

日本三百名山を完登して

内 田 秀 之

深田久弥著「日本百名山」が、昭和三十九年に刊行されベストセラーとなったことにより登山ブームが起きた。それから大分経った昭和四十七年頃、私は友達に誘われて登った北アルプス白馬岳の山岳美にすっかり魅惑され、以来四十数年登山を続けている。

その結果、平成七年に雨飾山で百名山を、平成二十四年にペテガリ岳で二百名の山頂で日本三百名山完全制覇を果たすことができた。

【三百名山最後の山】

三百名山最後の山になった景鶴山（二〇〇四メートル）は、尾瀬ヶ原の北方四キロメートル程にあり、現在植生保護の為に登山禁止になっている。従って「景鶴山に登らなくても三百名山を完登した

ことにしても良いのではないか？」という意見もあるが、インターネットで調べてみると、湿原が雪に埋もれている積雪期のみ登山が可能らしい。それも鳩待峠までの道が除雪され、車が入れる四月初旬まで、僅か二週間ほどの短い期間に限られる。

このような短い登山期間で、しかも登山禁止になっているにも拘わらず意外にも多くの人が登っているようなので、三百名山完全制覇を果たすためには絶対登らねばならぬと心に固く誓った。

登山計画を立てる段になり、この山は意外に時間がかかり難関な山であることが分かってきた。一般的な登山方法は、山小屋に一泊し翌日登頂してから鳩待峠へ戻るのだが、それでも二日目は十時間近くも雪上歩きを強いられる、非常に体力を消耗する厳しい山なのだ。従って最後の記念すべき山を、慌ただしく疲労困憊で登るより、無理をせず楽しみながら登ろうと、二泊三日の余裕のある日程

を組んでみた。

山小屋からの情報では、今年の五月の連休後は、雪解けが早く登山が難しくなるとのことで、好天が期待出来そうな五月四日に入山することに決め、当日の早朝車で家を出た。

駐車場のある鳩待峠登山口あたりは残雪もまだ豊富だが、アイゼンを付けるほどでもなく、つぼ足で歩き約一時間で山の鼻に到着する。此処のキャンプ場にはテントが二十ほど張られ、スキーや写真撮影・登山などの基地になっているようだ。さすがは尾瀬という感じで、残雪期といえどこの辺りは結構賑わっている。

五月初旬とはいえ、尾瀬ヶ原はまだ五十センチ前後の雪に覆われていて一面真っ白で、木道は何処にあるのかさえ分からぬ。湿原の現れている時期は植生保護のため、木道から一步も足を踏み外す事は出来ないが、この残雪の時期は木道からはずれて何処を散策する事も可能だ。むしろ木道の下は空洞になっているので踏み抜く処があり、あえて木道があ

ると思われる所を避けて湿原の上の雪原を歩く。

中田代の竜宮小屋に向かつて進むと前方に高く聳える形の良い燧ヶ岳が、後方には真つ白で穏やかな至仏山が際だつて見える。あまりにも美しい複写体思わずカメラを向ける。一方肝心の景鶴山は標高二千メートルを越える山なのに、千四百メートルの尾瀬ヶ原からでは、あまりにも低く見えて登山意欲がかき立てられない。

二日目は弁当を作ってもらい早めに小屋を出発する。早朝は寒さのため雪は硬く締まり、足が潜ることもないので歩きやすく、ヨッピー橋まで予定より早く到着する。この吊り橋は冬の間、雪の重みで壊れないように、板は取り外され鉄の骨組みだけになっているが、注意して渡ればさして難しくはない。

ここを過ぎて二つほど別コースのトレースを見送り、東電小屋裏から登る。尾根に取り付き僅かで燧ヶ岳・至仏山・尾瀬ヶ原・会津駒ヶ岳が見えるよう

になる。標高一六〇〇メートルのピークまで登ると、北に真つ白な平ヶ岳が近くに、南東の方には遠く日光白根山が、そして景鶴山の一部が見えてくる。次のピークの与作岳からは、三角錐の景鶴山の全景が姿を現す。実に眺望の良い稜線だ。さらに山頂に立てば武尊岳・谷川岳・巻機山・越後三山?なども青空の下にクッキリと姿を現す。百名山が一度に九山ほど見渡せる展望の良い山頂は、三百名山にしておくのが惜しいような素晴らしい山だ。

名山たる山は、下から仰ぎ見ても登ってみても良いものだが、全てがそうとも限らない。下から見て良い山でも、登ってみて期待はずれな山もあるし、反対に下から見ると目立たないが、登ってみればこのような素晴らしい山もある。もしそのような山を幾つか選べと言われれば、この山をまず筆頭に挙げよう。

山頂で一時間以上もこの大展望を眺めながら、長野の山友達が完登記念にと作ってくれた「祝三百名山完登」の横断

幕を広げて記念写真を撮る。百名山完登の時のような特別な感動は無いが、眺望の素晴らしい山頂で完登を果たせた幸せを噛みしめ山頂を後にした。

【百名山との出会い】

皆無とは言えないが、登山を始めていきなり百名山、あるいは二・三百名山に挑戦する人は少ないだろう。ほとんどの者が近辺の山を数年経験し山慣れてから挑戦するはずだ。

私も昭和五十八年頃だったか、山岳雑誌「山と溪谷」に日本百名山の記事が載っているのを見て、初めて百名山やその著者である深田久弥氏の存在を知り、国内にはこんなに素晴らしい山が沢山あるのかと山に関する認識を新たにした。その頃は経験や登山数も少なく、自分にはとても完登など出来ない、縁の無いものだとの思い込みが有り挑戦しようという考えは全く無かった。

その後だいたい山慣れし、北海道や東北など遠方の山にも登るようになり、百

名山の登山数も四十八山と増え、頑張れば完登出来るのではないかと淡い期待を持つようになっていった。しかし当時の年齢はすでに四十三才で、「体力も下り坂に差しかかる時期に残り五十山以上をはたして登れるのか？」と自問したが、例え完登出来なくても登れるところまで登ってみようと、この時初めて百名山に挑戦しようという気になった。

後で思えば、六十歳の定年後に登山を始めて百名山に挑戦する人もいるし、七十歳を越えてもアルプスを歩く元気な人もいる。五十歳代で体力が衰え登山が出来なくなるなどと考えるのは全くの杞憂だった。

山に慣れ、ある程度山というものを知った今だからこぞ言えることだが、当時はその程度の知識や考えしか持ち合わせていなかった。

【百名山へ挑戦】

仕事との兼ね合いもあり挑戦を始めた年は僅か六山しか登れなかったが、慣

れるに従って徐々に登山数が増えて行つた。

会社勤めの身では長期の休暇を取るの難しく、終業後に夜行列車で出かけて登山してから深夜に帰宅、また朝帰りでもそのまま出勤するなど結構きついことをやっていた。

また登山ブームの頃の山岳夜行列車は、新宿駅の通路に二時間以上も前から並びながら座席が取れないほど混雑した。そして列車の中では通路に座りっぱなし、立ちっぱなしで一睡も出来ないような、酷い状態のまま山に登ったものだ。小屋でもぎゅうぎゅう詰め、超満員で、一枚の布団に三、四人と信じられないような寿司詰め状態で寝たこともある。

こんなにまでして山に行つたのは何故だろう。ある人が「楽しければ何事も苦にならない」と言われたが、これは実を射つた言葉だ。山登りは「肉体的に苦しくも精神的には苦にならない」のは、それに勝る楽しさがあるからだろう。若い時は体力があったから、そんな

過酷な登山が出来たのだから、さすがに年を取ってからは、そのようなきついことは出来なくなった。しかし経験を積んだ事により、それを補う楽な方法をいろいろ覚えた。

登山技術も本から得た知識ではなく、経験から得た知識の方が遙かに多い。問題が有れば反省し、克服しつつ少しずつ山への対応を身につけて行つた。いざというとき、実践から身につけた知識の方が遙かに役にたつ。

【百名山完登】

百名山も完登が近くなると、最後の山を何処にしようかと誰しもいろいろ考えるものだ。最後の山を飾るのは、やはり感動的な良い山であって欲しいと願う。私は最後の山を新潟・長野県境界にある「雨飾山」と決めた。これは近県であり行きやすく天気判断もしやすいこと、そして最後にこの山で百名山を完登した人が多いことは、眺望など優れた良い山だという確信からだ。そして雨飾山とい

う響きの良い名前が何となく気に入ったこともある。

後で知ったことだが、雨飾山で百名山の最後を飾ることを「百飾り」と言うのだそう。

平成七年十月十四日の良く晴れた日の朝、雨飾山登山口から入り、鮮やかな紅葉の稜線を眺めつつ登り、念願の雨飾山山頂に立った。

山頂は遮る物が一切無い三百六十度の展望が広がり、上信越の山々や白馬岳など、北アルプスの眺めは総仕上げの山に相応しく、感動的な最後を飾れた。

頂上では自作の「百名山完登」の幕を広げ記念撮影をしたりし、至福な一時を過ごし雨飾山荘へ下った。

山荘に一泊し、翌朝広場の一角にある「都忘れの湯」という露天風呂に記念に入った。

【百名山完登から二・三百名山へ】

百名山を完登してから三年後に、新たに二・三百の名山を登るようになった。

これは百名山完登以後、目標のない登山に飽きたらず、次の目標として二・三百名山を幾つか登ってみようと近辺の山から始めた。

百名山完登後、少々空白期間が空いたのは、しばらく休養期間が欲しかったこと、次は目標にとられず気ままに山に登りたいと思った事、さらには二・三百名山の中には、夏道がなく残雪期に登らなければならぬ佐武流山・毛勝山・笈ヶ岳・猿ガ馬場山・野伏ガ岳・景鶴山など（佐武流山・毛勝山は後に夏道が出来た）が数山有り、今まで雪山を避けてきた私には、とても登頂出来ないという思いこみがあつて本格的な取り組みが遅れたからである。

この時点では二百名山は三十二山、三百名山は十九山登っていたが、先に述べたような理由から完登を果たそうと云う気持ちは全くなく、ただ「名山と言われるような良い山に登りたい」という願望からの登山だった。

従って、近県から始め段々と遠くへ

行くような登山になつてしまつたが、長く続けられればいつかは行き着く所へ近づけるもので、平成二十一年には完登まで六十三山残すのみになった。

此処へきて初めて完登を意識し、また長野の山友達からも「難聴者である貴方には是非完登して欲しい」と薦められたこともあり、翌年五月に、最難関である残雪期の「笈ヶ岳」を、正味歩行十一時間かけて制覇し完登への足がかりを得た。実際この最難関の笈ヶ岳を登つたことにより、残りの山も九十九パーセント完登できると確信した。

同年、ヒグマが数多く生息し、実際ヒグマによる遭難事故の起きている日高のカムイエクウシカウシ山を、さらに夏道が出来たとはいえまだ道も新しく往復九時間もかかる毛勝山を、人工内耳装用者の長野の山友達と一緒に登頂を果たし完登への確信を更に強くした。

二百名山最後になつた日高山脈のペテガリ岳は二泊三日もかかる。しかも長時間の歩行を要する厳しい山なので、体力

のある内に早めに登りたかったが、近くまで行きながら崖崩れや天気が悪化で、これまで計画が二回も流れている。三回目にはこれ以上延ばすと体力的に後がないと、天気が少々怪しいのを承知の上で登ったため、眺望の無い中の長時間歩行になり二百名山最後の山としては心残りな登頂になった。

【なぜ山に登るのか】

マロリーの有名な言葉「そこに山があるからさ」は、いちいち理由を挙げて説明するのが面倒だったからだろう。山好きな者なら阿吽の呼吸で何となく理解できるものだが、山の経験のない者には理解しがたい言葉に違いない。

私も「苦しい思いをして何が楽しくて山に登るか」と度々聞かれ、「そこに美しい景色が広がっているからさ」と答えているが、山に登る理由などで理屈をこねる必要はない。ただ「面白いから登る」で充分だ。

また「どの山が一番良かったか」と

もよく聞かれるが、どんな良い山でも天気が悪ければその山の良さが分からないし、以前登って素晴らしかったと思っても長い間には記憶も薄れるので比較対照して答えるのは難しい。

山にはそれぞれ他の山にない個性がある。岩山や新緑・紅葉の美しい山、山頂が草原状になり、池塘や花に彩られた山など多彩だ。それらを比較して評価することは出来ない。

ただ大まかにいえば、中部地方の標高の高い山々は別格として、北海道は大雪山系の山や知床半島の山、日高地方の山などは印象深く良い山だと思う。北海道の山は全体として大らかで三百名山に至るまで良い山が多いと感じた。

東北では、早地峰や焼石岳の高山植物が綺麗だったし、八甲田山や朝日連峰の紅葉は燃えるように美しかった。飯豊連峰の縦走も新緑と残雪が美しく忘れられない一山だった。

南会津から上信越にかけては、平ヶ岳や苗場山など頂上に湿原や池塘が広が

る山が多く、天上の楽園と云う感じで気持ち良かった。

白山や四国の石槌連峰の山々も見逃せない良い山だ。

九州は久住山・大崩山・宮之浦岳などが良かった。宮之浦岳は花の多い六月初旬に登った。屋久島は一ヶ月に三十五日雨が降ると云われるほど雨の多いところだが、山に入ってから三日間は快晴に恵まれた。山頂では屋久島シヤクナゲが満開で、ベストシーズンに登れてとても良かった。

この時までは確かに幸運な山旅だったが、しかし帰りの飛行機は落雷で飛び発せず、このまま最終便まで飛ばなかったらどう対処したら良いだろうかと長時間気を揉んだが、ギリギリで天気が快方に向かい、辛うじて最終便に乗る事が出来た時は正直なところホッとした。

【登山における危険性】

山に入れば経験のあるなしに拘わらず当然いろいろな危険が伴う。

百名山は今では殆ど立派な道が完備し危険な所も少なくなっているので、諦めずコツコツと登り続ければ誰でも登れるだろう。しかし二・三百名山の中には夏道が無く、残雪期に登らなければならぬ山や危険な岩場が多い山もあり、それなりの登山技術が必要とされ、百名山と比べると遙かに難しい。

例えば劔岳や槍・穂高岳などの岩場は危険だと言われるが、私にとってそれ程難しい山ではなかった。むしろ、二百名山の妙義山の方が遙かに危険な山だと思う。妙義山は日本三大奇岩の一つといわれるだけあって、険しい岩場や全体重を鎖に掛けて懸垂下降しなければならぬ所が随所であり、長い登山歴の中でこの山で初めて怖い思いをした。

伯耆大山の稜線を歩いた時も怖かった。弥山から剣ヶ峰へは崩壊した所があり登山禁止になっているが、私は縦走したい気持ちが強くと禁を犯して此処を歩いた。稜線の両側は切り崩したようになっていて、まるでカミソリの刃の上を歩く

ような感じだった。僅か五十メートルぐらい(当時)の距離だったが四つ這いで進んだりもした。もしここで事故を起こしていたら、「聴障者の無謀な登山」などとの見出しで、テレビや新聞に報道され強い批判を浴びていたのに違いない。今では深く反省している。

また残雪期の山でも、雪崩や滑落などの危険があるし、降雪後や雪が硬く締まって踏み跡が付いていない時は、コースがよく分からずとても危険だ。ホワイトアウト状態になった時も、方向が全く分からなくなり非常に危険だ。しかし好天の日を選び、踏み跡を忠実に辿って登れば、思ったほど難しくも危険でもない。

雪上歩きは体力を使いきついが、残雪期の真っ白に輝く嶺は夏山にない美しさがあつて、この時期にしか登れない山が三百名山の中にあり、良い経験ができたと思っている。

単独行も危険だと言われるが、これは転倒・転落による骨折などの怪我や疲労・体調不良などで行動不能に陥り一人

で対処出来ない場合のことだろう。幸い私は大きな怪我もせず、遭難騒ぎも引き起こしたことがないので、単独行をそれ程危険だとは思ふことはなかった。

むしろ日程も行動も自分の自由に組めるのが良い。行きたい時に行けば良いし、天気が悪ければ中止、休憩したい時は自由に休めば良い。同行者がいると、そのような自由も制限されるので、自分の思うように登れる単独行が最も合った登山方法だと思っている。因みに百名山では六十八山、二百名山では八十八山、三百名山では九十三山が単独行だった。

怖いと云えば北海道のヒグマも怖い。だいたい北海道の山には、殆どヒグマが生息している。幸いに出会うことは無かったが、ヒグマの糞は度々見た。日高山脈のカムイエクウチカウシ山のカールの登りでは、道の真ん中に今し方やったばかりと思われる、緑色の大きな糞があったが、これを越えて行かなければ山頂に立てないので、怖いと思いつつも出会わないことを祈り前進した。

危険は避けるに越したことはないが、避けてばかりいては完登出来ない。

【山登りの体力】

一日の歩行時間は季節や体力によって違うが、平均して八時間ぐらいが適度だと言われる。しかし三百名山を完登するためには、これまでの経験から十一時間程度歩ける脚力が無いとなかなか難しいと思う。これが出来ない場合は、テント泊まりなどして、時間を掛けて登るしかない。

テント持参の登山は、時間を調整することが出来るので良いが、テントの重さに加えて食料なども持たなくてはならないので、尚苦しくなる反面もある。

私が山に適応できたのは、学生時代野球部に所属し厳しい練習で体が鍛えられていたので、きつい登山にも耐えられ、また危険に対する敏捷性も培われていたからではないかと思う。

とにかく、若い時には体力があった。四十歳位までは人を追い抜くことはあつ

ても、追い抜かれる事は殆どなかった。北アルプスの大天井岳から槍ヶ岳に登り、北穂高岳まで十三時間掛けて歩いた事もある。この時の北アルプスでも最大の難コース「大キレット」、その最後の北穂高岳への急な岩壁の登りでは、十分登り五分休むというようなバテバテの状態に登った。

さすがに今はその様な無理はできないが、まだ一日九時間程度歩ける体力はあるので、区切りとして七十歳までアルプスを歩くつもりでいる。

【マイカー登山】

登山を始めた若い頃は、まだ運転免許証を持っていなかったので公共の交通機関を使わざるを得なかった。このことではかなり苦労した。

例えば電車の切符の購入や乗り換えなど煩わしさは勿論、バスを使った時、今のように電光表示板が無かったので降りる場所や料金が分からず、車内が空いていれば運転手に、混んでいれば傍にい

る乗客に下りる所が来たら教えてくれるように頼んだ。大体分かる所でも、バス停の表示板を注意深く見て停まる場所を確認するなど随分と神経を使った。

難聴者にとっては、山に登るより登山口に立つまでが一番大変なのだ。山に入ってしまったら歩くだけだから、健常者も難聴者もあまり関係ないと思っている。これを大きく改善してくれたものがマイカー登山で、百名山も終わり近くになってやっと車を使うようになった。

これは運転免許を取るのが遅かったことや高速道路がまだ遠方まで延びていなかったこと、故障したときの連絡手段がなく車で行く自信が無かったこと、さらに道が分からなくなったとき、健常者のように気軽に道を聞くのが難しかったことなどある。

その頃はまだカーナビが無かったので、道路マップを詳しく調べ、何処の信号機をどちらに曲がったら良いかなど細かにメモ書きして行った。このような状態で遠い北海道の山奥まで行ったりした

が、今考えるとよく行って来られたもの
だと思っっている。

後にカーナビ付きのSUV(スポーツ
用多目的車)を購入してからは、登山が
非常に楽になった。まず車台が高いので
ダートの悪路も気にせず走れたし、カー
ナビで行き先をセットすれば、どんな山
奥の登山口でも迷わず行けるようになった。
夜遅くなっても目的地に確実に着け
るので、計画が非常に立てやすくなった。

マイカー登山の更なる利点は、不必
要な物は車に残し必要最小限の装備で登
れるので、非常に楽な登山が出来ること
だ。また野営道具一式を積んで行けば、
テントを張って寝られるので宿泊代がか
からず、金銭面でとても助かる。更に家
から直接登山口まで行けることや、下山
してすぐ次の目的地に向かえるなど、時
間のロスが少なくすむ事だろう。

他に下山後は近くの温泉へ立ち寄り
山の汗を流せることや、天気が悪く計画
が変更になった場合、観光や史跡回りに
変更出来ることだ。そのため結構あちこ

ちの温泉に入ったし、観光地も見て回っ
た。

三百名山も車やカーナビなど、文明
の利器のおかげで完登出来たのではない
かと正直思っっている。

【登山を終えて】

百名山については今更説明すること
も無いだろうが、次に出来たのが日本山
岳会選定の三百名山で、深田百名山に二
百名をさらに加えたものである。その二
百名の中から、更に優れた山を百名選定
したものが二百名山で、一番後につくら
れた。

二百名山には新しく荒沢岳が追加され
たので、実際は三百一山登って完登とな
る。

百名山と二・三百名山の違いは、や
はり完登した者でなければ語れない。

百名山の著者深田久弥氏は名山の基
準を「品格・歴史・個性」とおおよそ千
五百メートル以上の標高を上げているが、
私は歴史や標高はあまり重要視しない。
眺めて品格が有ること、登って個性があ

ること、そしてなにより眺望の良いこと
が名山の第一条件だと思っっている。

従って標高があっても、他に特徴もな
く眺望の悪い山は名山とは思わない。さ
すがに百名山ではその様な山は殆どない
が、二・三百名山の中には結構あって、
登ってみて何故此の山が名山なのかと、
疑問を抱くようなことが度々あった。

特に近畿地方の山は展望が全く利か
ないのに、歴史ばかり尊重されて選定さ
れた山が多いような気がする。

だから深田久弥氏の「百の頂きに百
の憩いあり」と言う言葉に同感できても
「三百の頂きに三百の憩いあり」とは決
してならない。

【世界遺産】

この原稿を書いている六月二十二日
に富士山が世界文化遺産に登録された
というニュースが入ってきた。考えてみる
と登山をやっていたお陰で、幾つかの世
界遺産を見て歩いたことになる。

自然遺産では、「知床」は羅臼岳から

硫黄山まで縦走したが、羅白岳山頂からは国後島を見ることが出来た。

「白神山地」は、十二湖の散策とともに白神山に登り、綺麗なブナの森林の中を歩いた。

「屋久島」も洋上アルプスと言われる宮之浦岳や永田岳などに登り、縄文杉やウイルソン株などを見てきた。特に縄文杉は私が行った年までは、傍らに直に行くことが出来たが、翌年展望台が出来て、そこから先には近づけなくなったらしい。文化遺産の方も、「平泉」は姫神山に登った帰りに立ち寄り、中尊寺金色堂などを見て来た。

「日光の社寺」は、男体山の登山口、中禅寺湖畔の中宮祠二荒山神社から登り、山頂の奥宮を往復した。

「富士山」は、新五合目から登り人混みを避け反時計回りにお鉢回りをし、御殿場口に下った。その時は快晴の天気です晴らしい登山だったが、火山灰で手足が真っ黒になって下山したことが今も記憶に残っている。

「白川郷・五箇山の合掌造り集落」

は、猿ヶ馬場山の登山口が白川郷なのでついでに見学した。五箇山も医王山や大門山などに登った折りに訪れている。

「古都奈良京都の文化財」も、比叡山の延暦寺や愛宕山では高山寺、護摩壇山では高野山奥の院を登山の帰りに寄って史蹟見物をしている。

「紀伊山地の霊場と参詣道」はかなり広い範囲に及んでいるが、大峰山・釈迦ヶ岳・伯母子岳・護摩壇山など登ることにより一部分を歩いている。

自然遺産や文化遺産などに関して最奥部まで入れるのは、登山者としての特権だと思っている。

蛇足だが、三百名山の中にも富士の名の付く山が三十九山程ある。筑波山や開聞山などの一部の山を除けば、皆標高が高く立派だが、その中で最も富士に似ていると思われるのは、蝦夷富士と云われる後方羊蹄山だろう。火口は深く形の良いすり鉢状になっていて、一周する事ができる。

【終わりに】

私が登山を始めたのは二十四歳頃からだから登山歴は四十四年に及ぶことになる。その間、仕事などの関係で登れなかった年もあるが、これだけ長期間登り続けて来られたのは、単に山が好きだったからだけでなく、「三百名山という目標があったから」ではないかと思っている。回りを見回しても分かることだが、目標を持たない登山は長続きしない。

古希を間近に控え体力も衰えつつあるこの時期に、全国に及ぶ三百の名山を完登出来たことは幸せなことだった。

特に難聴というハンデを負った完登なので、自分の力がある程度出せたのではないかと、いま充実した達成感を感じている。

何事も諦めず最後まで続けてやれば、良い結果が付いて来るのだと思います。