

# 穂高岳

## 難所詳細ルートガイド ～涸沢ルート～

涸沢からザイテングラートの取付点までは広い山裾を登ることになります。開けて気持ちがいいはずですが、それも晴天日ならでのこと。空模様が怪しい時、風が強い時などは要注意です。

少し怪しいけど「大丈夫」という根拠のない説明を自分にしてスタートするのは最悪の結果を招くことにもなりかねません。

判断しにくい時は小屋の人や涸沢に常駐（期間は限られる）している山岳救助隊の事務所で聞くことをおすすめします。万一、そうした状況で出発してしまったら、引き返す勇気を持ってください。

穂高岳山荘まで行けば何とかなる。というのは間違いです。途中のザイテングラート（主尾根に対する支尾根の意味）でも頻繁に事故が起きていることを絶対に忘れないようにしてください。穂高岳山荘から奥穂高岳にかけては難所が続きます。雨が降っていたり、風が強い時は小屋で待機しましょう。

山に登れるのは命があってからのことです。高山にいと高揚感に包まれ、つい「行ってしまえ」となりがちです。自制心を持って行動することが大切です。



ザイテングラート取付点  
岩の上や植物の間を歩きます。そのため意外にアップダウンがきつく感じられます。穂高岳山荘までは1時間20分ほどの設定ですが、あまり時間にこだわらないスケジュールを組むことも大切です。遅い人でも2時間あればクリアできるはずです。



ザイテングラートでは、こうした岩を回り込むようなところがあります。写真で分かるように傾斜の強い斜面に延びる支尾根です。油断しないように歩きましょう。

# 穂高岳



穂高岳山荘からは岩場を登って、2連の鉄ハシゴを登ります。その後、クサリを使って岩場を登ります。鉄ハシゴもクサリもしっかりしているので大丈夫なのですが、怖いのは高度感です。

慣れた登山者でも緊張する箇所なので、初心者が怖いと思うのは当たり前のことです。基本的に登山は上り優先ですが、ここは臨機応変に下山してくる人の行動をよく見ておくといいと思います。ピストン登山なら、自分も下ることになるからです。呼吸を整え、そのリズムで一歩一歩登ることに集中しましょう。

例え、自分が原因で渋滞しても焦らないこと。誰もそれを非難しないのが山のルールでもあります。なぜなら「安全登山」とは自分のペースで歩く。ということでもあるからです。



2連の鉄ハシゴです。  
その前後にはクサリが張られています。登山は基本的に上り優先です。  
下山時には登ってくる人との間を計って歩くようにしたいです。  
下山者が待っていても、焦らずに自分のペースを守りましょう。ただし、すれ違う時には会釈を忘れないように。

穂高岳山荘前のテラスから眺める最大難所です。  
コースは赤線で表記しています。途中で短いクサリと2連の鉄ハシゴ。その後に稜線手前まで長いクサリが張られています。  
予備知識として把握しておくようにしましょう。



最大の難所をクリアした後、斜面に延びる稜線を登ります。  
展望と解放感に優れた道です。ここまで登れば、わずかな時間で奥穂高岳山頂に到着します。