山 行 報 告 書

報告書作成	2009年6月25日

山名 [山域]	高妻山	目的と方法	花見山行　ハイキング
登山期間	6月20日	山行形態	前夜発　(車中泊)　ピストン
参加人数	2人		

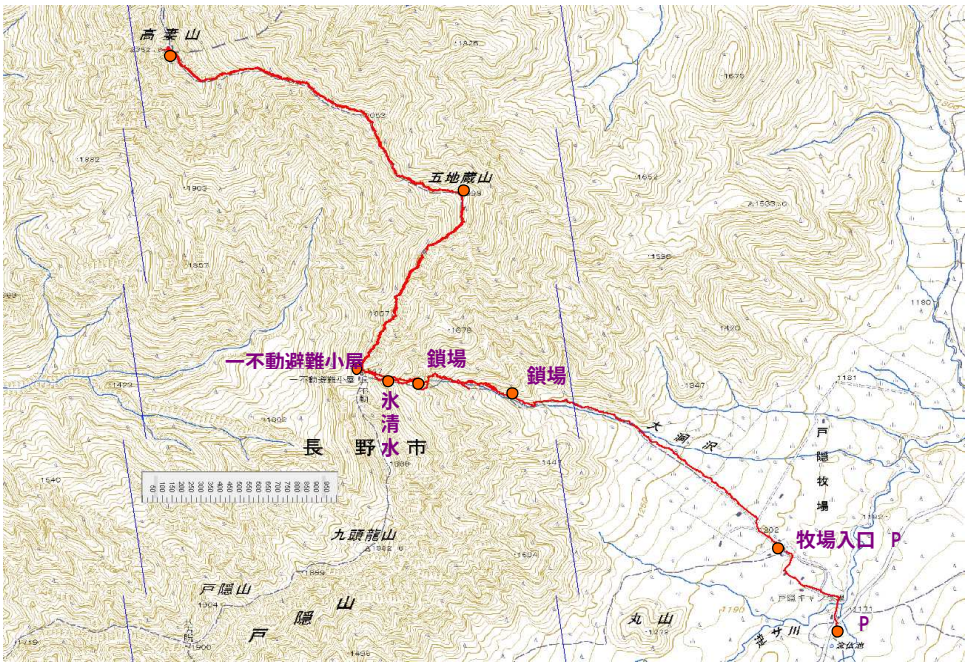
行動記録

6/19

(金) 豊田東IC20:15＝＝土岐ＪＣ＝駒ヶ岳ＳＡ22:10=岡谷ＪＣ＝=更埴ＪＣ＝=姥捨ＳＡ23:28 (泊)

6/20 (土) 姥捨ＳＡ　5:00＝＝信濃町IC　5:42＝R18＝R36＝戸隠牧場　P6:00　6:30　－牧場入口　P　7:00　－　登山口　7:10　－鎖場　8:00　－氷清水　8:20　－一不動避難小屋　8:47　－二釈迦　9:02　－三文殊　9:13　－四晋賢　9:36　9:50　－五地蔵　10:07　－六弥勒　10:17　－七薬師　10:23　－八観音　10:50　－九勢至　11:00　－十阿弥陀　12:05　－高妻山　11:55　12:30　－五地蔵　14:20　－一不動避難小屋15:20　－登山口16:30　－そば+ソフトクリーム　－牧場入口　P　17:30　18:00　＝戸隠神告げ温泉　18:05　19:15　＝信濃町IC　19:45　＝梓川ＳＡ (泊)
21 (日) 梓川ＳＡ　7:50＝豊田東IC　10:30

概念図



日　誌

長野市内の混雑を避けるため　信濃町ICで降り　信号のない快適な道を戸隠キャンプ場へ向かう。キャンプ場内は有料と思い道路脇の広い駐車場に止める。のんびり　キャンプ場の中を歩き牧場入口に着くと30台くらいの車が駐車。
大洞沢沿いに登っていくと滑滝を越える鎖場。傾斜も緩く問題ない。すぐに帯岩のトラバース。足場がしっかりしているうえ　クサリが随所に設置され以前とは比べ物にならないくらい整備されています。
氷清水では冷たい水がちょろちょろ。下山時には流れていなかったが沢沿いの為水に困ることはない。駐車場から一不動避難小屋まで2時間。
稜線上の登山道は特に問題はないが五地蔵から緩やかなアップダウンを越えコルから急登をこなし　山頂へ。一番の難所？。花の写真に時間をとられ乙妻山へ行く時間も体力もなく　のんびり展望を楽しみ　下山にかかる。
登りとは違った視点で写真を撮りながらの為　登りも下りもたいして時間は変わらず　しっかり　高妻山を満喫しました。

道路沿いの駐車場　40台位　　トイレ有　　無料
牧場入口の駐車場　30台位　　トイレ有　　無料
一不動避難小屋　　15名程　トイレ無　　水場　10分　氷清水
ブユ (ブヨ) が多く　ネット虫除けスプレーは必須
信濃町IC～戸隠キャンプ場　20分
戸隠神告げ温泉　　5分　　￥600　026-254-1126

感想

高妻山は深田久弥の百名山の一つ。かなりの人出を覚悟していたが意外に人が少なく　のんびり　歩くことができました。3年目にして　やっと訪れた　高妻山。この時期の高妻山は花の山となっていました。沢を彩るミゾホオズキ　稜線を彩る　シラネアオイ。しかし花に虫は付き物。まとわりつく　ブユには　いささか　うんざり。　花に気をとられながらもなかなか着かない　頂上。歩きがいのある山でした。

翌日の黒姫山は雨の為中止しました。