

## 蝶ヶ岳 山行記録 2006.7.15-17

山行を終えてから1週間経とうとするが、未だにふくらはぎにかすかな筋肉痛が…。今回は、山行後の筋肉痛にとにかく悩まされた。背筋とももとふくらはぎ。確かに日常で重たいザックを背負ったり、標高差1000メートルの階段を昇り降りすることなんてないけど、ここまで身体を動かしていなかったのかと大きく痛感。

(筋肉痛の中、階段の昇り降りは本当にきつい。高野君がもし筋肉痛の中、あれだけの歩みをしてくれたのだとしたら、あんたはエライ!!)

上高地から徳沢までは、梓川沿いを歩く平坦な山道。しかし、梓川の流れは速く、既にこの時、今回の山行が大雨に見舞われることを示唆していたのかもしれない。

徳沢から長かべ山へはひたすら登るだけ。その間、特に見晴らしのよいポイントがあるわけでもなく、下山客から聞いた「妖精ヶ池付近の高山植物が美しい」という情報だけに望みを託し、一步一步、前に進むのであった。

長かべ山。特に眺望もなく、長かべ山を示す立て札もやる気がないように地面に落ちている。小学生くらいの女の子が歩いてきていたことが印象的。

長かべ山を過ぎると、急登は少なくなるが、その分登山道に水溜りが多くなる。登山道が大きな池のようにもなっていて、その池を回避するために林の中を歩く場面もあった。噂の妖精ヶ池とその高山植物は…、みな癒されたかどうかは疑問が残るが、今思えば確かにあの一帯は色とりどりの花が咲いていたと思われる。

やがて視界が明るくなり、森林限界を越えると、蝶ヶ岳ヒュッテが見えてくる。

蝶ヶ岳ヒュッテから蝶ヶ岳山頂までは目と鼻の先。しかし、雨風の強いこの日は、稜線上に立つだけで、横殴りの雨にたたきつけられて痛かった。(こんな日は、山頂で写真を撮って、さっさと退散するのがよい。)

三股への下りは、しばらくは大滝山方面へ同じ道をたどり、やがて分岐路にて三股方面へ下ることになる。登山道は明瞭だが、道は細く、途中で一息つけそうな場所はほとんどない。また、大雨が登山道に流れ出し、道はほとんど川状態。水溜りとなった登山道には、丸太等がおかれていたことから、普段から水はけの悪い登山道だったのかもしれない。

雨水が、迂回路との分岐。迂回路は、常念岳から三股への下山道とを結ぶ道であるが、けもの道のような急登である。また一箇所沢を渡る所があるが、沢の水量が多ければざぶつと足首までつかることになる…。しかしその沢を越えれば、常念岳からの下山道とすぐに合流できる。

合流してからも下りは続くが、やがて三股、ゲートまではそこから15分くらい下ったとこ

ろである。

お疲れ様でした。忘れないうちに山行記録を書きましょう。

今、背筋と、ももと、ふくらはぎが極度の筋肉痛に見舞われている。毎月一回では全然足りないのか。でも、こうして体が老化していくのを感じていくのは嫌なので、適度な運動を週に数回はやらねば、だね。とりあえず、走ろう。