

雌阿寒岳と阿寒富士の概要

阿寒摩周国立公園の中でも、雌阿寒岳（1,499m）と阿寒富士（1,476m）は、最も標高が高い活火山です。雌阿寒岳には10つの山頂と地質学的に大きな力が宿っており、公園のシンボリック存在となっています。

雌阿寒岳山頂へ続く登山道は、雌阿寒温泉コース、阿寒富士に分岐するオンネトーコース、阿寒湖畔コースの3つから構成されています。それぞれのコースは10分割されており、通過点は「～合目」と呼ばれています。

3つの登山道では、森林限界を超えたあたりから、多種多様な高山植物を目にすることができます。その中でも、黄色をした小さなメアカンキンバイや白い花卉が特徴的なメアカンフスマは雌阿寒岳で発見された花であり、それに因んで名前が付けられています。

8合目以降の地形は、まるで月面のように岩がゴツゴツとしており、硫黄孔から水蒸気が吹き出しています。また、雌阿寒岳にある2つの大きな火口は、それぞれポンマチネシリとナカマチネシリという名前が付いています。ポンマチネシリは最も大きい火口（深さ300メートル、幅700メートル）で、山頂にも近いです。火口の中には2つの酸性湖があるとされ、夏には火口壁の割れ目にアマツバメなどの鳥が巣を作ります。火口の頂上からは、阿寒湖や摩周湖、北海道東部の山々を一望できます。

さらに、阿寒富士山頂からは全く違う姿の雌阿寒岳を望めます。ここへは雌阿寒岳の山頂から往復2.5時間もしくはオンネトーコース8合目付近の分岐から往復1.5時間で到達できます。

雌阿寒温泉コース

雌阿寒岳を目指す他2つの登山道と比べて、雌阿寒温泉コースはやや難易度が高いコースですが、それだけ所要時間も短いです。登山道の入り口は、雌阿寒温泉駐車場から道路を北へ2分ほど歩いたところにあります。登山道は、アカエゾマツの森の中に続く緩やかな登りから始まります。雌阿寒岳北部の傾斜地の土壌は栄養素が少ない火山性であり、アカエゾマツはその環境下で生きていける数少ない植物です。また、傾斜地にある木々の多くは樹齢260年を超えているとされています。

登山道は2合目から傾斜が強くなり、3合目付近では背の高い木々が少なくなり、背の低いカサマツが増えていきます。また、5合目からはオンネトーを望められ、天気が良ければ、遠くに大雪山を目にすることもできます。山頂に近づくにつれ、高山植物が広がる景色は火山地形へと変

わっていき、過去の噴火で噴出した小さな蒸気孔や巨大な岩々が散見されるようになります。8合目から先は、急勾配とクネクネした道が火口縁の手前まで続きます。

オンネトーコース

オンネトーコースは雌阿寒温泉コースと比べてやや距離が長く、その入り口はオンネトーキャンプ場の駐車場にあります。勾配は緩やかで、コースは広葉樹と針葉樹が生い茂る森の中へと伸びています。夏場は緑に覆われており、苗木やシダなどの植物が登山道に沿って生えています。また、岩々の下や木の幹の中に、ヒカリゴケを見つけることができるかもしれません。

カサマツが生い茂る 5 合目以降は、コケモモやガンコウラン、イワギキョウなどの高山植物エリアが広がっています。8合目あたりから登山道は分岐しており、阿寒富士山頂へ向かうか、引き続き雌阿寒岳を目指すかを決めます。雌阿寒岳山頂に続くコース最後の難所は、岩と砂利の急な坂です。足元を取られやすいので、落石などに気をつけながら、左手に広がるポンマチネシリ火口の壮大な景色を楽しみましょう。

登山道の入り口があるオンネトーキャンプ場は 12 月から 4 月までは閉場しています。

阿寒湖畔コース

阿寒湖畔コースの入り口は、フレベツ林道を介した阿寒湖の西部にあり、阿寒湖温泉街から車で 20 分のところに位置しています。全コースの中でも一番傾斜が緩やかで、距離が長いコースとなっており、雌阿寒岳山頂までの所要時間は 3 時間から 4 時間です。アカエゾマツの森を抜けると、標高 1000m 付近でハイマツが広がるエリアに到達します。そこからはナカマチネシリ火口や阿寒湖、雄阿寒岳の素晴らしい景気を一望できます。森林限界の上は、月面のような火山地形となっており、ナカマチネシリ火口縁近くでシューっと音をたてる大きな蒸気孔を目にすることができます。山頂付近で、登山道は雌阿寒温泉コースとオンネトーコースに合流し、そこからもう少し登れば、山頂に到着します。