

宿泊山行

おもてぎんざ じょうねんだけじゅうそう

表銀座：常念岳縦走コース

地形図 1/2.5万地図 信濃小倉 穂高岳 槍ヶ岳
標高 常念岳 2857m、大天井岳 2922m、槍ヶ岳 3180m
期日 令和8年8月21日（金）～8月24日（月）
所在地 長野県松本市、安曇野市、大町市
参加者 16名（男性 9名・女性 7名）
GCL T・M GSL A・Y GSL Y・K

<1日目>8月21日（金）曇り後小雨、後曇り

3泊4日の表銀座縦走は中房登山口からスタート予定だった。8/8に中房線の一部道路が崩落により通行止めになり、燕岳から槍ヶ岳の縦走は無理になる。急きょ、常念岳の登山口である一ノ沢にスタート場所を変更し常念岳ルートで縦走を継続することになった。

新富観光BC → 一ノ沢登山口 → 常念小屋

- 4:50 新富観光BCに集合。
- 5:03 表銀座縦走組&浅間山組 合計27名は新富バスに乗り込み出発。
- 6:35 道の駅「奥飛騨温泉郷上宝」でトイレ休憩。
- 8:25 道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」到着。



一ノ沢登山口へ

ここで、表銀座組16名は待機していた南安タクシーのマイクロバスに乗り換えて登山口へ向かう。

- 9:06 林道崩落場所前に到着。一ノ沢登山口までの林道は一部崩落しているため、ここでバスを降り登山口までの2Kmを歩く。途中、崩落場所を仮設階段で迂回する。
- 9:47 一ノ沢登山口に到着（標高1260m）。ここから本格的な登山道になり、常念小屋まで距離5Km、標高差1200m登ることになる。
曇空で蒸し暑い中、1班、2班の順番でスタートする。

10:50 雨がポツリポツリと落ちてきたので全員ザックカバーを付ける。

12:10 昼食休憩、20 分。
雨は止み、食事休憩には丁度良い具合になる。

13:00 中間地点の笠原沢出合到着。
(1900m)

14:15 胸突八丁を超え最後の水場でのどを潤す。常念小屋まで残り 1km の標識あり。

第一ベンチから第三ベンチまでの九十九折の急登を登ると視界が開ける。
小屋まであと少し。



九十九折、いつまで続くの？

15:00 常念乗越、常念小屋に到着。(標高 2460m)
本日の常念岳の登頂は断念し、翌日の登頂希望者を募ることになった。



常念小屋周辺はホシ
ガラスがたくさん♥

15:30 小屋で着替え後、談話室で酒盛りが始まる。

16:20 最終のメンバーが小屋に着く。

17:00 小屋食堂にて夕食。夕食後、男性の部屋に集合し翌日の行程を確認する。
常念岳登頂希望者は 3 時に小屋前に集合する。(7 人参加予定)

途中から雨になったが、その後天気は持ち直し良かった。今日のコースは丸太橋、河原歩き、木道など、変化に富んだ登山道であり、且つ一ノ沢の沢音を聞きながらの登山を楽しめた。胸突八丁からの登りはさすがに息切れし、しんどかった。

(No. 847 T・M)

<2 日目>8 月 22 日 (土) 晴れ時々曇り

常念小屋→東大天井岳→大天井岳→ヒュッテ西岳

2:50 常念小屋前に常念岳登頂希望者 7 人集合。

2:53 Y さんを先頭に出発。

3:27 小休止 5 分。途中から強風になってきた。

4:00 常念岳山頂 (2857m) に到着。大きな石がゴロゴロしている。
真っ暗で何も見えないがヘッドランプで顔と山名を照らして記念撮影をした。

4:10 山頂出発

5:00 常念小屋に到着。日が昇り始め、撮影を楽しんだ。

5:30 朝食。メニューはご飯、味噌汁、焼き魚、たまご焼き、生姜の煮つけ。

6:20 山小屋前のベンチに集合し、全員で記念撮影をした。

6:25 常念小屋前を強風の中、2 班から出発した。

6:58 小休止 3 分。

7:25 小休止 5 分。

8:28 東大天井岳（2814m）には登らず、巻き道を通る。
燕岳、野口五郎岳、水晶岳、槍ヶ岳がくっきりと見える。

8:50 小休止 3 分。

9:25 大天井岳まで 500m 地点
小休止 3 分。

9:36 大天荘（大天井岳の山小屋）に到着。20 分休憩。

9:56 大天荘を出発。

10:00 大天井岳（2922m）に到着、写真撮影。

10:15 大天井岳を出発。

10:25 大天荘着、小屋前のベンチで昼食。

10:55 大天荘を出発。

11:30 大天井ヒュッテ着。ここまで切れ込みのある危険な登山道。休憩 12 分。

11:42 大天井ヒュッテ出発。

12:15 ビックリ平を通過。

12:57 休憩 3 分。

13:03 赤岩岳（2769m）通過

13:28 槍ヶ岳展望台に到着、10 分休憩。途中、猿が数匹、上から岩を落としてきた。

13:38 槍ヶ岳展望台を出発。後続メンバーはまだ来ず。

13:55 ヒュッテ西岳に到着（第二陣 14:20 着、第三陣 14:45 着）

15:05 希望者 7 人が集まり、西岳山頂へ出発。

15:15 西岳山頂（2758m）到着。記念撮影。常念岳が大きく見える。

15:20 西岳山頂を出発。

15:30 本日の宿泊先ヒュッテ西岳に到着。反省会。



鍋で明日への元気をもらいます



東天井岳付近から 絶景に感動中です！

18:00 夕食。メニューは山小屋では珍しい鍋、その他、ご飯、ハム、ひじき煮、カボチャ、キュウリ、抹茶のデザート。

19:00 食堂にて翌日の打ち合わせ。

20:30 消灯。

(No. 889 A・C)

<3日目>8月23日(日) 晴れ時々曇

ヒュッテ西岳→槍ヶ岳山荘→槍ヶ岳→槍ヶ岳山荘

4:45 朝食。

6:00 ヒュッテ西岳出発。GC より今日のルート説明と注意事項及び、3班に分ける事の説明あり。

6:20 体温調節。

6:25 出発。梯子と鎖場の難所を通過。富士山が遠くに薄らと見える。

6:36 水分補給。5分後出発。

ご来光 ヒュッテ西岳より

6:50 休憩。5分後出発。テント泊の若者グループとすれ違う。

7:10 水俣乗越、休憩者が多い。階段が永遠と続く。

7:38 小休止。前穂高岳・奥穂高岳が見えてくる。

8:22 休憩。5分後出発。

8:50 1班ヒュッテ大槍到着。コースタイムより40分早く着く。雲に隠れていた槍ヶ岳が姿を現す。

9:30 2班到着。

9:50 3班到着。全員揃ったところで槍ヶ岳をバックに集合写真を撮る。槍沢ルートから登ってきたと思われる登山者が怪我をして、ヘリコプターで救助されるのを目撃する。

10:15 出発。岩場のアップダウンや梯子を慎重に進む。

11:00 槍ヶ岳山荘到着。要らない荷物をデポして身軽になる。



槍ヶ岳に登頂しました！

11:10 いよいよ最終目的地の槍ヶ岳に向かって出発。意外とすいているので順調に登ることが出来る。

11:30 槍ヶ岳山頂、西側はガスっているが北側と東側の眺望は良い。各々記念撮影する。

11:40 下山開始。下山は高度感があり緊張を強いられる。



槍ヶ岳山荘に向かい下山



- 12:05 槍ヶ岳山荘到着。部屋で着替えを済ませ、
外のテーブルで絶景を眺めながら山談議に花が
咲く。
メンバー3人が大喰岳（3101m）に登頂し、ライ
チョウと出会った。
- 17:50 夕食。山小屋では珍しいバイキング方式の食事
だった。
- 19:00 打ち合わせ。明日の予定説明と質疑応答がある。
- 20:30 消灯。



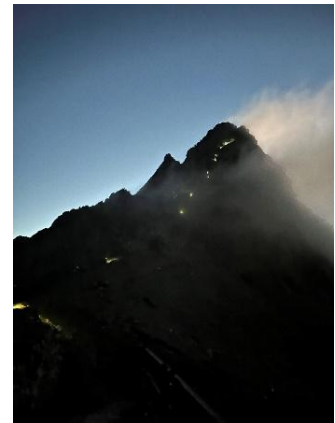
ライチョウ

(No. 852 T・Y)

<4日目>8月24日（月）晴れ

槍ヶ岳山荘→槍平小屋→穂高平山荘→新穂高温泉→新富観光BC

- 4:00 起床、準備。
- 4:30 東の空が明るくなりはじめ、朝焼けが見られる。
槍ヶ岳山頂に向かうヘッドランプの列。
- 5:05 朝食。太陽を背にし、雄大にそびえる槍ヶ岳、
今日一日も最高の天気模様。
- 6:00 小屋前にて槍を背に集合写真撮影。



山頂へ向かうヘッドランプの列

雄大にそびえる槍ヶ岳



- 6:10 新穂高温泉駅に向かって下山開始。
6:50 小休止。山荘から標高差 300m 地点。
7:25 千丈沢乗越への分岐地点で小休止。
8:10 最終水場にて小休止。
8:55 槍平小屋着。
(先発組は 8:25 着 9:00 出発)
9:10 3 班出発。
9:30 南沢通過。
10:10 滝谷出会に到着。



トリカブトの咲く下山道 千丈分岐に向かう

- 10:20 先発組と避難小屋先の沢で合流。休憩。(先発組出発)
10:30 3 班出発。
11:55 先発組と白出沢出合で合流。昼食や行動食を摂るなどして少し休憩。ここからは林道になる。(先発組出発)

12:10 3 班出発。
12:50 穂高平小屋到着。先発組に合流。かき氷などで一息。(12:55 先発組出発)
13:00 3 班出発。

13:45 新穂高温泉駅到着。バスから着替えなどを取り出し、登山靴やザックをバスに入れる。(先発の 1 班は 13:30 到着)
14:00 バス出発。
14:05 ひがくの湯で 4 日間の汗を流す。
15:10 一路、富山へ。
15:50 道の駅スカイドーム神岡でトイレ休憩。
16:00 出発。
17:00 新富観光 BC 到着。各自帰路に着く。