

Ⅲ 登山コースの紹介

- 1 十勝岳コース
- 2 富良野岳コース



Ⅲ 登山コースの紹介

1 十勝岳コース

(1) 望岳台～ 避難小屋

<望岳台(A)～B地点>

望岳台(A地点)は、その名の通り十勝岳連峰を一望できる標高930mの地点です。連峰の左側は旭岳を中心とした大雪連峰、右側は夕張山地の山並みが眺望でき、眼下には緑の大原生林が広がります。前方には主峰十勝岳がそびえ立っています。このあたりではイワブクロ、エゾイソツツジなどの高山植物を楽しむことができます。ここから山頂までは泥流跡の溶岩台地上を歩いていきますが、B地点まではほぼ平坦なコースで、**約35分**ほどで到着します。

<B地点～避難小屋(C)>

B地点(1,104m)からは、水流によって深くえぐり取られた亀裂や大きな岩石が現れ、勾配がきつくなってきます。B地点から**約35分**、美瑛岳分岐を通過して少したつと、避難小屋(C)(標高1,320m)にたどり着きます。

(2) 避難小屋～ スリバチ火口

<避難小屋(C)～二つ岩(D)>

避難小屋は平成20年に新設されて間もないため、あまり整備されていません。防寒着や応急処置用具などは必ず持参していきましょう。また、この避難小屋周辺にはトイレはありませんのでご注意ください。このあたりでは、ミヤマクロスゲ、コメススキ、オオイタドリなどを見ることができますが数は多くありません。避難小屋から、岩に表示してあるペンキに従って、約300mの急な坂を、足場に注意しながら**約20分**ほど歩くと、際だって大きい岩がコース上にどっかりと腰をおろしているように見える、通称「二つ岩」(D)(標高1,470m)にたどり着きます。植物はほとんど見られませんが、登山路にはメアカキンバイがところどころに見られます。

<二つ岩(D)～E地点>

二つ岩から500m、ややゆるやかなコースを**30分**ほど歩くと、コース最大の難所である急斜面・ガレ場のすそに、E地点を示す小さな岩が見えてきます。下から見るとそれほどの斜面には見えませんが、歩いてみると相当険しいので慎重に登らなければいけません。

<E地点～スリバチ火口(F)>

幅の狭い尾根状の急斜面を一步一步登ります。わずか300mですが大変苦しい登りとなり、落石も多いですので注意が必要です。苦しい難所を登ること**約30分**、急に視界が開けてスリバチ火口(F)(標高1,719m)に出ます。視界が悪いときはここを十勝岳山頂だと錯覚する人も少なくありません。天気が良ければ美瑛岳の緑や62火口から吹き出す白煙、ぽっかりと開ける大小の火口群を目にすることができます。

(3)スリバチ火口
～十勝岳山頂

＜スリバチ火口(F)～G地点＞

稜線づたいに進み、右に巻きながら平坦で幅の広い火山灰台地(グランド火口丘)を歩いていくこと1.5km、**約25分**でG地点(標高1,828m)にたどり着きます。ここは頂上直下にあたり、見上げると三角錐の十勝岳山頂が迫っています。付近は岩と砂ばかりで、沢では8月中旬まで残雪を見ることができます。

＜G地点～H地点＞

最後の急斜面をジグザグに登っていきます。足場の悪い400mの火山灰地を**約30分**かけて登ると、風の強い稜線上のH地点(標高1,970m)の標識にたどり着きます。富良野岳、三峰山、上ホロカメットク山がそびえ立ち、62火口の噴煙がすぐ下から上ってきます。ここには前十勝へ通じるもう一つのコースがありますが、昭和60年以降、有毒ガスが大量に発生することから通行禁止となっています。

＜H地点～十勝岳山頂(I)＞

H地点から稜線づたいに頂上を目指します。コース上のロープはあくまでも目印であり、ロープに頼らず約200m登り詰めると、ついに十勝岳山頂(標高2,077m)に到達します。頂上は切り立った岩場になっており、ピークを示す三角点と「光顔巍々」(こうがんぎぎ)の碑が立っています。「光顔巍々」とは経文の言葉で、「雄々しくおごそかにそびえ立つ十勝岳の姿は、仏の徳のように偉大である」という意味が込められています。

(5)望岳台～
雲の平

＜望岳台(A)～B地点＞

望岳台(A地点)からB地点までは、ほぼ平坦なコースで、**約35分ほど**で到着します。(詳細については前述)

＜B地点～美瑛岳分岐＞

B地点から美瑛岳分岐(標高1,258m)まで**約20分**かかります。美瑛岳分岐には看板が立っていますが、残雪期はわかりづらいので気をつけましょう。広さも適度で、休憩に適しています。

＜美瑛岳分岐～雲の平＞

分岐を左にとり、ペンキの目印に従って約100m進むと、硫黄沢川の上流にあたる沢があります。沢を渡り、火山れきで滑りやすい尾根を約300m登ってから左に曲がります。尾根上にはメアカンキンバイが見られ、ハイマツの群落もあちこちに見られます。そこからさらに、砂れきの中を約700m進むと雲の平(標高1,440m)に到着します。ここまで、**約35分**かかります。一般に、標高1,430～1,460m一帯を雲の平と呼んでいます。この辺りは高山植物の宝庫で、7～8月にかけて、チングルマ、イワウメ、イワヒゲ、コケモモなどが咲いています。また、ハイマツ群落に生息するエゾシマリスが時折姿を見せてくれます。

国立大雪青少年交流の家

十勝岳

登山マップ

望岳台～十勝岳山頂コース

美瑛岳 2,052m

登山行程中最大の難所の一つ。直線的な急登が連続する。こまめに歩を止め、来た道を振り返る余裕がほしい。下りは**細心の注意**を。



スリバチ火口

全行程の約2/3地点。十分なスペースと眺めの良さがあるので、ここでしっかりと休憩をとりたい。



ニツ岩

通称D地点。際立って大きい岩が2つ並んでいる、この先が急なので、ここで休憩するとよい。



美瑛岳分岐

道なりに進むと雲の平に出てしまう。残雪期は**見落としやすい**ので、常に右手に避難小屋が見えないか要確認。



白銀荘分岐②

通称B地点。望岳台から約35分。適度な広さがあり休憩地として適。ここからさらに傾斜が急になってくる。



白銀荘分岐①

十勝岳温泉への最初の分岐。ここから避難小屋までは、見た目以上に疲労が残るので、ペースを押さえて。



望岳台

登山口、写真のレストハウス横に公衆トイレ有り。これ以降、トイレがないため、ここで済ませておきたい。



白金温泉へ

駐車場

公共トイレ

望岳台レストハウス 930m

スリバチ火口

1,559m

湯の沢

30分

25分

15分

20分

10分

5分

美瑛岳分岐

25分

15分

1,104m

B

25分

20分

白銀荘分岐

930m

A

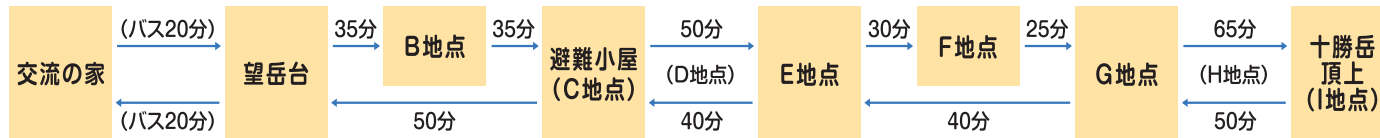
10分

10分

※登山中は、ペイントされた岩を目印にお進みください。※地図中の●数字は、標高です。

望岳台～十勝岳山頂コース

5.6km



十勝岳山頂

標高2,077m、山頂からは360度のパノラマが広がる。ただし、平坦地がないため、大人数での休憩・食事には不向き。
また、下り始めは富良野岳方面のルートに迷い込みやすいので、十分に注意したい。



火山灰質の足場のため、降雨時はぬかるんでしまう。足場となる石がぐらついてないかしっかりと確認しながら進んでいきたい。



山頂直下

通称G地点。ここから山頂までは足場の悪い急な登りが続く。ここで靴ひもをしっかりと結び直したい。



十勝岳避難小屋

全行程の約1/3地点。ここからの登りはさらに急なため、ゆっくりと休憩をとりたい。
とはいえ、この小屋の収容人数は30人程度で、必ずしも快適とは言えないため、あくまで「緊急時避難および急な天候変更に伴う着替え場所」と考えた方がよい。

なお、ここから前十勝岳に至るルートは有毒ガスが発生しているため、**立入禁止**。

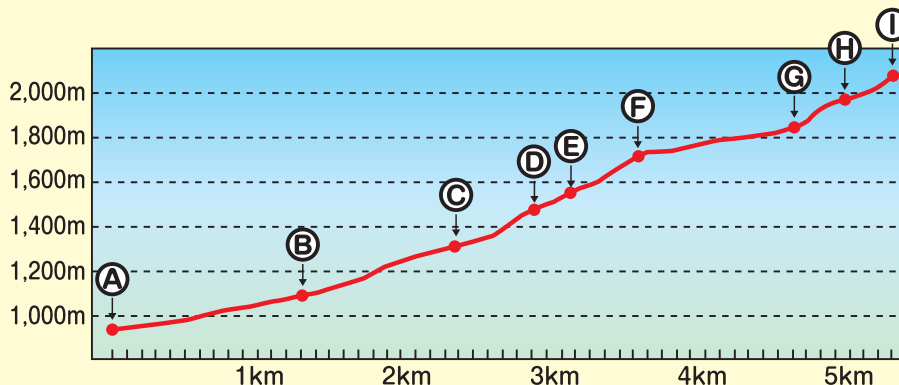


十勝岳登山ルート 基本情報

距離：約5.6km (片道)
最低地点標高：930m (望岳台)
最高地点標高：2,077m (山頂)
標高差：1,147m
行程時間：4時間00分 (登り)
3時間00分 (下り)

※行程時間はあくまでも標準的なものであり、団体の規模・登山者の体力等によって変動します。また、休憩時間を含んでいません。

比高断面図



国立大雪青少年交流の家

十勝岳

登山マップ

望岳台～雲の平コース

美瑛岳 2,052m

←美瑛富士

分岐

雲の平

標高1,430～1,460m
の一带を雲の平とよぶ。
前方には美瑛岳が美しく
そびえ立っている。



スリバチ火口

湯の沢

ポンピ沢

美瑛岳分岐

分岐を左に進む、右に
曲がると避難小屋方面に
行ってしまうので注意。



白銀荘分岐②

通称B地点。望岳台から
約35分。適度な広さがあり
休憩地として適している。
ここからさらに傾斜が急
になってくる。



白銀荘分岐①

十勝岳温泉への最初の
分岐。ここから避難小屋
までは、見た目以上に疲
労が残るので、ペースを
押さえて。



望岳台

登山口、写真のレスト
ハウス横に公衆トイレ有
り。これ以降、トイレがな
いため、ここで済ませて
おきたい。



白金温泉へ

駐車場

公共トイレ

望岳台レストハウス 930m

※登山中は、ペイントされた岩を目印にお進みください。※地図中の●数字は、標高です。

望岳台～雲の平コース

3.4km

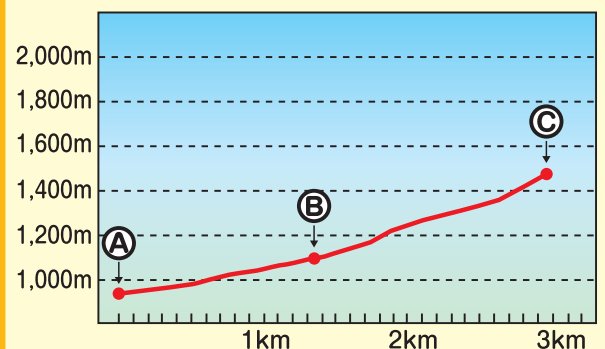


雲の平登山ルート 基本情報

距離：約3.4km (片道)
 最低地点標高：930m (望岳台)
 最高地点標高：1,430m (雲の平)
 標高差：500m
 行程時間：1時間35分 (登り)
 1時間15分 (下り)

※行程時間はあくまでも標準的なものであり、団体の規模・登山者の体力等によって変動します。また、休憩時間を含んでいません。

比高断面図



Ⅲ 登山コースの紹介

2 富良野岳コース

(1) 十勝岳温泉(A) →上ホロ分岐(E)

＜十勝岳温泉(A)→三段山分岐(B)＞

登山口(A地点)から、しばらくならかな散策路を進みます。歩き始めて**15分ほど**で、左に三段山への分岐(B地点)が見えますが、そのまま直進します。

＜三段山分岐(B)→安政火口(C)＞

B地点からさらに**15分ほど**進んで、涸れ沢のヌッカクシ富良野川を渡ると、今も噴煙が立ち上る、安政火口の手前(C地点)につきます。

＜安政火口(C)→D尾根(D)＞

C地点からは**20分ほど**、山腹の斜面を横切るように、D尾根(D地点)へと登ります。エゾナキウサギ、エゾシマリスが顔を見せることもあります。

＜D尾根(D)→上ホロ分岐(E)＞

D地点から、ハイマツの中をほぼ等高線に沿った形で進むと**10分ほど**で、大小の岩に囲まれた、上ホロカメットク山との分岐(E地点 標高1,502m)に着きます。この辺りは遅くまで雪渓が残っており、汗ばんだ体を休めるには絶好の休憩所になります。

(2) 上ホロ分岐(E) →稜線分岐(I)

＜上ホロ分岐(E)→F地点(F)＞

E地点から大小の岩をはい上がるように進むと、ほどなくゆるやかな下りとなります。ガレ地状の三峰山沢を渡り、足下の滑りやすい急な坂を登っていきます。ロープがありますが、これには頼らず、軽くつかまる程度にします。やがて、小さな沢が見えてくるので、渡ります。

E地点から歩くこと**30分ほど**で、小さなお花畑が広がるF地点に着きます。このお花畑を過ぎ、やや急なガレ場を越えると、山腹の斜面を横切りながらの登りが長く続きます。

＜F地点(F)→G地点(G)＞

F地点から、山腹の斜面を横切る長い登り道を**15分ほど**進むと、「富良野岳まで1.7km」の標識(G地点)があります。G地点のあたりからは、斜面に沿ってウコンウツギやウラジロナナカマドなどがトンネルのようにになっています。

＜G地点(G)→稜線分岐下部(H)＞

G地点から**20分ほど**歩くと、山腹の斜面を横切りながらのならかな登り道が終わって、稜線分岐下部(H地点)に着きます。ここからは沢状の急な坂を登っていきます。

＜稜線分岐下部(H)→稜線分岐(I)＞

H地点からの急斜面を**15分ほど**かけて登り切ると、一気に視界が広がり、尾根の上に出ます。ここが稜線分岐(I地点)で、十勝岳連峰縦走路との分岐になっています。稜線分岐の広場にもお花畑が見られ、休憩地点となります。

(3) 稜線分岐(I) →富良野岳頂上(J)

＜稜線分岐(I)→富良野岳頂上(J)＞

I地点から富良野岳頂上(J地点)へは**40分ほど**の道のりです。稜線分岐を右手へ進み、火山れきと階段の急斜面を登っていきます。稜線の左側へ回り込むと、今まで見えなかった原始ヶ原の景観が広がり、広々とした雄大な眺めが見られます。

この辺りから頂上直下までの道の両側はお花畑になっており、様々な高山植物が、かれんな花や実をつけています。少しペースを落として、高山植物を楽しみながらゆっくり登ります。

急な斜面を2カ所ほど過ぎると、やがて頂上が見え、最後の急な坂を登り切ると「富良野岳頂上 1,912m」の標識のある頂上に到着します。

＜富良野岳頂上(J)＞

頂上部はあまり広くないので、次に登ってくる人のためにハイマツ帯の方に進み、眼下に広がる原始ヶ原や十勝川上流の森林、芦別岳や夕張岳、北日高の山々の展望を楽しみ、休憩を取ります。



国立大雪青少年交流の家

富良野岳

登山マップ



D尾根 (D)

山腹の斜面を横切るように、D尾根へと登る。散策路に比べ、道が狭く、陰しくなっているので気をつける。



安政火口 (C)

散策路が終わり、涸れ沢を渡ると、登山道に入る。涸れ沢のあたりは適度な広さがあり休憩地として適。



三段山分岐 (B)

三段山への分岐。ここでは曲がらず、なだらかな散策路をまっすぐ進んで、安政火口を目指す。



富良野岳コース

5.4km

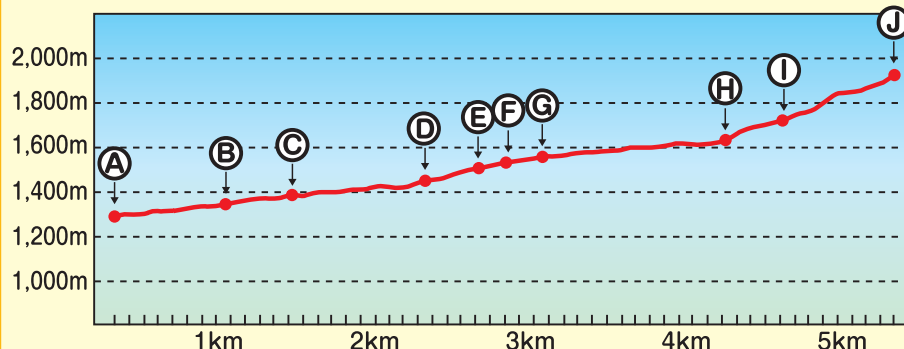
交流の家	(バス35分) 14.0km	十勝岳温泉	60分 2.4km	上ホロカメツク山分岐	80分 2.2km	稜線分岐	40分 0.8km	頂上
	(バス30分)		40分		60分		30分	

富良野岳登山ルート 基本情報

距離：約5.4km (片道)
最低地点標高：1,280m (十勝岳温泉)
最高地点標高：1,912m (山頂)
標高差：632m
行程時間：3時間00分 (登り)
2時間10分 (下り)

※行程時間はあくまでも標準的なものであり、団体の規模・登山者の体力等によって変動します。また、休憩時間を含んでいません。

比高断面図



※登山中は、ペイントされた岩を目印にお進みください。※地図中の●数字は、標高です。

休憩にまつわるエトセトラ

(1) 休憩のタイミング

一般的に50分歩いて10分の小休憩と言われていますが、これはあくまでパーティーで登る際の目安であり、単独行では個人によって自由に設定した方がリズムが崩れなくて良いです。

ペースはその日のコンディションによっても異なりますし、ロケーションによっても異なると思います。普段からマラソン等の持久トレーニングを積んでいる方以外は、決して脈拍数150拍/分を越えないように！

できれば120～140拍/分のペースをキープするようにして下さい。ちょっと苦しいかな？と感じたらすぐに脈を取りましょう、15秒間で38拍を越えたら速やかにペースダウン or 休憩を取りましょう。

(30～35拍以内なら安全圏)

(2) 休憩中の行動

水分は行動中にこまめに摂ることが理想です。休憩の時にザックから水を取り出し、ごくごく飲んでも、一度に吸収できる水分量には限りがあるため、効率的とは言えません。

行動中は、500 ml のペットボトルをザックのサイドポケットに入れておくなどしてすぐに飲めるようにしておき、休憩時に、ザックの中の大きなペットボトルから補充するという習慣をつけて下さい。

また、ザックを肩から下ろす休憩時には、必ず肩・首のマッサージを行いましょう。普段ザックを背負う機会はなかなかないため、肩や首にかかるストレスは相当なものです。このストレスが原因で頭痛を起こし、気力が奪われるケースがよくあります。首や肩をぐるぐる回したり、もみほぐすなどして血行を回復させましょう。

さらに、休憩の時に心拍数を計る習慣がつけばなお良いです。出発のタイミングの目安となります。できれば5分きっちり休まなくても、100拍/分を切ったらすぐに出発しましょう。長時間の登山の運動によって、心肺機能もだんだん慣れてきます。心拍数が平常時に戻るということは、せっかく慣れてきた心肺機能ももどに戻ってしまうことを意味します。

他の人を待つ場合でも、体を動かして(回旋運動や屈伸運動などで)少し心拍数を高めに保っておくことをお勧めします。

