

私の思い出の登山

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. 思い出の山行編

- ・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 1996年12月
- ・ヨーロッパ：ユングフラウ山 2025年 7月
- ・日本百名山 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 愛知県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 : アッシニポイン北稜、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：劔岳源治郎尾根
- ・ 2023年9月 深田久弥の日本百名山コンプリート

1. お天気編

私と気象との関わり

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：白馬岳から柵池へ



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）



天候判断をしっかりと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
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 思い出の山行

残雪の劔北方稜線：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～劔北方稜線～劔岳～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
行く手の劔北面

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



三山の猫又山から劔北方稜を望む
北久保君 (OB)と鯉のぼり
来年は劔をめざそうと誓う



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～劔北方稜線
～小窓尾根上部～劔岳～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

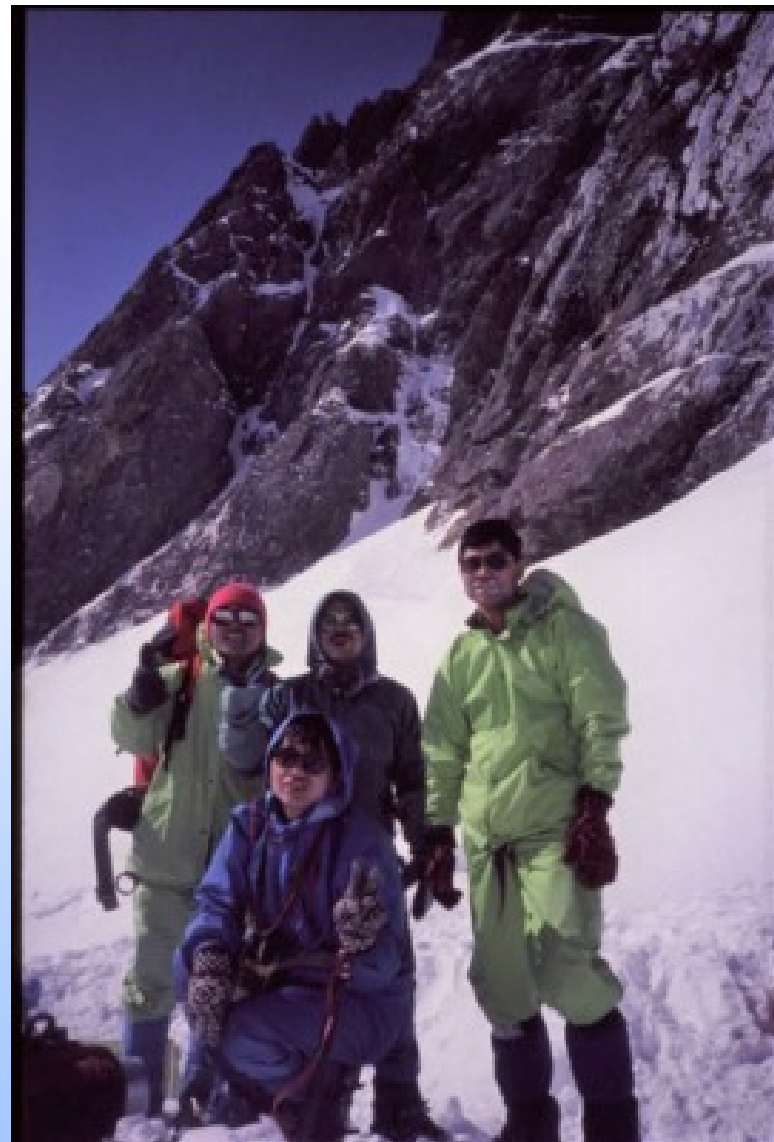
先頭から河合君、故小田君、鷺見君、私



北方稜の白ハゲ付近からの
(左から) 大窓の頭、右奥が劔本峰



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
後ろはチンネ



**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、右奥が劔本峰（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のこの日、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 ケニア・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）

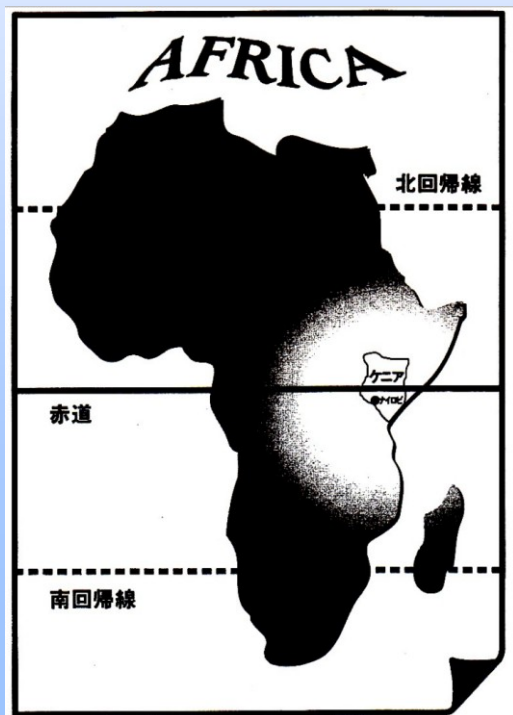
12.28 ケニアへ移動～**アンボセリ国立公園**でサファリ 12.29 移動日

12.30～1.2 アフリカ第2の高峰ケニア山周回登山

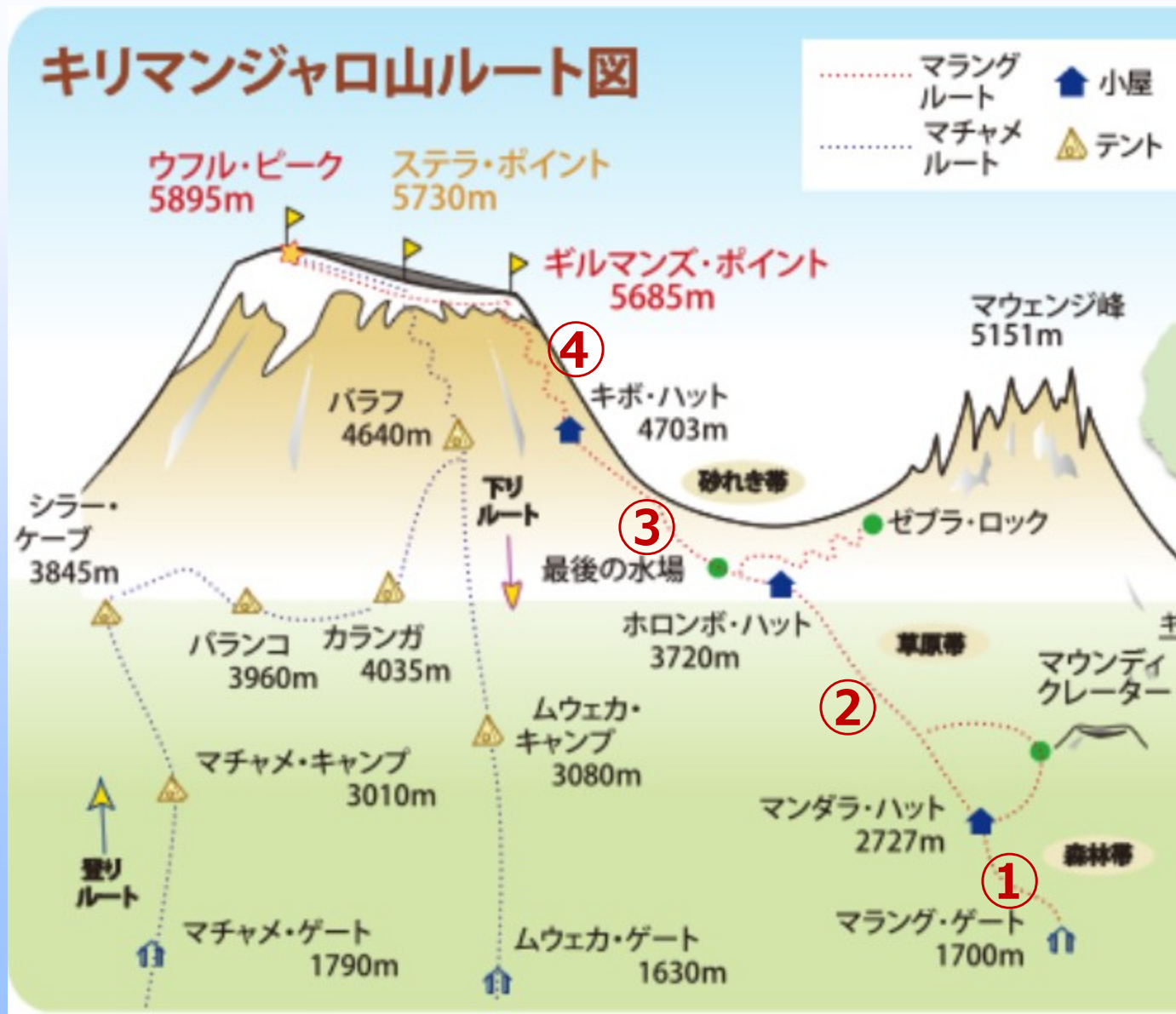
1.3～1.5 **ロッジ**でサファリ，ナイロビで観光など

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



1 2 / 2 2 キリマンジャロ登山のため山麓の町 モシへ移動
1 2 / 2 3 初日の朝 ロッジからのキリマンジャロ山
右側はマウエンジ峰





1 2 / 2 3 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





1993年の山頂の氷河



2000年の山頂の氷河

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？



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 (カール航空) ・ 7/16 (トール乗換で) チーリッヒ空港着 スイス内鉄道でグリデルワルト着
- ・ 7/17~19 トレッキング・観光 (7/17 グローセ・シャイテックからファウルホルン(2680m)~グリデルワルト谷へ 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ルート・シトック西稜岩登り)
- ・ 7/22 クライシェテック(2061m)経由 ユングフラウヨッセル(3454m) (登山鉄道) へ ・ 雪面歩行で メヒ・ヨッセル小屋(3650m)泊
- ・ 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、ユングフラウヨッセルに13:30下山 鉄道でグリデルワルトに帰宅
- ・ 観光等 7/24,25 (バルン) ,26 (ブリエンツ湖周辺) ,27 (チーリッヒで一泊) 7/28チーリッヒ発 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ヶ月の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・シャイテックからファウルホルン(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 ラターブル初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 ー 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、
1ングフラウヨットに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



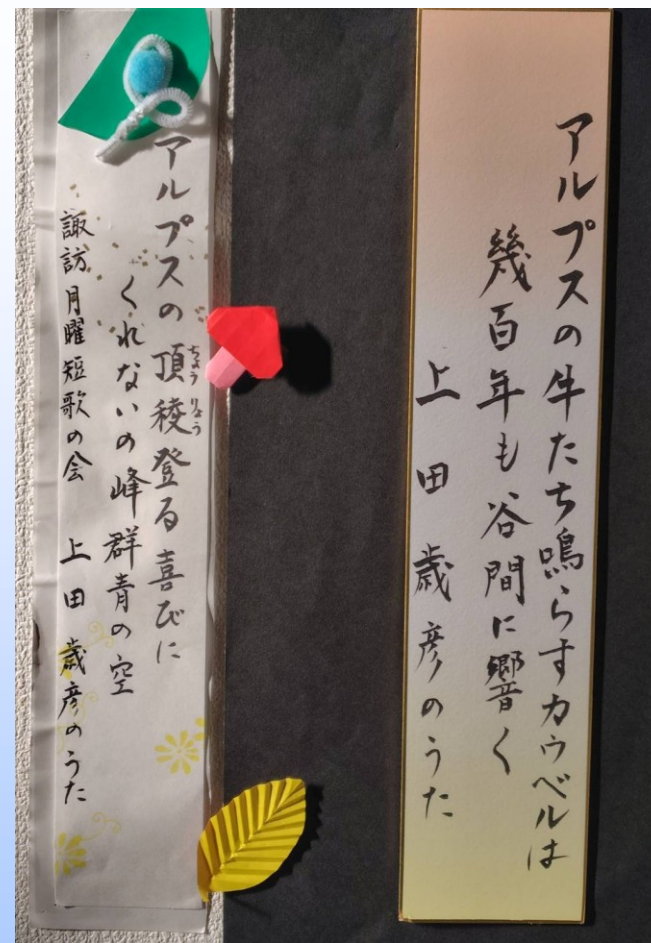
ガイドのSamuel

カッコいい！ 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

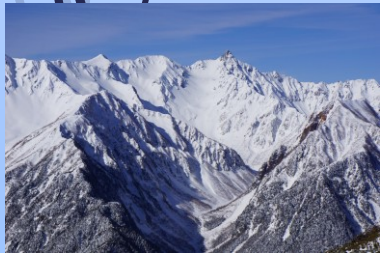
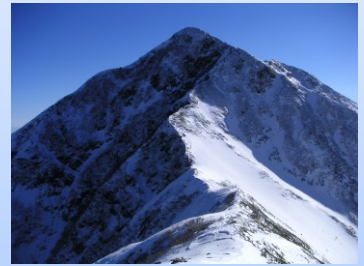


帰国後いくつか歌を詠みました

深田 百名山登頂



ワング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
一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～杵差岳～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	ハケ岳	1982	ハケ岳	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～樺島～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～兎のコロ～聖 (1985GW) ⑤東尾根～聖～茶臼縦走 (2003 冬合宿) ⑥樺島～赤石～聖縦走～樺島 (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）

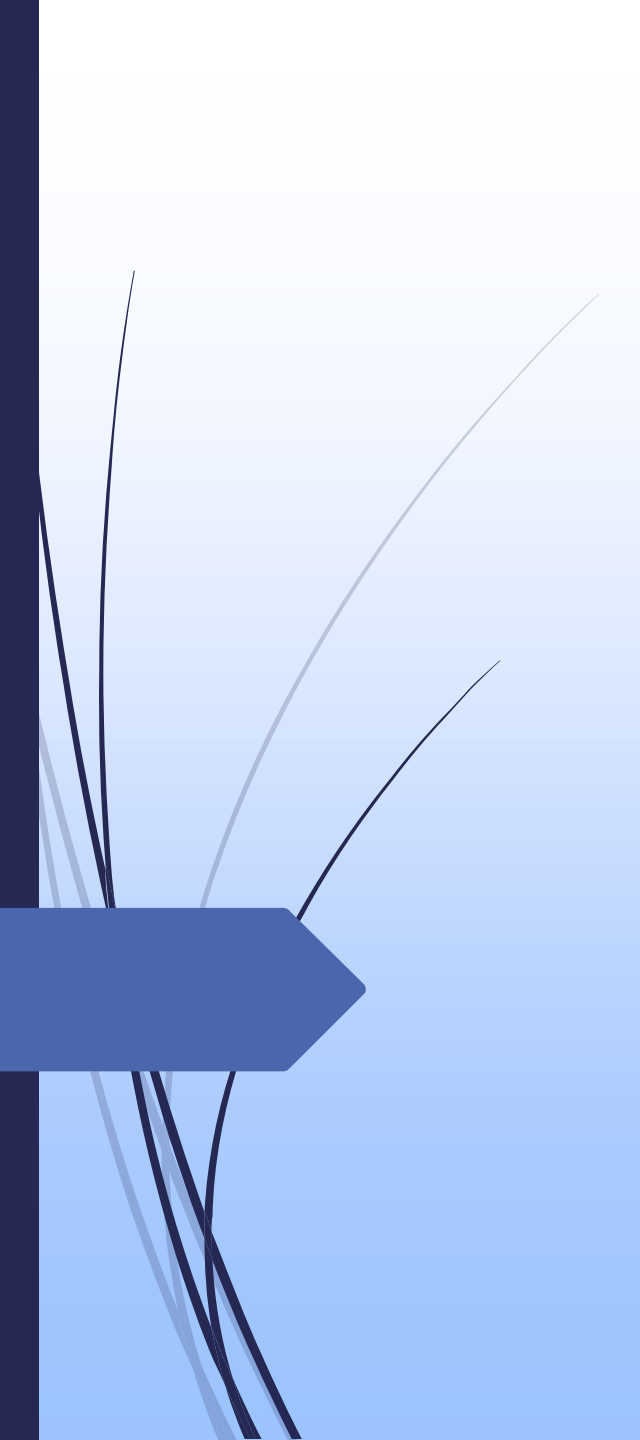
コロナで改めて考えたこと

◆ 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、先輩方や山の仲間を支えられ
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！

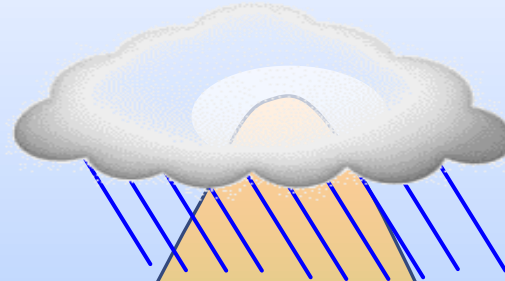
ご清聴ありがとうございました(^^)/



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！
麓は晴れていても、山の上は荒れていることも

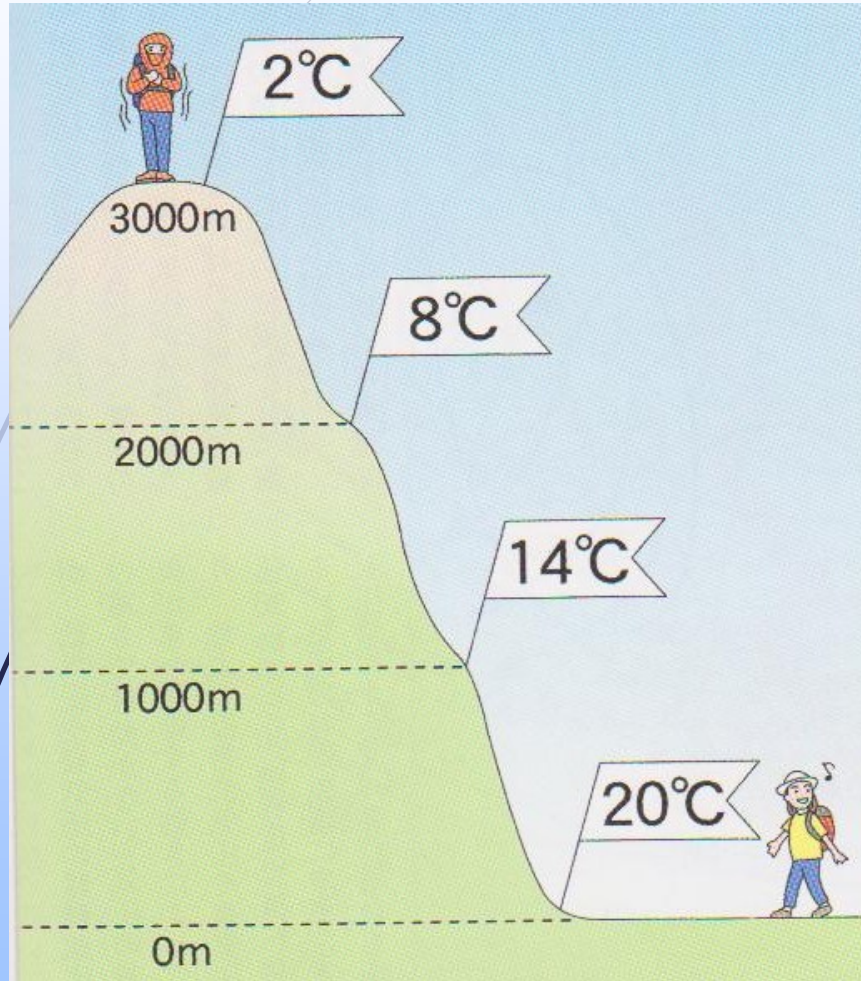


平地と山の違い

気圧が低い・気温が低い・風が強い



標高が上がると気温は下がる



- 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

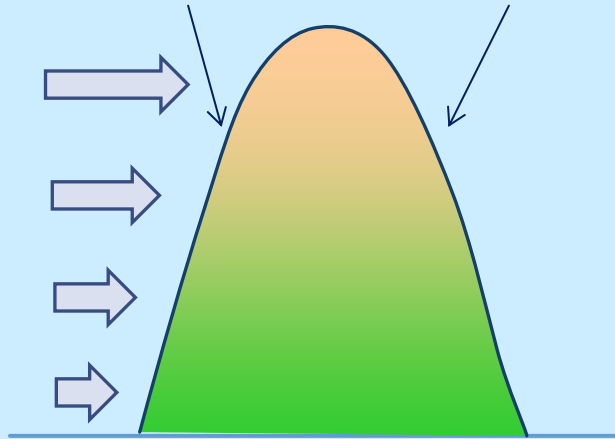
気温2°Cで風速10m/sなら、
体感気温は-8°C

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ないと立って 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



滝雲が大きくなうねりとなり激しく下降
⇒水蒸気多く、天気悪化

