

## 筋トレを兼ねて仙丈ヶ岳へ(7月19日、20日)

2017年7月23日 3E 梅内功

先週登った北岳から体力・筋力の持続を目的に仙丈ヶ岳に向かった。

北岳を下山して4日間ほど足の筋肉痛が続いていたので、この筋力の効果を持続させるために1,2週間以内で山登りを継続することにした。

特別な報告はない予定だったが、下山して北沢峠に着いて休憩していた時にNHKの山の番組撮影と出会った。いつものタレントの工藤夕貴さんとゲストの湊かなえさん二人が山岳ガイドさんと撮影をしていた。(私がまずい所に立っていたので撮影ストップをして再録画をさせてしまった。)

7月19日(水) 一日目は2時間40分のトレッキング。

12:40 北沢峠登山口を出発。天候も良く楽しみだ。今日は宿泊の仙丈小屋までの行程だ。

13:45 大滝の頭到着。 14:30 小仙丈ヶ岳到着。晴天に恵まれて甲斐駒、北岳、間ノ岳を望む。

15:20 仙丈小屋到着。 ここでも宿泊手続きをしてすぐに熱燗を注文。疲れを癒してホッとする。

16:30 頃から雨が降り出した。結構きつい雨が30分ほど続いた。早く小屋着いたことにほっと胸をなでおろした。食堂で3杯目の熱燗を空ける。ここは19:30が消灯という。18:30頃切り上げて寝る準備をして横になる。明日は天気がよさそうで楽しみにして寝る。あまり混んでなくて幸いだったが、夜中女性グループの人が二人でひそひそとおしゃべりをしている音で目を覚ます。なかなか終わらなく眠れない時間が過ぎる。迷惑な態度だ。

7月20日(木) 二日目は3時間10分のトレッキング。

04:00 起床。身支度を整えて様子を見に外へ出る。三日月、明けの明星のコラボの空という快晴だ。布団の整理、身支度整理をして出発準備をする。

04:40 仙丈小屋を出発。山頂を経由して小仙丈ヶ岳から北沢峠へ下山する予定。

05:05 仙丈ヶ岳山頂着。360度のパノラマだ。昨日の雨の影響で遠方全体はかすんでいるが近郊の山々はきれいに見える。富士山もかすんでいるが見える。北岳、間ノ岳と並んで1,2,3位の並びはいつもの眺めだ。

06:20 小仙丈ヶ岳到着。天候がいいので甲斐駒も北岳もきれいに見えるパノラマは続いている。

07:50 北沢峠到着。9:45までバスがない。

どう時間をつぶそうかと考えながら峠小屋の「こもれび荘」で熱燗を飲んで考えていた時、NHKの山の番組撮影と出会わせた。工藤夕貴さんとゲスト湊かなえさんの二人で峠の看板手前から撮影開始。甲斐駒へ行くのか？仙丈へ行くのか？ちょうど撮影のスタートの時だった。こんな出会いも運がいい旅だった。

平日だったこともあり山小屋も空いていたし登山者も少ない状況だった。登山グループが多いのはいつものことだが、最近多いのは女性の一人登山者が多いことだった。若い女性も多い、登山経験豊富と思われる年配の女性もいる。自分もそうだが事故にあわぬように気を付けたいものだ。



山頂を望む（小仙丈ヶ岳より）



甲斐駒ヶ岳



朝の1位、2位、3位（仙丈ヶ岳山頂より）



ミネズオウ



ミヤマキンバイ



甲斐駒の横より朝日（仙丈小屋裏の尾根より）



朝日を浴びる藪沢カール



藪沢カール尾根を歩く登山者  
（山頂より仙丈小屋への尾根）