

温泉百名山

飯出敏夫

## 北海道

09	08	07	06	05	04	03	02	01
富良野岳と十勝岳温泉	十勝岳と吹上温泉	トムラウシ山とトムラウシ温泉	旭岳と旭岳温泉	白雲岳と大雪高原温泉	雌阿寒岳と雌阿寒温泉	雄阿寒岳と阿寒湖温泉	斜里岳と斜里温泉	羅臼岳と岩尾別温泉
27	25	23	21	19	17	15	13	11

はじめに

07

## 東北

14	13	12	11	10
三ツ石山と松川温泉	八甲田山と酸ヶ湯温泉	岩木山と嶽温泉	ニセコアンヌプリとニセコ五色温泉	樽前山と丸駒温泉
39	37	35	31	29

---

28	不忘山と鎌先温泉	67
27	南屏風岳と青根温泉	65
26	禿岳と鬼首温泉郷	63
25	鳥海山と猿倉温泉	61
24	神室山と鷹の湯温泉	59
23	泥湯三山と泥湯温泉	57
22	乳頭山と乳頭温泉郷	55
21	八幡平と蒸ノ湯温泉	53
20	森吉山と杣温泉	51
19	栗駒山と須川温泉	49
18	焼石岳と湯川温泉	47
17	牛形山と夏油温泉	45
16	秋田駒ヶ岳と国見温泉	43
15	岩手山と網張温泉	41

---

41	帝釈山と湯ノ花温泉	93
40	燧ヶ岳と赤田代温泉	91
39	二岐山と二岐温泉	89
38	磐梯山と裏磐梯弥六沼温泉	87
37	安達太良山と岳温泉元湯	85
36	箕輪山と新野地温泉	83
35	一切経山と高湯温泉	81
34	飯豊連峰と飯豊温泉	79
33	兵子と姥湯温泉	77
32	西吾妻山と新高湯温泉	75
31	蔵王山と蔵王温泉	73
30	船形山と東根温泉	71
29	月山と湯田川温泉	69

## 関東

55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
赤城山と赤城温泉	稲包山と四万温泉	白砂山と尻焼温泉	湯ノ丸山と鹿沢温泉	鼻曲山と霧積温泉	三国山と法師温泉	谷川岳と湯檜曾温泉	武尊山と上牧温泉	男体山と中禅寺温泉	日光白根山と奥日光湯元温泉	温泉ヶ岳と加仁湯温泉	高原山と奥塩原新湯温泉	日留賀岳と中塩原温泉	那須岳と三斗小屋温泉
123	121	119	117	115	113	111	109	107	105	103	101	99	97

## 甲信越・飛騨・北陸

65	64	63	62	61	60	59	58	57	56
鹿島槍ヶ岳と葛温泉	白馬三山と鍵温泉	雨飾山と小谷温泉	烏甲山と屋敷温泉	北岳と奈良田温泉	瑞牆山と増富ラジウム温泉	雲取山と三条ノ湯	金時山と姥子温泉	三頭山と蛇の湯温泉	榛名山と伊香保温泉
145	143	141	139	137	135	133	129	127	125

79	粟ヶ岳と越後長野温泉	173
78	五頭連峰と村杉温泉	171
77	塩見岳と鹿塩温泉	169
76	八ヶ岳と本沢温泉	167
75	天狗岳と奥蓼科温泉郷	165
74	東麓の塔山と高峰温泉	163
73	浅間山と天狗温泉	161
72	奥志賀山と熊の湯温泉	159
71	岩菅山と発哺温泉	157
70	乗鞍岳と白骨温泉	155
69	焼岳と中の湯温泉	153
68	槍ヶ岳と上高地温泉	151
67	燕岳と中房温泉	149
66	野口五郎岳と湯俣温泉	147

90	白山と白山温泉	195
89	劔岳と雷鳥沢の温泉	193
88	立山とみくりが池温泉	191
87	鷲羽岳と高天原温泉	189
86	御嶽山と濁河温泉	187
85	笠ヶ岳と新穂高温泉	185
84	雪倉岳と蓮華温泉	183
83	妙高山と燕温泉	181
82	苗場山と赤湯温泉	179
81	仙ノ倉山と貝掛温泉	177
80	越後駒ヶ岳と栃尾又温泉	175

## 近畿以西・九州

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
開聞岳と鱧温泉	高千穂峰と霧島温泉郷	九重山と法華院温泉	由布岳と由布院温泉	涌蓋山とはげの湯温泉	雲仙岳と雲仙温泉	剣山と祖谷温泉	三瓶山と三瓶温泉	蒜山と関金温泉	八経ヶ岳と入之波温泉
217	215	213	211	209	207	205	203	201	199

## 番外編

- 1 「歩いてしか行けない温泉」は何湯ある？
- 2 黒部奥山探湯行

おわりに

\* 都道府県別に分類し、基本的に北から南の順に記述。県境の山は登山口としたほうの県に含めた。コースタイムは休憩を含まない歩行時間のみの参考タイム。2万5千分1地形図は国土地理院発行のもつとも信頼できる地図なので、携行する場合の参考に。難易度は歩行時間が★5時間未満、★5時間以上8時間未満、★★8時間以上を目安とした。温泉の泉質と源泉温度は取材時での温泉分析書の表記なので、それ以降の分析で若干変わることもあり得る。

## はじめに

温泉の取材で白山麓を訪ねた2016年6月、ふと思い立って白山に登ったことが「日本百名山」完登を志す契機となった。それまで多くの山に登ってはいたが、「日本百名山」を意識したことはなかった。白山で山の魅力を再確認し、そこで登り残した「日本百名山」を数えてみたところ、残り41座。当時69歳、ならば翌年の古稀記念の目標として完登を目指そう、と決意した。

それまで、11年11月に発症した悪性リンパ腫の抗がん剤治療で痛めつけられ、体力気力ともに喪失していた。14年にハイキング本改訂のために登った山梨県の二十六夜山にじゅうろくやさんコースで義広勝氏、谷野和子さんと出会ったことが、登山復帰への足がかりとなった。とりわけ16年夏に義広氏と北海道の未登の「日本百名山」に遠征できたことが大きかった。最難関といわれる日高山脈の幌内岳ぼろいだけに登頂できたことが、「日本百名山」完登もこれでいける、という確信に変えてくれたからだ。

17年9月、目標の「日本百名山」完登を達成したが、そこで意外にも温泉に無縁（温泉の記述なしも含む）の名山が多いことに気づいた。

「日本百名山」を選定した深田久弥氏は、「品格」「歴史」「個性」を名山の基準に挙げている。この基準が温泉にもそのまま当てはまると思い至った。そこで、この基準に倣い、山麓や山

中に名湯のない百名山を除外し、百名山に選ばれなかった名湯がある名山と、最近登っていない名湯のある百名山も再訪し、筆者独自の「温泉百名山」を選定すること、それを次の目標とした。

この「温泉百名山」選定登山に行きつくことは、40年以上も温泉に関わり続け、また山を愛する筆者としては必然だったように思う。

しかし、我慢して「日本百名山」に登ったツケが回り、脊柱管狭窄症が悪化して歩行困難になってしまった。やむなく「温泉百名山」選定登山に取り組む前の18年4月に手術し、7月に登山復帰を目指した。

ところが、すでに日本百名山協会事務局長の加藤洋氏が17年1月にフェイスブックに「温泉百名山」を立ち上げていたことが判明。そこで直接お会いして当方で使用するお願いをしたところ、ご快諾いただいた。感謝である。

こうして「温泉百名山」選定登山がスタートしたが、達成目前の20年9月に今度は左膝を痛めて、その年の登山を断念。翌21年1月に左変形性膝関節症の手術を受け、リハビリを兼ねて5週間の入院。退院後も必死のリハビリで克服し、5月に復帰。21年10月、ようやくにして選定登山を完結することができた。

「ゆっくりでも登っていけば、きつと山頂に立てる」、それが筆者の得た今更ながらの教訓である。また、下山後に温泉で癒される充足感、そこそが登山と温泉が与えてくれる、生きていて良かった！ という実感のようにも思う。

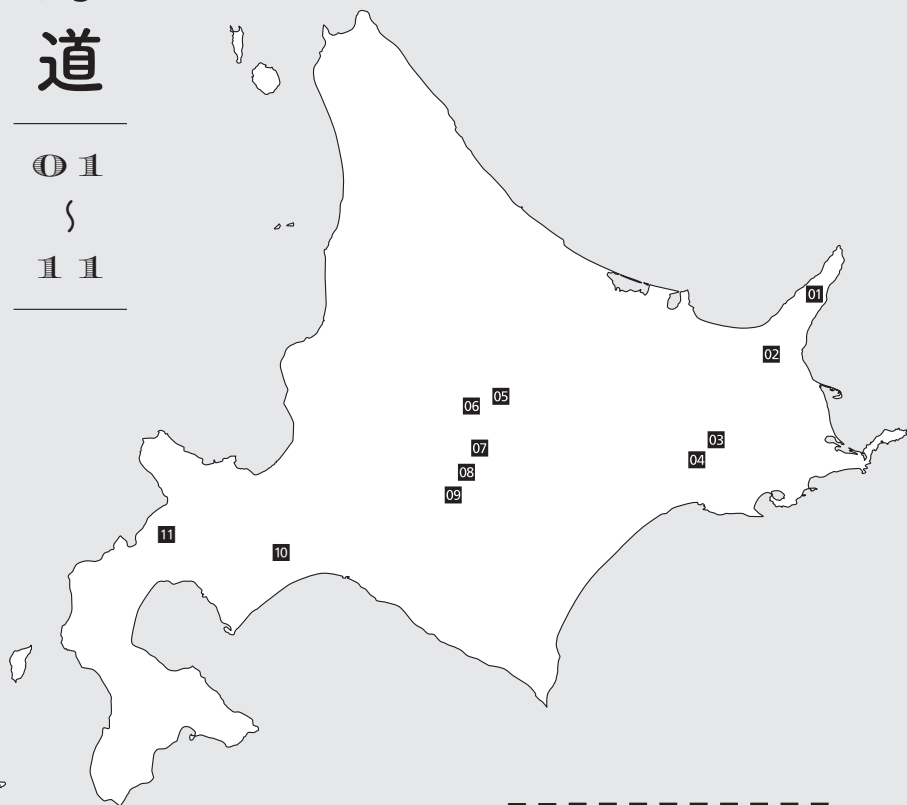
この「温泉百名山」選定登山の記録が、筆者と同様に病と闘いつつ登山復帰を目指す同好の士への激励と復帰へのエールになれば、と願っている。

# 北海道

01

5

11



- 01 羅臼岳と岩尾別温泉
- 02 斜里岳と斜里温泉
- 03 雌阿寒岳と阿寒湖温泉
- 04 雌阿寒岳と雌阿寒温泉
- 05 白雲岳と大雪高原温泉
- 06 旭岳と旭岳温泉
- 07 トムラウシ山とトムラウシ温泉
- 08 十勝岳と吹上温泉
- 09 富良野岳と十勝岳温泉
- 10 樽前山と丸駒温泉
- 11 ニセコアンヌプリとニセコ五色温泉

トムラウシ山  
07



羅臼岳  
01

十勝岳  
08



斜里岳  
02

富良野岳  
09



雄阿寒岳  
03

樽前山(東山)  
10



雌阿寒岳  
04

ニセコアンヌプリ  
11



旭岳  
06



硫黄山方面への縦走路や羅臼からの登山道の分岐点、羅臼平から羅臼岳の岩峰を望む

# 羅臼岳と岩尾別温泉

知床半島の最高峰、それが羅臼岳である。山麓の知床五湖や知床横断道路の知床峠から望む円錐形の秀麗な山容は、知床半島の盟主と呼ぶにふさわしい。

この山に最初に登ったのは、大学でワンダーフォーゲル部に入部した1年目、1966年の夏合宿だった。羅臼から海岸沿いを歩き、半島内部の知床沼へ。そこから先はハイマツのジャングルをかき分け、知床岬まで1週間を費やす悪戦苦闘の大縦走。世界自然遺産に登録される前は、こんな無謀ともいえる山行がまだ許された時代だった。

## 360度の大展望が広がる知床半島の最高峰

### 羅臼岳

標高1661m

- ◆ コースタイム→岩尾別温泉登山口から登り5時間・下り3時間30分
- ◆ 2万5千分1地形図／知床五湖・羅臼・硫黄山

難易度 ★★★★★

### 岩尾別温泉

ホテル地の涯 ☎0152-24-2331 ◆ 泉質=ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩泉 ◆ 源泉温度=63.3度 4月下旬～11月上旬の営業 ◆ 鉄道／JR釧網本線知床斜里駅からバス50分(女満別空港からバス2時間15分)のウトロ温泉BT乗り換え20分、岩尾別温泉下車 ◆ 車／旭川紋別自動車道遠軽ICから約3時間、女満別空港から約2時間30分



岩尾別温泉の無料開放されている露天岩風呂

それから49年後の2015年夏、羅臼に数日滞在した旅の途中に登った。悪性リンパ腫を患った4年後で、本格的な登山復帰となった山である。このときはまだ「日本百名山」完登などはまったく考えておらず、闘病後の体力と気力がどこまで持つかを試したいのと、青春の思い出をたどるのが目的の登山だった。

ルートは羅臼コースよりも容易な岩尾別コースを選択。ヒグマとの遭遇を恐れ、登山者の多い休日に決行した。登山口から山頂までの標高差は約1500mもあり、けっこうな登りである。知床半島の稜線に当たる羅臼平では、登山道脇にヒグマが居座り、立ち退くまで30分ほどの待機を強いられた。羅臼平から標高差300m余の険しい岩場をよじ登り、ようやく11時20分に登頂。山頂から知床の海や国後島、硫黄山へと続く知床半島の脊梁部を一望した瞬間、羅臼平に暮営して硫黄山までピストンした、49年前の遠い記憶が鮮やかに蘇った。

羅臼平にヒグマの姿がないのを見計らって急ぎ脚で下山。ところが、羅臼平からの下りで至近距離のハイマツの中から威嚇するヒグマの唸り声に跳び上がった。まさに肝を冷やすとはこのことだ。岩尾別温泉に16時に帰還し、湯に浸かって、ようやく人心地がついた。

(日本百名山、15年8月30日再訪、単独行)

### 斜里町側の羅臼岳登山口に湧く北海道最東端の名湯

岩尾別温泉は知床半島の秘湯というイメージだが、一軒宿のホテル地の涯は意表をつかれる鉄筋3階建ての近代的な建物だ。湯量は豊富で、館内に男女別内湯と混浴露天岩風呂(湯浴み着貸与)があり、日帰り入浴も夕方まで受け付けるので、登山者の利用も多い。また、駐車場外れの斜面に3段露天岩風呂、少し離れた河畔にこぢんまりとした滝見風呂もあり、ともに無料で人気がある。



羅臼岳直下の岩場から硫黄山方面の眺望



残雪と高山植物が登山道を彩る大沢の登り



馬の背への急斜面は7月まで雪渓が残る



滝を高巻きしたり滑滝をよじ登る旧道コース

## 斜里岳と斜里温泉

沢登りの醍醐味も楽しめる知床の山と海の好展望台

知床半島の玄関口、斜里町が近づくくと、美しい裾野を広げる秀麗な山容がひときわ目を引く。コニーデ型の火山、標高1547mの斜里岳である。

2016年の「日本百名山」歴訪の旅で、北海道では悪天候のため唯一登り残した山だった。翌17年、この山に登るためだけに女満別空港までの早割の往復航空チケットを購入し、6月19〜21日の2泊3日の日程を組んだ。天候は予測できないので、2日目か3日目のどちらか好天の日に登るというプランである。

運よく、2日目に絶好の好天に恵まれた。登山口の清岳荘前駐車場を8時10分に出発。登山道は一ノ沢沿いを飛び石伝いに詰める。下二股で復路に採る熊見峠經由の新道コースを分け、沢を詰める旧道コースを登る。赤いリボンや矢印を頼りに、いくつもの滝を高巻きしたり滑滝を登るが、意外と滑らず歩きやすい。沢が尽きると新道コースが合流する上二股。ここから尾根の馬の背に至る斜面はまだべつたりと雪渓に覆われていた。

馬の背まで登れば、斜里岳の山頂は近い。登頂は12時30分。先客は4人ほど、昼食の真つ最中だ。山頂からの眺望は素晴らしく、オホーツク海、海別岳から羅臼岳へと続く知床連山が一望できた。下山は上二股から新道コースへ。熊見峠まではハイマツ帯の快適な尾根道で、振り返ると思いのほか険しい斜里岳の全容を望むことができた。

(日本百名山、17年6月20日登頂、単独行)



新道コースの熊見峠に続く尾根道から、意外と険しい山容の斜里岳を望む

## 斜里岳

標高1547m

- ◆ コースタイム→登山口から登り3時間・下り2時間30分。  
清岳荘は素泊まり専用の洒落た山小屋。沢登り旧道コースは増水時は自重すること
- ◆ 2万5千分1地形図/斜里岳

難易度 ★★★☆

## 斜里温泉

斜里温泉湯元館 ☎0152-23-3486 ◆ 泉質=ナトリウム-炭酸水素塩泉 ◆ 源泉温度=55.5度 ◆ 鉄道/JR釧網本線知床斜里駅から徒歩25分 ◆ 車/女満別空港から約1時間15分、旭川紋別自動車道遠軽ICから約2時間30分 ※斜里温泉から清岳荘下の駐車場まで車で約50分



斜里温泉湯元館の源泉かけ流しの貸切風呂

## 源泉かけ流しのワイン色のモール泉

斜里温泉は、斜里町郊外にポツンと建つ一軒宿。湯元館という名前に惹かれて訪ねたが、これが素晴らしいモール泉だった。風呂は男女別内湯と大きな貸切風呂（日帰り入浴は別料金）が1つあり、この貸切風呂が素晴らしい。温泉民宿と謳っているように、宿泊料金は普通の旅館の半額程度だ。若者たちが共同経営している感じの宿で、客室も食事も簡素ではあるが、飲食物の持ち込みも自由。筆者は斜里岳登山の際には連泊したが、登山のベースとするにはうってつけの宿である。



温泉民宿山口の男女別内湯は源泉かけ流し

## 雄阿寒岳 標高1370m

- ◆ コースタイム→阿寒湖温泉からバス10分の滝口登山口から登り3時間30分・下り2時間20分。現在利用される登山道は1本なので、同じコースのピストン登山になる
- ◆ 2万5千分1地形図 / 雄阿寒岳

難易度 ★★☆☆

## 阿寒湖温泉

温泉民宿山口 ☎0154-67-2555 ◆ 泉質＝ナトリウム・マグネシウム・カルシウムー炭酸水素塩・塩化物泉 ◆ 源泉温度＝56.2度 ◆ 鉄道 / JR根室本線釧路駅からバス約1時間50分（釧路空港からバス1時間37分）、阿寒湖温泉BT下車徒歩約15分 ◆ 車 / 道東自動車道足寄ICから約1時間

阿寒湖畔にそびえ立つ円錐形の秀峰  
2020年9月1日、2週間の予定で、仙台港からフェリーで北海道へと渡った。相棒は同業後輩の板倉あつし君。私が登山している間、暑さに極端に弱い板倉君は山麓の温泉と食の取材をしている、という2人の思惑が一致した珍道中である。  
ところが、当初のニセコと支笏湖畔の風不死岳に登る予定は悪天候のために断念。やむなく知床まで足をのばし、阿寒湖畔の宿「温泉民宿山口」到着は9月5日になっていた。

# 雄阿寒岳と阿寒湖温泉



八合目から正面に雄阿寒岳を望みつつ、いったん九合目へ下る。左手の窪地は噴火口跡



五合目付近から望む阿寒湖と雌阿寒岳



阿寒湖畔から望む雄阿寒岳の雄姿

今回の北海道遠征の一番の目的は雄阿寒岳登頂にあった。雌阿寒岳はすでに登っていたが、雄阿寒岳にも登らないと阿寒の山に登ったことにはならないと言われているからだ。そして、ここで敬意にしている塩原温泉郷・赤沢温泉旅館の遠藤正俊夫妻と落ち合うことになっていた。ちょうどその頃、遠藤夫妻が屈斜路湖畔に所用があるというので、一緒に雄阿寒岳に登る約束をしていたのだ。翌朝、遠藤夫人のエスコートは板倉君に託し、私と遠藤氏は雄阿寒岳に向かった。

登山口は阿寒湖東端に当たる滝口。トドマツなどの深い針葉樹林帯の中、ひたすら登りが続く。ようやく視界が開けるのが、普通の山の八合目付近に当たるという五合目付近。眼下に阿寒湖、その背後に噴煙を上げるのは雌阿寒岳だ。ここを過ぎると合目表示の間隔が急に狭まる。かつて気象観測所があったという広場状の尾根の八合目からいったん九合目の鞍部まで下り、噴火口跡を左に見下ろしながらひと登りしたところが標高1370mの雄阿寒岳山頂だ。阿寒湖や雌阿寒岳、眼下にペンケトーとパンケトー、はるか知床の山々も眺望できた。

私たちはのんびり登山を決めていたので、コースタイムより登り下りとも1時間半以上もオーバーした。(日本百名山、20年9月6日登頂、同行1名)

### 道東きつての観光温泉地と筆者<sup>ひい</sup>の<sup>ま</sup>温泉民宿

阿寒湖畔に宿や店舗が建ち並ぶ阿寒湖温泉は、道東きつての一大観光地だ。大型ホテルや高級旅館が林立しているが、筆者が最<sup>ひい</sup>に<sup>ま</sup>しているのは温泉民宿山口である。16年に雌阿寒岳に登ったときもこの宿に泊まった。阿寒湖温泉は単純温泉が中心だが、この宿で引くのは濃厚な成分を含む別源泉だ。そして、切り盛りする円城寺康子女将の気<sup>ひい</sup>の<sup>ま</sup>風<sup>ま</sup>の良さが魅力で、このときは下山後も連泊した。

# 雌阿寒岳と雌阿寒温泉

## 阿寒の湖と山並みの眺望、花も魅力の活火山

『日本百名山』の著者の深田久弥氏は、百名山として掲載したのは雄阿寒岳でも雌阿寒岳でもなく、「阿寒岳」である。氏は両阿寒に登る予定だったが、雌阿寒岳が噴火のため登山禁止だったので、著書には雄阿寒岳登頂の記事だけを掲載した。そのあたりの事情からか、百名山ファンにとっては両阿寒岳に登って、はじめて「阿寒岳」に登ったことになる、という人も多いようだ。

雌阿寒岳には、登り残した「日本百名山」の完登を決心した2016年に登った。定年退職記念に北海道を旅すると聞いた山友の義広勝氏を口説き、その旅に北海道の日本百名山探訪を加えてもらったのである。そのときは羊蹄山、幌尻岳、斜里岳、そしてこの雌阿寒岳に登る計画だった。難関の日高山脈最高峰の幌尻岳登頂後に移動した阿寒湖畔の温泉民宿山口で、なんと偶然にも幌尻岳で一緒だった東京都在住の岡村一幸・秀美夫妻と再会。意気投合して、翌日の雌阿寒岳から知床にも同行。その後も百名山4座と一緒に登ることになった。

いまなお盛んに噴煙を上げる雌阿寒岳は、活火山としては信じがたいほど高山植物が多く、また意外と楽に登れるので人気がある。健脚の義広氏は阿寒富士にも登るので脱兎のごとく先行。同じく健脚の岡村夫妻もはるか先を行き、私はほぼ単独行。折から花盛りの高山植物を愛でながら、神秘の湖オンネトーを下る周遊コースを歩いた。

（日本百名山、16年7月16日登頂、同行3名）



雌阿寒岳山頂から阿寒湖方面の眺望



五合目付近の登りから望む樹海とオンネトー



雌阿寒温泉「山の宿 野中温泉」の風情ある内湯

## 雌阿寒岳

標高1499m

- ◆ コースタイム→雌阿寒温泉登山口から登り2時間・下り1時間30分（雌阿寒岳からオンネト一経由で下り2時間、阿寒富士往復にはさらに約1時間20分追加）
- ◆ 2万5千分1地形図／雌阿寒岳・オンネト一

難易度 ★☆☆

## 雌阿寒温泉

山の宿 野中温泉 ☎0156-29-7321 ◆ 泉質＝含硫黄－カルシウム・マグネシウム・ナトリウム－硫酸塩・塩化物泉 ◆ 源泉温度＝43.2度 ◆ 鉄道／JR根室本線釧路駅からバス1時間50分の阿寒湖温泉から車で20分 ◆ 車／道東自動車道足寄ICから約1時間、釧路空港から約1時間30分

雌阿寒岳の登山口に湧くのが雌阿寒温泉だ。かつては別の温泉宿もあったが、現在は山の宿 野中温泉（旧名は野中温泉別館）1軒のみになってしまった。ユースホステルにもなっていた、閉館した本館は大正時代創業の老舗だった。硫黄泉の名湯と総アカエゾマツ造りの内湯の湯船が素晴らしく、露天風呂も野趣豊か。道東を旅する際には必ず足を運ぶ、私の北海道の温泉ベストテンに入る名湯である。ただし、1軒になってしまったため、なかなか泊まれなくなってしまったのが難点。立ち寄り湯は問題ないが、確実に泊まるには早めの予約が必須だ。



猛烈な水蒸気を上げる赤沼の火口を右手に見ると、まもなく雌阿寒岳の山頂だ



右手に北海岳から北嶺岳に続く縦走路がのびる尾根、左奥に旭岳を望む白雲岳の山頂

# 白雲岳と大雪高原温泉

## 白雲岳

標高2230m

- ◆ コースタイム→大雪高原温泉の登山口から登り5時間・下り4時間。大雪山縦走の中継基地になっている白雲岳避難小屋は好設備の山小屋。水の補給もできるし、ここで1泊するプランもおすすめだ
- ◆ 2万5千分1地形図 / 層雲峡・白雲岳

難易度 ★★★

## 大雪高原温泉

大雪高原山荘 ☎01658-5-3818 ◆ 泉質=単純酸性泉 ◆ 源泉温度=47.0度 6月10日～10月11日の営業 ◆ 鉄道 / JR石北本線上川駅からバス35分の層雲峡からタクシー 40分 ◆ 車 / 旭川紋別自動車道上川層雲峡ICから約1時間10分



山岳展望も楽しみな大雪高原山荘の露天風呂

## 夏季は一面のお花畑を行く大雪山の好展望台

大雪山の登山口として人気があるのは旭岳温泉から旭岳だが、より短時間で稜線に立てるのは層雲峡温泉から黒岳コースだ。層雲峡からロープウェイとリフトが七合目まで運び上げてくれるので、1時間強で黒岳の山頂に立てる。

そして、3番人気が、層雲峡奥の大雪ダムから入る大雪高原温泉や銀泉台を基点とする登山ルート。大雪山中心部の展望台である白雲岳に登るコースで、旭岳温泉を表登山口とすれば、ここは裏登山口といった位置にある。

2018年8月3日、同業後輩の板倉君と大雪高原温泉に

投宿。翌朝は早朝4時に出発。花盛りの第一花畑、第二花畑と進むにつれ、前方に緑岳が迫ってくる。ガレ場の急登に一汗かいて到着した緑岳からは、白雲岳を正面に大雪の山々を一望。トムラウシ山の岩峰も頭をのぞかせる。

緑岳からは緩やかな尾根を歩き、直進する尾根道から分かれて白雲岳避難小屋經由のルートを探る。大きな雪渓を横切ると、まもなく白雲岳避難小屋。広場風の幕营地や水場も完備。登り返した尾根道の上は縦走路の交差点で、ここから岩峰の白雲岳まではピストンになる。白雲岳には10時35分登頂。ここは圧倒的なスケールを誇る大雪山中部の絶好の展望台だ。弁当を広げて飽きずに山を眺める。至福の時間を過ごし、11時20分に山頂を辞した。

下山は、板倉君が車を回してくれることになっている銀泉台へ。緩やかな尾根歩きは赤岳までで、そこからはひたすら下る。登山道脇には高山植物の花園も広がっているが、この下りは思いのほかハードだった。広い駐車場やバス停（夏季だけ層雲峡から2本運転）がある銀泉台には15時着。コースタイムは下り約4時間なので、筆者としては上出来であった。（18年8月4日再訪、単独行）

### 夏場の5ヶ月間だけしか営業しない一軒宿の秘湯

狭い未舗装の道に心細くなる頃、ようやく大雪高原温泉の一軒宿・大雪高原山荘が姿を現す。温泉はすこぶるいい湯で、木彫りの熊の湯口から勢いよく源泉かけ流しの湯が注ぐ内湯、大雪山の一角を望む露天風呂も秀逸だ。風呂の造りも良く、内湯も露天風呂も男女別。登山者よりも秘湯ファンの訪れが多い人気の温泉宿となっている。なお、温泉を基点にした一周4時間半ほどの沼回りコースは、一帯が熊の出没地帯。入口のヒグマ情報センターで情報収集が必須だ。



白雲岳避難小屋にショートカットする雪渓



緑岳の山頂。遠望する岩峰はトムラウシ山

**温泉百名山**  
**飯出敏夫・著**

発 行：集英社インターナショナル（発売：集英社）

定 価：2,420円（10%税込）

発売日：2022年10月26日

I S B N：978-4-7976-7419-4

ネット書店でのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)