

私の想い出の登山

2026年1月24日
豊川山岳会 新年会

代表 上田歳彦

今日のお話

1. お天気編 (少し)

- ・自己紹介
- ・私と気象の関わり

2. 想い出の山行編

- ・豊川山岳会 30周年記念山行「中部山岳の分水嶺を歩く」1990~1992年
 - ・アフリカ：キリマンジャロ山、ケニヤ山
 - ・ヨーロッパ：ユングフラウ山
 - ・日本百名山
- 1996年12月
2025年 7月
1977年~2023年

<自己紹介> 上田歳彦

- ・ 1957年 奈良県生まれ
- ・ 小学時代、近郊の低山 **二上山**で山歩き体験
- ・ 高校時代 一斉登山で大阪との県境の山、金剛山登山
- ・ 1974年 高校2年の修学旅行、春の黒部ダムで雪山に驚く
- ・ 1977年 大学入学 東北大学ワンダーフォーゲル部入部
主に南東北の無雪期の山歩き
- ・ 1982年 3月 豊川山岳会に入会：四季を通じて日本アルプスを中心に登山
- ・ 1994年10月 愛知国体山岳競技に審判として参加
- ・ 2008年10月 気象予報士資格取得（4回目の受験）愛知県山岳連盟や山岳団体で山岳気象の勉強会



二上山

海外登山

- ・ 初めての海外登山 アフリカ・キリマンジャロ山、ケニヤ山 1996年12月
- ・ ヒマラヤトレッキング : アンナプルナBC 1998年 5月
- ・ カナディアン・ロッキー : アッшинボイン北稜、エディスキャベル山 2001年 7月
- ・ ヨーロッパアルプス : ユングフラウ山ガイド登山 2025年 7月

近年の国内登山

：山行記事は「豊川山岳会 ブログ」にて

- ・ 2016年GW 南アルプス：赤石岳～聖岳
- ・ 2016年9月 北アルプス：剱岳源治郎尾根
- ・ 2023年9月 深田久弥の日本百名山コンプリート

1) 農家に生まれる

・農業はお天気相手の仕事

両親は天気予報を必ず確認。晴れなら農作業、その後雨なら苗などにとっては恵みの雨。

・ナスなどの促成栽培 (2008年頃まで)

・台風が近づくとビニールハウスをどうするか
ぎりぎりの判断

・そのままにして強い風が吹くと、風圧を受けて
骨組みがスクラップに 1998年7号台風

・早くはがすと大雨などで、農作物に被害が生じる

・早霜、遅霜などで苗や作物の被害

・お米 (17aだけ自家米を有機栽培継続)

・雨の日は稲刈りはできない

・台風が来ると稲が倒れることもある



2) 学生時代から登山を続ける

天気がいいと気持ちがいい
夏山登山：白馬岳から梅池へ



一方、雨や風が吹くと高い山の登山はつらい
低体温症やスリップなど遭難の危険も高まる
無事下山できるよう天気の様子を見ながら歩く
8月でも高い山は非常に寒い。穂高連峰ザイテングラードの下降

雪山では大雪の後は雪崩や滑落の危険も高まる
3月の北アルプス 鹿島槍ヶ岳天狗尾根
夜に50cmの降雪でテントがつぶされないよう
夜中に起きて除雪 翌日は雪崩の危険と強風
のため敗退（同ルート下降）



天候判断をしつかり行うことが命を守ることにつながる

時には美しい雲との出会いがある

雲海



レンズ雲
：上空は
風が強い



キリマンジャロ登山

- ・赤道直下の6000m峰
- ・空気の薄さ、乾燥地帯での植物など
日本と異なる気候・風土

珍しい植物
ジャイアント
セネシオ (キク科)

頂上 (5895m)
気圧は地上の半分
体が重く、くらく
らした。
温暖化の影響で、
頂上の氷河はここ
30年で小さくなっ
てきた。



2 想い出の山行

残雪の剱北方稜線：豊川山岳会創立30周年山行

- 会創立30周年で私がチーフリーダーの頃「中部山岳の分水嶺を歩く」として、御前崎～南アルプス～中央アルプス北部～北アルプス～黒部川河口を時期分散、会員全員参加で1990～1992年で取り組んだ
- 1990年GW 馬場島～ブナクラ谷～毛勝三山～宇奈月温泉までのロングトレイル（6日間）
- 1991年GW 馬場島～ブナクラ谷～剱北方稜線～剱岳～早月尾根下降（5日間）



1990年 毛勝山を振り返る



1991年 小窓尾根から
行く手の剱北面

1990年GW ブナクラ谷～毛勝三山～僧ヶ岳～宇奈月温泉



毛勝三山付近の巨大な雪庇



三山の猫又山から剣北方稜を望む
北久保君 (OB)と鯉のぼり
来年は剣をめざそうと誓う



西谷ノ頭付近から毛勝山を振り返る
手前の尾根が「天国への坂道」
この軟雪の急な下りで3mの滑落をした

1991年GW ブナクラ谷～赤谷山～剣北方稜線
～小窓尾根上部～剣岳～早月尾根下降



モルゲンロートの中、小窓から小窓尾根上部の稜線を
めざす バックは前日越えてきた池ノ平山

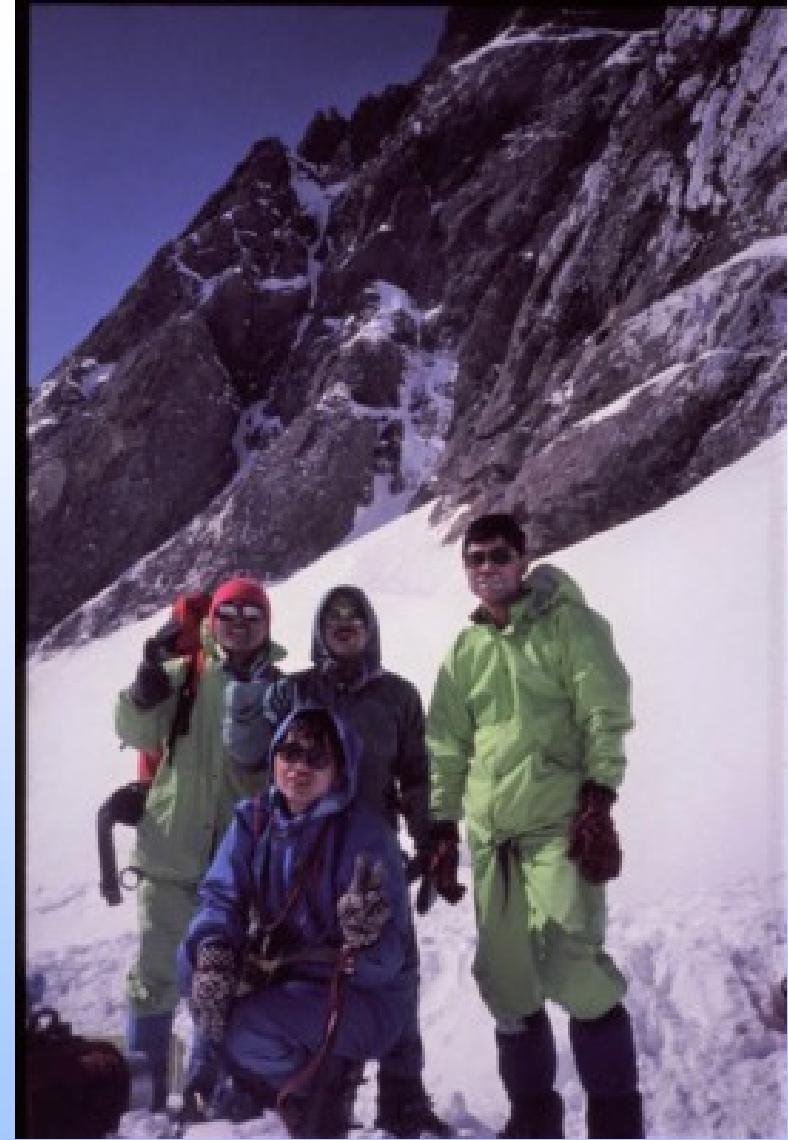
先頭から河合君、故小田君、鷺見君、私



北方稜の白ハゲ付近からの
(左から) 大窓の頭、右奥が剣本峰



小窓尾根上部の登高
小窓ノ王（黒い岩峰）をめざす



三ノ窓で
後ろはチネ



**小窓ノ王南壁基部から三ノ窓への下降点より
左からチンネ、池の谷ガリー、右奥が剱本峰（見えず）**

この日の2日前の降雪でガリーの雪崩が心配だったが、固い雪で300mの急斜面に緊張した
素晴らしい天気でこの日、本峰から早月尾根経由で馬場島まで頑張った



1993年初夏 分水嶺山行の終了点、黒部川河口
太平洋で汲んだ水を河口で流した



1993年 30周年記念式典で 当時の会員
山本代表、彦坂副代表

キリマンジャロ山行 行程 1996.12.19～1997.1.8 (21日間)

12.19 成田⇒デリーでトランジット、インド・ボンベイ（ムンバイ）に一泊

12.20～12.21 ケニヤ・ナイロビに移動、タンザニアに移動（マサイ族の皆さんは国境を越えて移動）

12.22 タンザニア アルーシャ国立公園のサファリ

12.23～12.27 キリマンジャロ登山 (5日間 標高1700m～5895m)

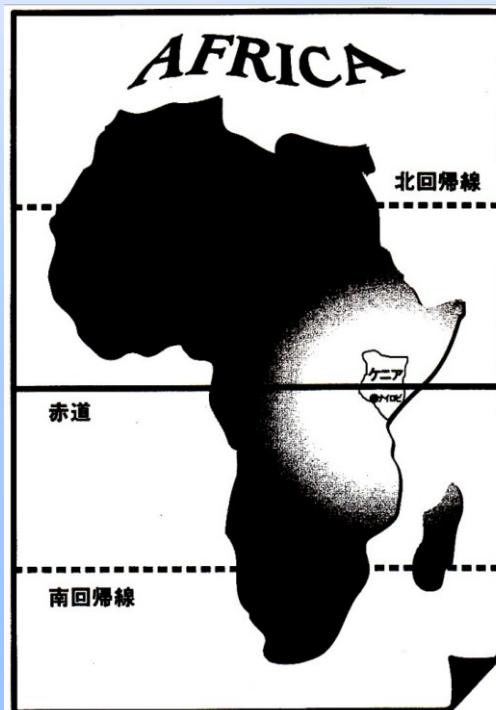
12.28 ケニヤへ移動～アンボセリ国立公園でサファリ 12.29 移動日

12.30～1.2 アフリカ第2の高峰ケニヤ山周回登山

1.3～1.5 ロッジでサファリ、ナイロビで観光など

1.6～1.7 移動等（ナイロビ～インド・ムンバイ）

1.8 成田着



12/23～12/27 (5日間) キリマンジャロ登山の行程
: 右側のマラングルート



12/22 キリマンジャロ登山のため山麓の町 モシへ移動

12/23 初日の朝 ロッジからのキリマンジャロ山
右側はマウェンジ峰





12/23 キリマンジャロ登山開始 マラングゲート 標高1700m
めざすはマンダラ・ハット2800m



大きい荷物はキッチン／ポーターさんへ 大名登山に慣れていません(^^)/





キク科の植物
ジャイアント・セネシオ



3日目 キボ・ハット 4700mをめざす



キボ峰（キリマンジャロ本峰）が近づいてきた！



キボ・ハット 4700m 当時, 燃料は薪



4日目 キボ・ハットから標高差1200mを登り、2200m下降 12時間行動

- ・AM1時起床、2時出発、6時外輪山の一角ギルマンズ・ポイント（写真）
- ・頂上ウフルピーク（5895m）登頂 ホロンボ・ハット3700mに下山 14時



頂上付近のテーブル状の氷河



アフリカ最高点 5895m ウフルピーク



3人の登山者に、ガイド2名、キッチン・ポーター7名
ほとんどが10台後半の少年たち





頂上の氷河が急激に減少

- 1993年

(1996年：我々)



- 2000年

原因

- 気温上昇？
- 少雨と乾燥？

12/28 ケニアへ戻り、アンボセリ国立公園でサファリ



大自然の中の動物たち 本当に美しかった！

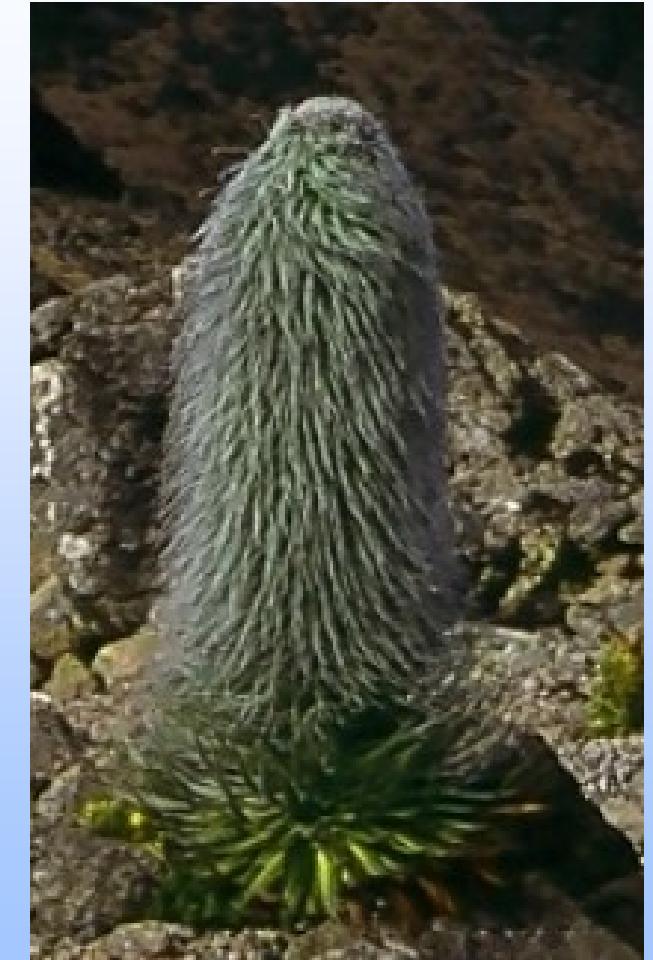




12.30～1.2 アフリカ第2の高峰ケニヤ山 周回登山



キク科のジャイアントロベリア（左）とロベリアテレキ（右）





レナナ峰(4985m)登頂
背景は最高峰のバティアン (5,199メートル)



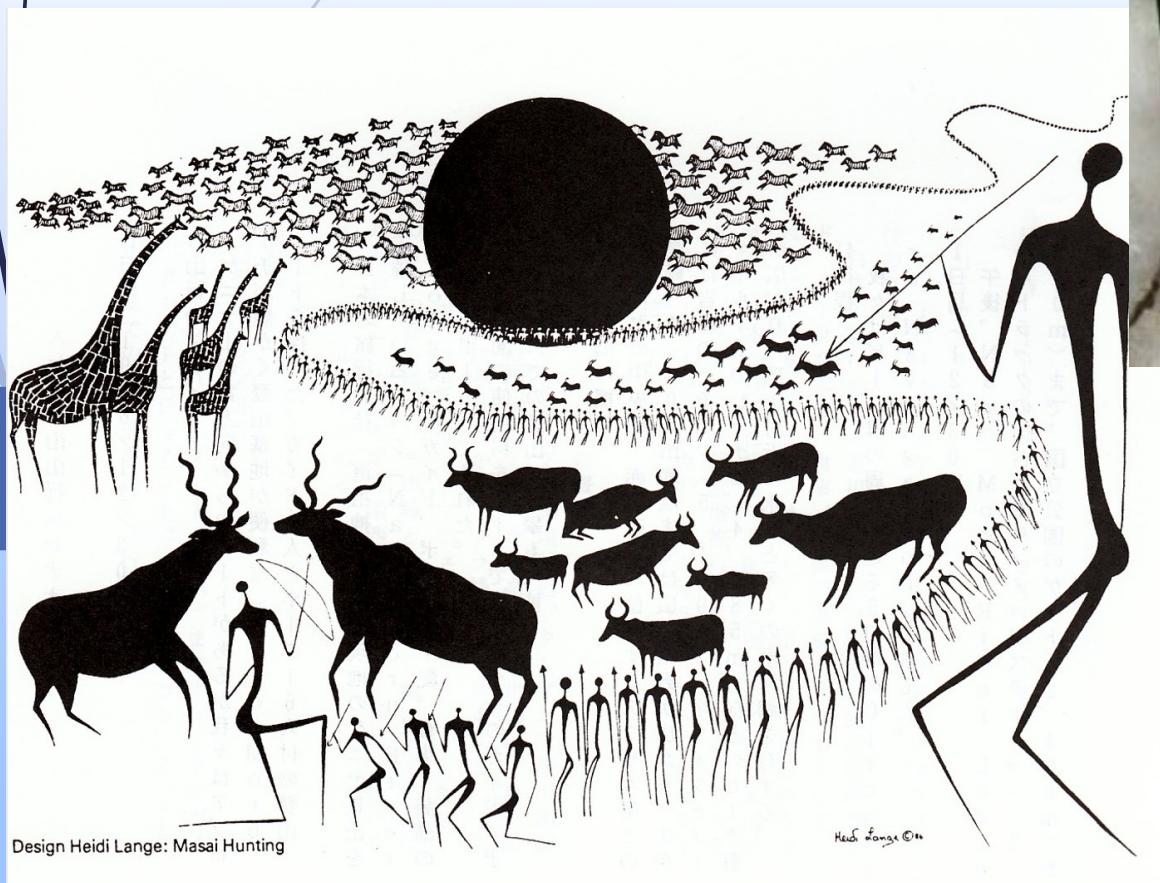


1／4 水場・ぬた場（ミネラル豊富な土）の近くに建つロッジ The Ark（ケニア・バーディア）へ



「アフリカを訪れた者は、再び
アフリカに帰ってくる」

気候危機やパンデミックなどで
アフリカの未来は
どうなっていくんだろう？



Design Heidi Lange: Masai Hunting



山崎豊子さんの「沈まぬ太陽」の主人公の
モチーフとなった小倉寛太郎さんは、アフリカ
勤務時にアフリカの自然、動物に魅せられ写真家に

2025年7月 ヨーロッパアルプス (ベルナーオーバーラント山群) ユングフラウ山 (4158m)

- ・7/15 友人と2人で成田発 (カタール航空)
- ・7/16 (ドーハ乗換で) チューリッヒ空港着 スイス内鉄道でグリンデルワルト着
- ・7/17~19 トレッキング・観光 (7/17 グローセ・シャイデックからファウルブルン(2680m)~グリンデルワルト谷へ など)
- ・7/20 ガイドによる半日テスト登山 (アイガー西面の支稜 ロトシュトック西稜岩登り)
- ・7/22 クライミング (2061m) 経由 イングフラウヨッホ(3454m) (登山鉄道) へ
- ・7/23 ユングフラウ登山 (ガイド1名同行) 未明3時半出発で正面左の岩稜経由で雪稜・岩稜登行で9:45登頂 氷河ルートを下降し、
イングフラウヨッホに13:30下山 鉄道でグリンデルワルトに帰宅
- ・観光等 7/24,25 (ベルン) ,26 (ブリエンツ湖周辺) ,27 (チューリッヒで一泊) 7/28チューリッヒ発 7/29夕 関空から奈良へ



ベルナーオーバーラント山群
登山基地はグリンデルワルト
三山 (アイガー、メンヒ、ユングフラウ)
の景観が素晴らしい



7/23 ユングフラウ登頂
背景はアイガー(左)とメンヒ

楽しいグリンデルワルトでの滞在

ホテル Alte Post



ホテルのデッキから
背景はシュレックホルン(4078m) 方面
(この右にはアイガーワント、
左にはベッターホルンが見えた)



1ングラウ登頂後にホテルのママ アンナさんと乾杯
彼女は若き日に、三山に登っている

トレッキングは自由自在で楽しい

～足慣らしでちょっとロングトレイル～



7/17 グローセ・シャイデックからファウルブルン(2680m)

この後降りる道を間違え、
1500m以上を自力でグリンデルワルト谷
(約900m) まで歩いた。疲れました。



グリンデルワルトからはほぼ毎日
アイガー北壁が望めました
ぜいたくな日々でした！

トレッキングは自由自在で楽しい

～この日はゴンドラで～



7/18 ラウターブルンネン谷からミューレンへ
ここは三山が目の前に見え、滞在場所として快適



ゴンドラでシルトホルン Piz Gloria 2970mへ
頂上レストランで乾杯！ 優雅です。

ガイドとのテスト登山



7/20 ガイドと半日のテスト登山
アイガー西面の支稜 ロトシュトック西稜岩登り
終了点からのアイガー西稜 右奥が頂上



テスト登山の起点のEigergletscher駅周辺
クライネシャイデックに向かう登山電車

ユングフラウ山 アタック



7/23 ユングフラウ登山日

未明3時半メンヒ小屋発で正面左の岩稜経由で雪稜・岩稜登行で9:45登頂 氷河ルートを下降し、ユングフラウヨッホに13:30下山



モルゲンロートの中、雪面を登る

ヘッドランプで岩稜を登り、次に正面のコルを目指し、頂稜への岩稜（正面やや右）を登る

ユングフラウ山 アタック



9:30 ユングフラウ登頂



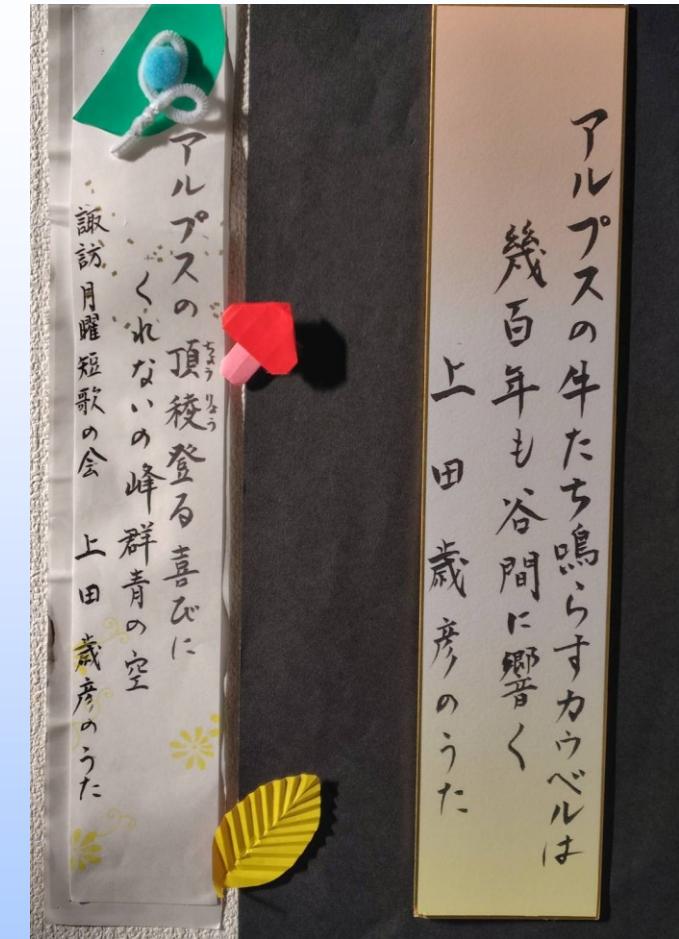
ガイドのSamuel

かっこいい！ 献身的でフランクでナイスガイだった
背後にはアルプス最長のアレッチ氷河
西方はるか50kmにはマッターホルン、80kmにはモンブランが望めた

ユングフラウ山 下山へ



頂稜の岩稜からコルに向けて下る
雪稜がきれいでした



帰国後いくつか歌を詠みました

深田 百名山登頂



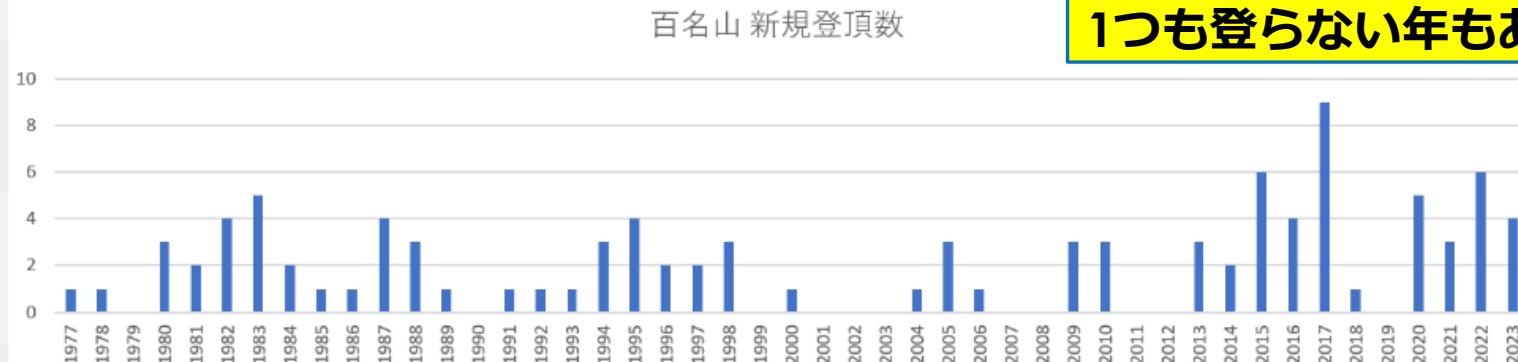
ワンゲル時代の飯豊縦走が1つめ、山岳会に入って2000年頃までは百名山を全く意識せずに季節を変えルートを変えて何度も同じ山に登っていた。ふと気づいたら50座を越えていたので、コンプリートしようと未踏の山に足を伸ばした大勢で登った山、一人で登った山、それぞれ懐かしい数を数えるピークハントはこれでおしまい(^o^)



1977年10月 飯豊連峰縦走～
2023年9月9日 水晶岳



百名山 年別新規登頂数



1977～2023年の47年間
1つも登らない年もあった

深田百名山登頂記録

百名山登頂順	山名	最初の登頂年(月日)	エリア	標高	登頂回数	登頂ルート 青字は積雪期・残雪期
1	飯豊連峰	1977	東北	2105m	2	①全山縦走（川入～本山～大日岳ピストン～北俣岳～恵差岳～丸森尾根下山）（10月初め）②弥平四郎～三国小屋～本山往復（2019/7/28）
2	蔵王山	1978	東北	1841m	2	①刈田峠より往復（8月）②刈田峠より往復+南蔵王縦走（夏）
3	岩手山	1980	東北	2038m	1	①乳頭温泉郷～乳頭山～滝ノ上温泉～三石山～裏岩手縦走～岩手山（8月）
4	朝日連峰	1980	東北	1870m	2	①竜門山～大朝日～小朝日周回（秋）②古寺鉱泉より小朝日岳～大朝日岳往復（2017/5/4）
5	安達太良山	1980	東北	1700m	1	①塩沢温泉～くろがね小屋～鉄山～安達太良山～同ルート（11月中旬）
6	空木岳	1981	中央アルプス	2864m	4	①池山尾根～空木～檜尾（1981GW）②大荒井沢～空木～越百（1982/7）③宝剣～空木（1988/3）④池山尾根より往復（2012冬山合宿）他にオンボロ沢～南駒～越百（1983/7）
7	大峰山	1981	近畿	1915m	1	
8	八ヶ岳	1982	八ヶ岳	2899m	11	①西面より頂上往復／阿弥陀岳（1982/3）横岳～赤岳周回1～4月4回②北八・坪庭～硫黄～赤岳～権現～美し森（11月）③阿弥陀岳北稜（3月2回）④横岳石尊稜（1994/3）⑤阿弥陀南稜（2月、2007/4）⑥赤岳天狗尾根（1996/2）⑦旭岳東稜～ツルネ東稜下降（2005/2）
9	聖岳	1982	南アルプス	3013m	6	①西沢渡～聖～茶臼（1982/4）②西沢渡～薊畑～聖沢下降～椹島～赤石沢シシボネ沢～聖～西沢渡（1982/8/16）③西沢度より頂上往復（1985GW）④聖西面～兎のコル～聖（1985GW）⑤東尾根～聖～茶臼縦走（2003冬合宿）⑥椹島～赤石～聖縦走～椹島（2016GW）他に池口岳～鎌ナギの頭（1990冬合宿）

登頂記録一覧から抜粋

安全登山のために

危険は回避し、困難は克服する（備えが大事）

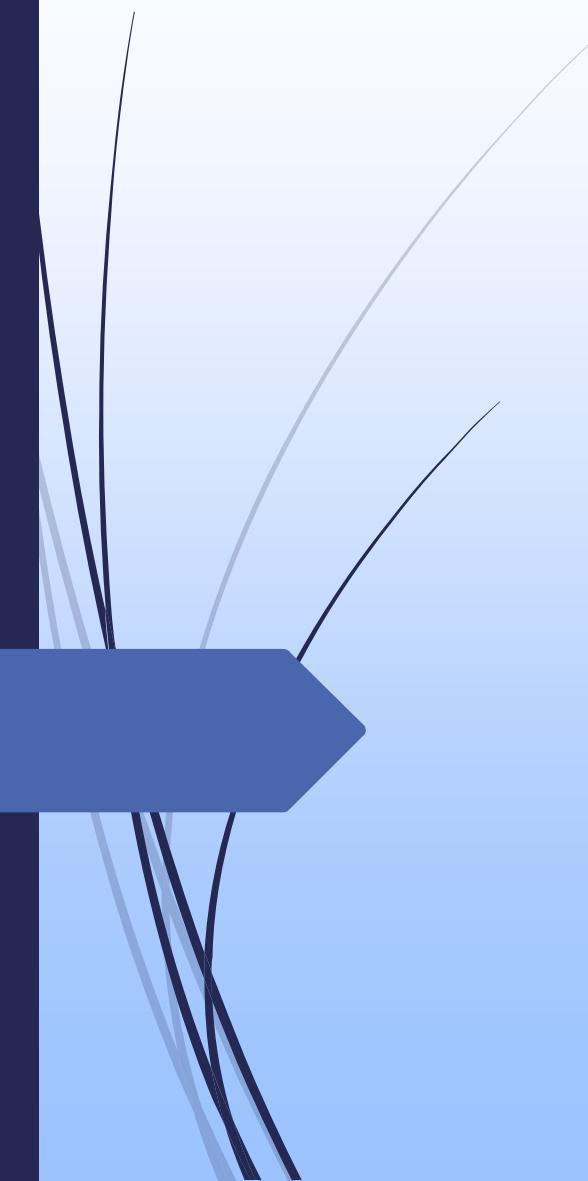
コロナで改めて考えたこと

◆リスクを前にして自分は大丈夫と思ってしまう
(正常性バイアス)

- ・ 災害（気象、地震）も
 - ・ 登山の遭難も
 - ・ パンデミックも
 - ・ 平和も
-
- ・ (難しいですが) 正しい知識で正しく恐れる
 - ・ 油断・楽観せずに備える、楽しく・希望をもって

豊川山岳会での44年間、先輩方や山の仲間に支えられ
山を楽しむことができ感謝です！
これからも会のみなさんが、安全に山を楽しめ
ますように！

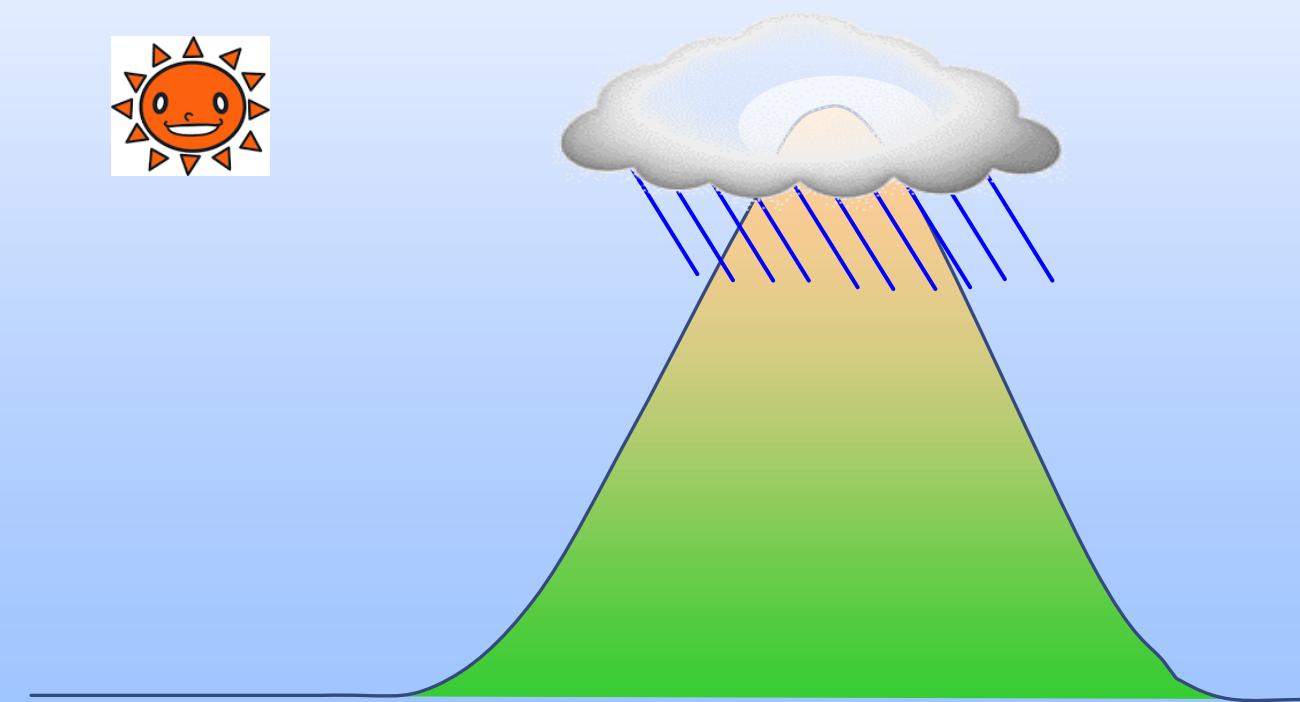
ご清聴ありがとうございました(^^)/



以降、参考資料
気象で質問があれば

平地と山の天気 (少しお勉強)

平地・麓の天気と山の天気は違います！
麓は晴れても、山の上は荒れていることも

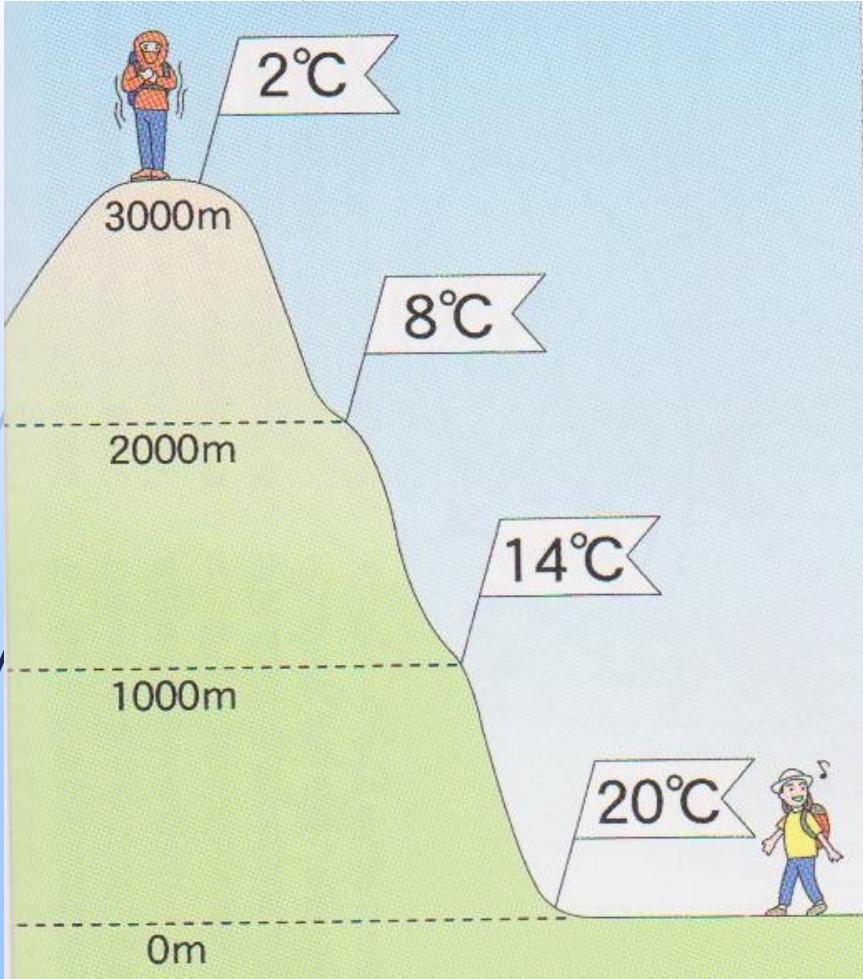


平地と山の違い

気圧が低い・気温が低い・風が強い



標高が上ると気温は下がる



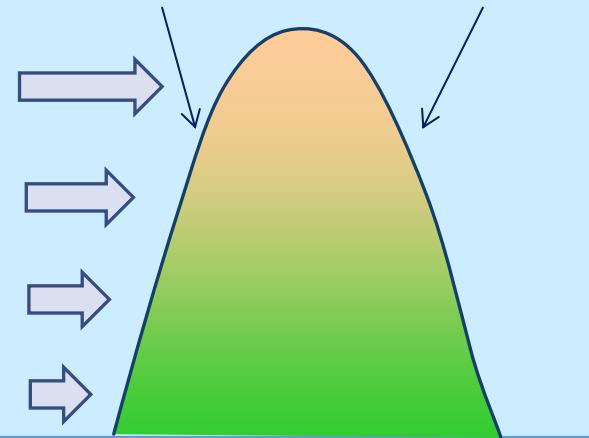
- 1000m登ると気温は6°C下がる
天気が悪いと、もっと下がることも
- 風が吹くと寒く感じる
風速1m/sで体感気温は1°C下がる
気温2°Cで風速10m/sなら、
体感気温は-8°C

高い山では防寒着をしっかりと！

標高が高いと風が強くなる

麓では無風でも、頂上では強風のこと

尾根に出ると風が強い
風向にも注意：
風上側斜面か風下側か



風速 m/s	時速 km/h	人への影響
30	108	極めて危険
20	72	何かにつかまっていると立っていられない
15	54	台風なみ 風に向かって歩けない
10	36	風に向かって歩きにくい

登山前、登山中にこんな雲が出たら注意！

1) 高山で風が強い時に
現れる雲
⇒天気が崩れることも多い

笠雲



レンズ雲、つるし雲



2) 登山中、天気が崩れることが
多い雲

夏場、積雲が朝から多く発生 ⇒ 水蒸気多く、
早い時間帯から積乱雲（雷雲）発生



滝雲が大きなうねりとなり激しく下降
⇒ 水蒸気多く、天気悪化

