を渡ると、日帰りの観光客の姿もちらほらと見え始めた。彼らにとっては散策コースの入り口だが、私にとってはここからが本番だ。岳沢小屋までの道のりを「準備運動代わり」と自分に言い聞かせてみるものの、10キロを超えるテント泊装備を背負ったの第一歩は、想像以上に体にこたえた。息は早くも上がり、額には汗がにじむ。まだ先は長い。

重太郎新道、豹変する登山道

岳沢小屋を過ぎ、重太郎新道へと足を踏み入れると、登山道は一変する。それまでの穏やかな樹林帯の道



はどこへやら、梯子や鎖場が次々と現れ、岩肌がむき出しの急登が容赦なく続く。道に迷うことこそないものの、一歩一歩に神経を研ぎ澄まさないといけない緊張感が張り詰めていた。それでも時折足を止めて振り返れば、出発したばかりの上高地の谷、そして乗鞍岳や焼岳が悠然と構える大パノラマが広がり、疲れた体をそっと癒してくれる。この一瞬のご褒美があるからこそ、また前へと足が動く。

紀美子平を経て、前穂高岳へ

紀美子平が近づくにつれ、道の陰しきはさらに増していく。鎖を頼りに、手掛かりとなる岩を一つひとつ確かめながら慎重に登り詰め、ようやく紀美子平に到着した。ここで重いザックをデポし、身軽なアタックザックひとつで最初のピーク・前穂高岳を目指す。荷物から解放された

足取りは驚くほど軽く、まるで羽が生えたかのように、あつという間に山頂へと立つことができた。

白く染まる山頂、名残惜しい下山

期待していたのは、山頂からの大パノラマだった。だが、そんな願いをあざ笑うかのように、突如としてガスが濃くなり、あたりは真っ白に包まれてしまう。せつかくの好展望地であるはずが、視界はわずか数メートル。名残惜しさを感じながらも早々にピークを後にし、前穂高岳から奥穂高岳へと続く、あの美しい吊り尾根へと歩みを進めた。

吊り尾根、湧き上がるガスへの不安

見上げれば、明神岳の鋭い岩峰、そしてこれから向かう奥穂高岳へと連なる稜線が、否応なく気分を高揚させる。岩の上を渡り歩くようなこの吊り尾根こそ、穂高の縦走路の中でも屈指の名場面だと聞いていた。しかし喜びと同時に、小さな不安も胸をよぎる。先ほどまで晴れていた空に、ガスが少しずつ、しかし確実に湧き上がってきていたのだ。稜線に立つ者にとって、天候の変化ほど気になるものはない。今日の目的地である穂高岳山荘まで、この視界がもってくれることを祈りながら、私は一歩また一歩と、吊り尾根の岩を踏みしめていった。



紀美子平

― 吊り尾根から奥穂高岳、 そして今夜の幕营地へ

何度歩いても飽きない、吊り尾根

吊り尾根を歩くのは、もう何度目になるだろうか。それでも、この稜線はいつ歩いても心を満たしてくれる。上高地側へ視線を落とせば、深く切れ込んだ谷の緑が広がり、時折反対側、涸沢方面へ目をやれば、常念岳や大天井岳といった北アルプスの名峰たちが一望できる。先ほどまで湧いていたガスも、消えたり包み込んだりを繰り返しながら、稜線の表情を刻々と変えていく。何度訪れても見飽きることのない、贅沢な稜線歩きだ。

岩の合間に咲く、可憐な高山植物

険しい岩場が続く道のりの中にも、目を凝らせば小さな彩りが息づ



いている。岩の隙間からそつと顔をのぞかせるのは、紫がかった花をつけたリンドウだろうか。花にはあまり詳しくないが、クリーム色の花を穂状に咲かせるトウヤクリンドウらしき姿も見かけた。名前まではわからずとも、こうして厳しい環境にひっそりと根を張り、可憐な花を咲かせる高山植物の姿に、思わず足を止めてしまう。過酷な岩稜だからこそ、その小さな命の力強さが一層胸に響く。

気の抜けない稜線歩き

技術的な難所こそないものの、一歩間違えれば事故故につながる箇所が所々に潜んでいる。それが、この稜線の油断ならないところだ。特別な緊張を強いられるわけではないのに、気を抜くことは決して許されない。花に心を癒されながらも、足元への注意は片時も緩めることなく、一歩また一歩と慎重に足を進めていく。ふと振り返ると、先ほど登った前穂高岳が、りりしい岩峰の姿でこちらを見つめていた。

コースタイムオーバーで迎えた 二つ目のピーク

気づけば、コースタイムをかなりオーバーしていた。それでも歩みを止めず、本日二つ目のピーク・奥穂高岳へとたどり着く。このころになると風はやや強さを増し、ガスに包まれた山頂は肌寒さを感じるほどだった。



麓の平地では30度を超える猛暑日もあるというのに、標高3,000メートルの世界では、9月に入ったばかりでもすでに秋の気配が忍び寄っている。この寒さに、今夜のテント泊が少しばかり心配になってきた。穂高の稜線に立つ

― 奥穂高岳、絶景と決断の一日

頂に広がる稜線の絶景

標高3,190メートル。奥穂高岳の山頂に立った瞬間、視界いっぱいには広がったのは、明日迎えるはずの北穂高岳へと続く稜線だった。ゴツ

ゴツとした岩稜が空との境界を鋭く切り取り、遠くまで連なるその姿は、まるで大地が意志を持って盛り上がったかのような迫力を放っている。風は冷たく澄み渡り、眼下には雲海がゆつたりと流れていた。

大キレット、断念

当初の計画では、この稜線の先―北穂高岳からさらに南岳へと続く「大キレット」に挑む予定だった。日本アルプスの中でも屈指の難所として知られるこの区間は、切り立った痩せ尾根と鎖場が連続し、一瞬の判断ミスも許されない緊張



感に満ちている。だが、翌日の天気予報は無情にも雨を告げていた。岩肌が濡れば、足がかりの一つひとつが牙を剥く。自分自身の技術と経験を冷静に見つめ直したとき、答えは自ずと出た。「今の自分には、雨の中での大キレット越えは危険すぎる」。山は逃げない。だからこそ、無理をしてまで挑む理由はない——そう己に言い聞かせ、計画の変更を決断した。

ルート変更という選択

明日は北穂高岳までを目標とし、そこから下山するルートに切り替える。悔しさが無いと言えは嘘になる。だが、この山域で最も過酷な区間に挑むには、万全の状態と晴天という条件が揃わなければならないことを、これまでの経験が教えてくれた。

名残惜しい稜線の時間

さらに天候は、明日の夕方から本降りの雨になるという。せっかく稜線に立てたというのに、ゆっくりとこの絶景を味わう時間は残されていない。刻一刻と変わりゆく空模様を横目に、名残惜しさを感じながら足早に稜線を後にすることになりそうだ。

また晴れた日に

それでも——今日この瞬間、奥穂



高岳の頂から見た北穂への稜線の美しさは、忘れられない一枚の風景として心に刻まれた。大キレットは、また晴れた日に、万全の準備を整えてから挑む。それでいい。山との約束は、焦らず、次への糧とすればいいのだから。

後半へ続く



「特集2」

バックパックの中身紹介

このコースを1泊2日で歩く
準備と外せない装備

街と稜線、ふたつの季節が
同居する九月

九月に入ったばかりの街はまだ夏の延長線上にある。半袖で過ごす人も多く、日差しは容赦なく肌を焼く。ところが標高3,000メートルの稜線に立てば、話はまるで違ってくる。日中こそ日差しの強さに汗ばむものの、太陽が傾き始めた途端、空気は一気に冷たさを増していく。街の感覚のまま荷物をまとめると、痛い目を見るのがこの時期の特徴だ。

「いらないかもしれない」
装備こそ、命綱になる

九月初旬の山行は、装備選びに頭を悩ませる季節でもある。日中の行動着としては半袖でも十分すぎるほどだが、荷物には長袖のミッドレイヤーや、夜間用のダウンジャケットまで詰め込むことになる。「こんなに着ないだろう」と思いながらザックに押し込むその一枚が、日没後には手放せない一枚に変わる。それが、この時期ならではの難しさだ。

寒がりを選ぶ、夜を快適に
過ごすための備え

今回の写真は、私が今回の山行で実際に持っていた装備の一部だ。正直なところ、私はかなりの寒がりだ。真夏のテント泊装備にもダウンジャケットを持参してしまうタイプ。そのため、一般的な装備よりも着替えや防寒着がやや多めになっているかもしれない。それでも根底にあるのは、いたってシンプルな考えで「テント泊をとにかく快適に過ごし、熟睡したい」。日中の行動のしやすさよりも、テントに潜り込んでからの安眠を優先する。それが、私なりの装備選びの軸になっている。

- | | |
|-----------|-------------|
| ① バンダナ | ⑬ ウィンドウシェル |
| ② ヘルメット | ⑭ インナーソックス |
| ③ 帽子 | ⑮ ソックス |
| ④ 手袋 | ⑯ 登山靴 |
| ⑤ レインウェア下 | ⑰ デジタル一眼 |
| ⑥ 長袖インナー | ⑱ ヘッドライト |
| ⑦ 半袖インナー | ⑲ スマホ |
| ⑧ インナー下 | ⑳ モバイルバッテリー |
| ⑨ レインウェア上 | ㉑ ココヘリ |
| ⑩ 長袖シャツ | |
| ⑪ 半袖シャツ | |
| ⑫ 長ズボン | |
| ⑬ ダウン上 | |
| ⑭ ダウン下 | |



■主な装備

カテゴリー	アイテム
メインザック	⑩モンベル アルティプラノバック 40
アタックザック	⑪マウンテンハードウェア トレランザック
寝袋	⑫モンベル ダウンハガー 650 #3
レインウェア	⑨モンベル レイントレッカー ジャケット
登山靴	⑬スカルパ マルモラーダ プロ HD
ヘルメット	②グリベル
ヘッドランプ	⑭ベツル アクティク
防寒着	⑬モンベル ダウンジャケット ⑭ネイチャーハイク ダウンパンツ
テント	⑦ネイチャーハイク Cloud Up 1
マット	⑮WILLNORN エアマット
バーナー	③SOTO アミカス SOD-320
カメラ	⑧OM SYSTEM OM-5

テント泊装備



- ② テントマット
- ③ ベグ&細引き
- ④ テントポール
- ⑤ テント&フライ
- ⑥ エアマット
- ⑦ シュラフ
- ⑧ ザック 40 L
- ⑨ アタックザック
- ⑩ クッカー
- ⑪ ガス缶
- ⑫ バーナー

[特集3]

中国メーカー

Naturehike テントの実力

Amazonのセールで1万円という価格で手に入れたNaturehike製ソロテント。届いてすぐに試し張りをした際から、その完成度の高さに驚かされた。実際に北アルプスの稜線から小梨平のようなテント場まで、あらゆるシチュエーションで10回近く使い込んだ今、率直な評価を伝えたい。弱点はただひとつ、「寒さ」に尽きる。それ以外は、価格を忘れさせてくれる一張りだ。

■良かった点

◎ 価格を感じさせない作り込み

防水処理はしっかりしており、以前使用していたモンベルのテントと比べても遜色ない仕上がり。一人用として十分な軽量性と、コンパクトな収納サイズも魅力。

◎ グランドシート込み

この価格帯でグランドシートまでセットになっているのは驚き。そのままテント泊を始められる。

◎ 想像以上の耐風性

奥穂高のテント場では夕方に強風が吹き荒れたが、ポールが折れる気配は一切なし。よほどの荒天でない限り安心して任せられる。

◎ 十分な防水性能

三俣山荘のテント場で数時間にわたる強いスコールに見舞われた際も、テント内への浸水はゼロ。床からの浸水も一切なかった。

■ 気になった点

▲ インナーテントのメッシュ

フライシートの下から風がもろに吹き込み、シュラフだけでは眠れないほどの寒さになることも。ダウンパンツ・ダウンジャケットが手放せなかった。

▲ 付属ベグの強度不足

アルミ製と思われるベグは、曲がりやすく心もとない。三俣山荘のテント場では実際に一本が簡単に折れてしまった。

▲ 室内はやや手狭

身長178センチの私には、室内空間がやや窮屈に感じる。以前使用していた2人用テントと比べると、なおさらそう感じるのかもしれない。

▲ パッキングの自由度

フライシートと本体が別収納になっているれば、より効率よくパックできたはず。

■ こんな人におすすめ

とにかくコストを抑えてテント泊を始めたい人で、標高の低いテント場（徳澤・横尾など）をメインに使う人。

防寒対策（ダウン類）を別途しっかり用意できる人。逆に、稜線上など標高の高いテント場での使用がメインで、防寒装備を最小限に抑えた人には、インナーの寒さ対策として工夫が必要になりそう。



穂高岳山荘のテント場――

**標高2,900メートル、
鞍部に広がる特等席**

穂高岳山荘のテント場は、奥穂高岳と涸沢岳の鞍部にあたる、標高およそ2,900メートルの稜線上に位置している。山荘を囲むように岩場が広がり、そこに設けられたテント区画は、まるで山肌に刻まれた棚田のようだ。今回、私が選んだのはヘリポート近くの一画。テントの中から外をのぞけば、常念岳がまっすぐに見渡せる、絶好のポジションだった。

**食事とビールの間に、
いつしかできていたテント村**

夕食とビールを片手に、のんびりと過ごす時間。そうして寛いでいるうちに、周囲にはいつの間にか、びっしりとテントが張り巡らされていた。隣のテントとの間隔は、わずかな数センチほど。張り綱をよけながら歩かなければならないほどの密集ぶりだ。稜線上の限られたスペースに、これほどの数のテントが肩を寄せ合っている光景に、あらためて人気の高さを実感させられる。

白山を赤く染める、稜線の夕景

夕方、白山方面へ日が沈む頃、天気が良ければ白山が赤く染まる光景が見られることで知られているとい

う。この日は生憎ガスが多く、果たして見られるだろうかと思信半疑だった。早めに夜食を済ませ、日没の時刻にカメラを片手に白山方面へ目を凝らす。ガスは確かに多かったが、時折その切れ間から、赤く染まる白山の姿がのぞいた。稜線に立つ者だけに許された、束の間のご褒美だった。



——奥穂高から北穂高岳へ、 そして帰路へ

今回の縦走で 最も気の抜けない稜線へ

今回の縦走の中でも、間違いなく最も神経を使うルートがここにある。鎖や鉄杭があちこちに設置された、高度感のある岩場の連続。距離こそ短いものの、通過するにはそれ相応の時間を要する区間だ。

涸沢岳までは特に危険もなく、あつけないほどの10分ほどで登頂できた。だが、ここから先、道の表情は一変する。

垂直の壁、鉄杭一本に体重を預けて

涸沢岳を過ぎてすぐに現れる、最初の関門。ほとんど垂直に見える岩壁を、鎖を伝いながら下っていく。中でも緊張を強いられたのは、鉄杭一本に全体重を預けて通過しなければならぬ箇所だ。その先には、まるで垂直に切り立ったかのようなはしごの下りが待ち構えていた。

ルートを見失い、行き止まりへ

この区間は、ルートファインディングを怠るとすぐに道を外れてしまう。白いマーカーや矢印を見落とさなければ問題ないはずなのだが、実際に一度ルートを外れ、行き止まり

に突き当たって引き返す羽目になった。振り返ると、後続の登山者も同じ間違いを犯している。この核心部を通過するだけで、1時間以上を費やすことになった。

またしてもガスに包まれた 北穂高岳の山頂

ようやく危険箇所を抜け、北穂高岳の山頂に立つ。だが、そこで待っていたのは、またしても真っ白なガスだった。今回の山行は、ピークに立つたびにガスに包まれる巡り合わせらしい。それでも晴れ間を期待し、穂高岳山荘名物のコーヒートを片手に休憩することにした。その間もガスは晴れたり包まれたりを繰り返す。15分ほど待って再び山頂へ戻ってみたものの、やはり視界は真っ白のまま。「次に来るときは」と後ろ髪を引かれながら、下山を決めた。

涸沢カール、緊張の下りと達成感

今日はまだ長い距離を歩かなければならない。夕方の雨に捕まらないためにも、急いで下る必要がある。涸沢カールまでの下りにも緊張を強いられる箇所がいくつかあり、慎重に足を進めた。涸沢小屋でひと休みし、まだ午前中だというのに、つま



みと冷えたビールで乾杯する。眺めるのは、今朝まで歩いてきた吊り尾根と、今日歩いてきた険しい稜線だ。この景色を前にすると、達成感が静かにこみ上げてくる。よくぞこの道を歩き通したものだ、自分で自分を褒めたくなる瞬間だった。

のんびりとした帰路、 そしてギリギリの最終バス

涸沢小屋のテラスで20分ほど休憩し、上高地までののだらだらと長い登山道を下り始める。危険な箇所はもうどこにもない。これから登っていく登山者たちと挨拶を交わしながら、のんびりと歩を進めた。時折、道端の花に足を止めてカメラを向けたり、歩いてきた道を振り返ったりしながら、ゆったりとした時間を過ごす。そうしてのんびり歩いている

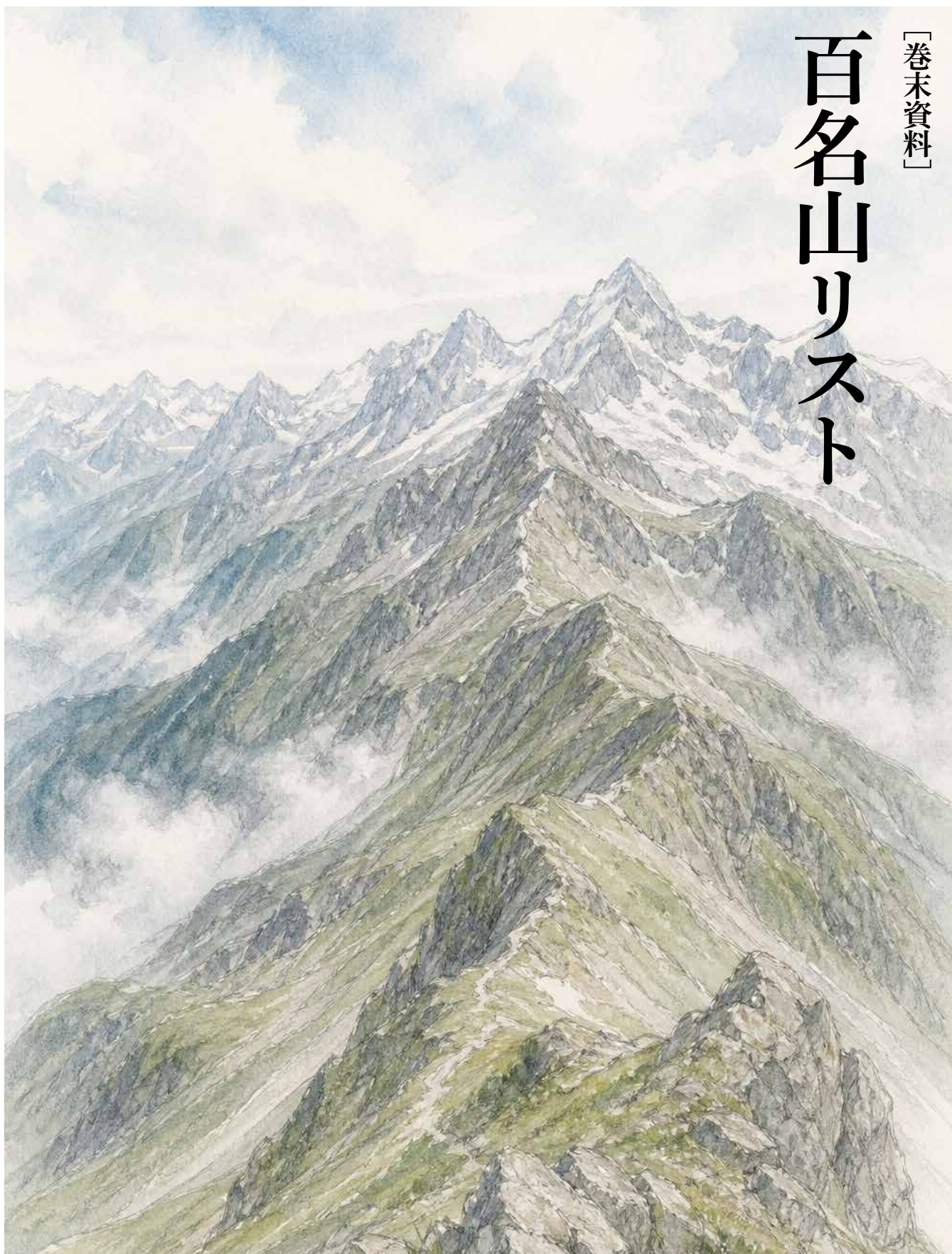
うちに、気づけば上高地の最終バスの時刻が、目前に迫っていた。





〔巻末資料〕

百名山リスト



No	山 名	よ み	標高	山脈・山系	所在地	特 徴
1	利尻岳	りしりだけ	1,721 m	利尻島 (独立峰)	北海道	離島の成層火山。利尻富士とも。 鋭い岩峰の山容
2	羅臼岳	らうすだけ	1,660 m	知床半島	北海道	知床最高峰。海に迫る火山・原生林
3	斜里岳	しゃりだけ	1,547 m	知床半島	北海道	端正なピラミッド型。道東の名峰
4	阿寒岳	あかんだけ	1,499 m	阿寒火山群	北海道	雌阿寒が最高。雄阿寒は湖に映る円錐
5	大雪山	たいせつざん	2,291 m	大雪山系	北海道	道内最高峰（旭岳）。広大な高原・高山植物
6	トムラウシ山	とむらうしやま	2,141 m	大雪山系	北海道	岩峰とお花畑。長距離・天候変化が厳しい
7	十勝岳	とかちだけ	2,077 m	十勝岳連峰	北海道	活火山。噴気・硫黄・美瑛岳方面の展望
8	幌尻岳	ぼろしりだけ	2,052 m	日高山脈	北海道	日高最高峰。渡渉・藪・岩場の本格縦走
9	後方羊蹄山	しりべしやま	1,898 m	独立峰	北海道	蝦夷富士。美しいコニーデ。急登
10	岩木山	いわきさん	1,624 m	独立峰	青森	津軽富士。津軽平野にそびえる成層火山
11	八甲田山	はっこうださん	1,584 m	奥羽山脈	青森	八峰と湿原・池塘。冬は猛吹雪で知られる
12	八幡平	はちまんたい	1,613 m	奥羽山脈	岩手・秋田	高原・火口湖・池塘のゆるやかな火山地形
13	岩手山	いわてさん	2,038 m	奥羽山脈	岩手	南部富士。雄偉な成層火山。県の象徴
14	早池峰	はやちね	1,917 m	北上山地	岩手	ハヤチネウスユキソウ。 岩場の多い独立峰的山容
15	鳥海山	ちょうかいさん	2,236 m	出羽山地	秋田・山形	出羽富士。秀麗な成層火山。山形県最高峰
16	月山	がつさん	1,984 m	出羽山地	山形	出羽三山の中心。 優しいたたずまいの信仰の山
17	朝日岳	あさひだけ	1,870 m	朝日山地	山形・新潟	主峰・大朝日岳。原始的な連峰縦走
18	蔵王山	ざおうさん	1,841 m	奥羽山脈	宮城・山形	主峰・熊野岳。樹氷・御釜で有名な火山群
19	飯豊山	いいでさん	2,105 m	飯豊山地	山形・福島・新潟	信仰の連峰(本山)。連峰最高は大日岳 2,128
20	吾妻山	あづまさん	2,035 m	奥羽山脈	山形・福島	広大な火山群。最高・西吾妻山
21	安達太良山	あだたらやま	1,709 m	奥羽山脈	福島	『智恵子抄』の山。乳首状の円錐と山塊
22	磐梯山	ばんだいさん	1,816 m	奥羽山脈	福島	猪苗代湖と対。1888 年噴火の山体崩壊地形
23	会津駒ヶ岳	あいづこまがだけ	2,133 m	越後山脈	福島	高層湿原・池塘。残雪の「駒」のイメージ
24	那須岳	なすだけ	1,915 m	那須火山群	福島・栃木	主峰・茶臼岳。活火山。 温泉と高原に囲まれた連山
25	魚沼駒ヶ岳	うおぬまこまがたけ	2,003 m	越後山脈	新潟	通称・越後駒ヶ岳。魚沼三山の一

No	山 名	よ み	標高	山脈・山系	所在地	特 徴
26	平ヶ岳	ひらがたけ	2,141 m	三国山脈	新潟・群馬	山頂が平坦な湿原。利根源頭の山
27	巻機山	まきはたやま	1,967 m	三国山脈	新潟・群馬	山頂は高原状・池塘。魚沼側の雄峰
28	燧ヶ岳	ひうちがたけ	2,356 m	越後山脈	福島	尾瀬のシンボル。福島県最高峰の火山
29	至仏山	しぶつさん	2,228 m	越後山脈	群馬	尾瀬ヶ原を見下ろす蛇紋岩の山。高山植物
30	谷川岳	たにがわだけ	1,977 m	三国山脈	群馬・新潟	トマ・オキの双耳峰。岩場・事故史で有名
31	雨飾山	あまかざりやま	1,963 m	頸城山塊	新潟・長野	トロイデ型。つつましい独立峰的な姿
32	苗場山	なえばさん	2,145 m	三国山脈	新潟・長野	頂上が広い平原と池塘。龐大な山体
33	妙高山	みょうこうさん	2,454 m	頸城山塊	新潟	越後富士。均整のとれた成層火山
34	火打山	ひうちやま	2,462 m	頸城山塊	新潟	湿原・池塘。妙高三山で最も高い
35	高妻山	たかつまやま	2,353 m	戸隠連峰	新潟・長野	戸隠最高峰。急登・岩場の尾根歩き
36	男体山	なんたいさん	2,486 m	日光連山	栃木	中禅寺湖を見下ろす信仰の円錐峰
37	奥白根山	おくしらねさん	2,578 m	日光連山	栃木・群馬	通称・日光白根山。両県の最高峰級
38	皇海山	すかいさん	2,144 m	足尾山地	栃木・群馬	深山。登山道が長く体力を要する
39	武尊山	ほたかやま	2,158 m	越後山脈	群馬	日本武尊伝承。岩峰と草原の山容
40	赤城山	あかぎさん	1,828 m	独立峰 (赤城火山)	群馬	二重式火山。火口湖・高原・牧場
41	草津白根山	くさつしらねさん	2,171 m	独立峰 (白根火山)	群馬	強酸性火口湖。本白根が最高点
42	四阿山	あずまやさん	2,354 m	菅平高原 (火山)	群馬・長野	屋根型の山容。浅間北西の火山
43	浅間山	あさまやま	2,568 m	浅間山系	群馬・長野	活火山。どこからでも見える孤立峰
44	筑波山	つくばさん	877 m	八溝山地	茨城	男体・女体の双峰。関東のランドマーク
45	白馬岳	しろうまだけ	2,932 m	飛騨山脈 (後立山)	長野・富山	大雪溪・お花畑。北アの代表的入門高峰
46	五竜岳	ごりゅうだけ	2,814 m	飛騨山脈 (後立山)	長野・富山	岩峰の連なり。唐松岳から堂々と見える
47	鹿島槍ヶ岳	かしまやりがたけ	2,889 m	飛騨山脈 (後立山)	長野・富山	北槍・南槍の双耳峰と優美な吊尾根
48	劔岳	つるぎだけ	2,999 m	飛騨山脈 (立山連峰)	富山	「岩の殿堂」。険しい岩峰・氷河地形
49	立山	たてやま	3,015 m	飛騨山脈 (立山連峰)	富山	主峰・大汝。信仰・弥陀ヶ原・室堂
50	薬師岳	やくしだけ	2,926 m	飛騨山脈	富山	顕著なカール。雲ノ平からのヴォリューム

No	山 名	よ み	標高	山脈・山系	所在地	特 徴
51	黒部五郎岳	くろべごろうだけ	2,840 m	飛驒山脈	富山・岐阜	東面カール。奥深い長期縦走の山
52	水晶岳	すいしょうだけ	2,986 m	飛驒山脈	富山	深田本「黒岳」。黒部奥地の岩峰
53	鷲羽岳	わしばだけ	2,924 m	飛驒山脈	長野・富山	三俣蓮華の北。黒部源頭の高峰
54	槍ヶ岳	やりがたけ	3,180 m	飛驒山脈	長野・岐阜	槍の穂先の岩峰。北アのシンボル
55	穂高岳	ほたかだけ	3,190 m	飛驒山脈	長野・岐阜	最高・奥穂高。岩峰群（北・前・西穂など）
56	常念岳	じょうねんだけ	2,857 m	常念山脈	長野	松本側から優雅な三角形。槍穂の展望
57	笠ヶ岳	かさがだけ	2,897 m	飛驒山脈	岐阜	笠型の端正な山容。円空伝説
58	焼岳	やけだけ	2,455 m	飛驒山脈	長野・岐阜	活火山。上高地を見下ろす。 色彩のモザイク
59	乗鞍岳	のりくらだけ	3,026 m	飛驒山脈	長野・岐阜	多峰の火山。山頂近くまで車道があった歴史
60	御嶽山	おんたけさん	3,067 m	独立峰	長野・岐阜	信仰登山が今も濃厚。巨大な成層火山
61	美ヶ原	うつくしがはら	2,034 m	中信高原	長野	最高・王ヶ頭。広大な溶岩台地の高原
62	霧ヶ峰	きりがみね	1,925 m	中信高原	長野	最高・車山。草原・湿原の高原歩き
63	蓼科山	たてしなやま	2,531 m	八ヶ岳連峰	長野	諏訪富士。複火山の円錐
64	八ヶ岳	やつがたけ	2,899 m	八ヶ岳連峰	長野・山梨	主峰・赤岳。岩場の多い連峰核心
65	両神山	りょうかみさん	1,723 m	奥秩父山塊	埼玉	鋸歯状の岩峰。強烈な個性の山容
66	雲取山	くもとりやま	2,017 m	奥秩父山塊	東京・埼玉・山梨	都内最高峰。原生林の奥秩父
67	甲武信ヶ岳	こぶしがたけ	2,475 m	奥秩父山塊	埼玉・山梨・長野	三国境。三川の源。奥秩父の中心
68	金峰山	きんぶさん	2,599 m	奥秩父山塊	山梨・長野	五丈石。奥秩父の目印となる峰
69	瑞牆山	みずがきやま	2,230 m	奥秩父山塊	山梨	花崗岩の岩峰群。クライミングでも有名
70	大菩薩嶺	だいぼさつれい	2,057 m	奥秩父山塊	山梨	富士展望。かつては峠の名
71	丹沢山	たんざわさん	1,673 m	丹沢山地	神奈川	山塊の一峰（最高は蛭ヶ岳）。表尾根～奥山
72	富士山	ふじさん	3,776 m	独立峰	山梨・静岡	日本最高峰。完璧な成層火山
73	天城山	あまぎさん	1,405 m	伊豆半島 (火山群)	静岡	天城連山の総称。深い溪谷と森
74	木曽駒ヶ岳	きそこまがたけ	2,956 m	木曽山脈 (中央アルプス)	長野	中央アルプス最高峰。千畳敷など
75	空木岳	うつぎだけ	2,864 m	木曽山脈 (中央アルプス)	長野	中央アルプス南半の最高。岩稜

No	山 名	よ み	標高	山脈・山系	所在地	特 徴
76	恵那山	えなさん	2,191 m	木曽山脈	長野・岐阜	なだらかな山容。藤村『夜明け前』の山
77	甲斐駒ヶ岳	かいこまがたけ	2,967 m	赤石山脈 (南アルプス)	山梨・長野	花崗岩のピラミッド。駒ヶ岳中の最高
78	仙丈ヶ岳	せんじょうがたけ	3,033 m	赤石山脈 (南アルプス)	長野・山梨	三大カール。女性的とも称される優美な峰
79	鳳凰山	ほうおうざん	2,841 m	赤石山脈 (南アルプス)	山梨	最高・観音ヶ岳。地蔵のオベリスク
80	北岳	きただけ	3,193 m	赤石山脈 (南アルプス)	山梨	日本第2高峰。白峰三山の北。 キタダケソウ
81	間ノ岳	あいのだけ	3,190 m	赤石山脈 (南アルプス)	山梨・静岡	白峰三山の中央。長大な山稜
82	塩見岳	しおみだけ	3,052 m	赤石山脈 (南アルプス)	長野・静岡	東峰・西峰。三伏峠からの名展望
83	悪沢岳	わるさわだけ	3,141 m	赤石山脈 (南アルプス)	長野・静岡	荒川三山の一。東岳とも。立派な独立感
84	赤石岳	あかいしだけ	3,121 m	赤石山脈 (南アルプス)	長野・静岡	赤石山脈の名の由来。長い縦走の核心
85	聖岳	ひじりだけ	3,013 m	赤石山脈 (南アルプス)	長野・静岡	アルプス最南の 3,000
86	光岳	てかりだけ	2,592 m	赤石山脈 (南アルプス)	長野・静岡	ハイマツ南限。南ア南端の深山
87	白山	はくさん	2,702 m	両白山地	石川・岐阜	日本三霊山の一。信仰と高山植物
88	荒島岳	あらしまだけ	1,523 m	越美山地	福井	大野盆地南東。奥越の独立峰的な山
89	伊吹山	いぶきやま	1,377 m	伊吹山地	岐阜・滋賀	古来の信仰の山。琵琶湖方面の展望
90	大台ヶ原山	おおだいがはらやま	1,695 m	台高山脈	奈良・三重	最高・日出ヶ岳。多雨の山上高原
91	大峰山	おおみねさん	1,915 m	紀伊山地	奈良	最高・八経ヶ岳。修験道の本山
92	大山	だいせん	1,729 m	中国山地	鳥取	出雲富士。中国地方の最高峰級の成層火山
93	剣山	つるぎさん	1,955 m	四国山地	徳島	徳島最高峰。頂上は草原の台地
94	石鎚山	いしづちさん	1,982 m	四国山地	愛媛	西日本最高峰。鎖場のある信仰の山
95	九重山	くじゅうさん	1,791 m	九重火山群	大分	主峰・中岳（久住）。九州本島最高
96	祖母山	そぼさん	1,756 m	九州山地	大分・宮崎	東面は峻険な岩場。由緒ある鎮西の名山
97	阿蘇山	あそさん	1,592 m	阿蘇カルデラ	熊本	世界有数の巨大カルデラと中央火口丘
98	霧島山	きりしまやま	1,700 m	霧島火山群	宮崎・鹿児島	韓国岳・高千穂峰など多くの火山峰
99	開聞岳	かいもんだけ	924 m	南薩火山群	鹿児島	薩摩富士。海に突き出す完璧な円錐
100	宮之浦岳	みやのうらだけ	1,936 m	屋久島山系	鹿児島	九州最高峰。屋久杉・多雨の深山

書 名：私の山行紀
編 集：あおね
イ ラ ス ト：Cursor
発 行 日：令和8年8月4日
発 行：個人発刊

※サンプルとして発刊しました内容や誤植を見つけた場合は下記へご連絡いただければ修正致します。

<https://aonetime.com>



非売品

私の山行記

2026年8月発行 | 山行個人記録 NO.1 | 奥穂高岳編 次回作未定 / 不定期発行
内容の一部に私のYAMAPの記事が使用されています、ご興味ある方はぜひ訪れてください。