

雌阿寒岳の登山道

雌阿寒岳の山頂へ続く登山道は 3 つあり、それぞれのコースが 10 合目まであります。登りに使ったコースとは違うコースで下山するのが出来、そうすることを強くおすすめします。雌阿寒温泉から登り始め、オンネトーコースで下山するのが定番です。この組み合わせは、雌阿寒岳の火口や高山植物、多様な森林地帯、オンネトーの透き通った水を目にすることができます。阿寒湖温泉に滞在している人で、自分で交通手段が用意できない場合は、阿寒湖近くにある阿寒湖畔コースを利用すると良いでしょう。

どのコースを選んでも、登山から下山までの所要時間は 5 時間から 8 時間です。雌阿寒温泉には駐車場があり、オンネトーコースの入り口にはキャンプ場があります。

雌阿寒温泉コース

雌阿寒温泉コースでは、アカエゾマツの森の中をジグザクに進んでいき、その後に砂利の急斜面が続きます。5 合目を過ぎるとオンネトーが見え、特に天気の良い日には遠くに大雪山を拝むこともできます。9 合目を過ぎて赤沼（赤い沼）と青沼（青い沼）など、酸性の沼が火口内にある景色を火口沿いにもう少しだけ歩くと山頂へ到着します。

オンネトーコース

オンネトーコースは、オンネトー野営場から始まり、針葉樹と落葉樹が混ざった森の中をジグザクと進んでいきます。5 合目付近のカサマツが生い茂る森では景色が開け、背後にはオンネトーを見ることができます。6 月から 8 月には草地に花が咲き、雌阿寒岳のポンマチネシリ火口と阿寒富士の間にある鞍部まで広がっています。8 合目以降は荒地で浮石の砂利道となります。足を滑らせたり、石を落として他の登山者に当たらないように気をつけましょう。また、コースの途中では硫黄ガスが吹き出る箇所もあります。ガスを吸い込むと吐き気を催す可能性があるので、なるべく早く通り過ぎるようにしましょう。

阿寒湖畔コース

このコースでは、阿寒湖温泉からアカエゾマツの森が広がるフレバツ林道まで、傾斜の緩やかな上り道が続きます。1,000 メートル付近からは、ハイマツが多く分布しているエリアに入っていきます。その後、雌阿寒岳の山頂の 1 つである剣ヶ峰近くに咲く、高山植物の草原の中を歩いていきます。火口に沿ながら岩と砂利の尾根を歩いている間には、振り返って阿寒湖と雄阿寒岳の素晴らしい景色を堪能することを忘れないでください。