

登山のシーズン

11 月から 6 月にかけて、中部山岳国立公園の山々はすべて雪で覆われ、熟練の登山家以外は登ることができません。登山シーズンのピークは、気温が標高の低いところで 15～25℃、標高の高いところで 5～15℃になる 7 月下旬から 8 月中旬までです。春の初めと秋の終わりには、気温が 20 度以上低くなることがあります。

春

北アルプスの春は通常、4 月末のゴールデンウィークと呼ばれる祝日が続く時期に始まります。この時期になると、中部山岳国立公園全域の山小屋が登山者の需要と雪解けの状況に応じて営業を開始します。槍ヶ岳、穂高岳、常念岳などの高い山は、春にはまだ完全に雪で覆われているため、登山にはアイゼンとアックス、そして経験が必須です。

夏

梅雨は通常 6 月下旬に始まって約 1 か月続きます。しかし、この時期の間にも晴天の日があり、熟練の登山家の中にはこの時期こそ登山に最適だと考える人もいます。登山道には人が少なく、多種多様な高山植物の花が咲き始め、野原に残る雪との色鮮やかなコントラストを描きます。しかし、天気が変わりやすく、また一部の登山道では冬の間に損傷した部分の修復が完了していない可能性があるため、雨季中に登山をする場合は既に山小屋が営業しているルートを選びましょう。

夏の登山シーズンのピークは、通常 7 月中旬から下旬の梅雨明けの後に始まります。すべての山小屋が営業しており、山頂には完全に雪がなくなっているのでほとんどの山に特別な装備なしで登ることができます。当然、このころは人々が訪れるのに人気がある時期です。午後にはよくスコールが降るため、最善の計画は一日の早い時間から歩くことです。8 月下旬から、日本の台風シーズンが始まり、山からは混雑（および多くの高山の花）が徐々に減ります。

秋

次のハイシーズンは、森林が夏の緑から秋の色に変わる 9 月下旬から 10 月中旬です。変化は標高の高いところから始まり、涼しくなるにつれて下の方に及びます。涸沢（からさわ）などの最も有名なエリアは多数の来訪者を引きつけますが、国立公園全域で素晴らしい景色が見られます。ダケカンバが鮮やかな黄色に輝くのに対し、最も鮮やかな赤色を発するのはナナカマドの葉です。このコントラストは、淡雪の後にはさらに息をのむほどの美しさです。雪は 10 月から降り始め、秋が深くなるにつれ量と頻度が増します。この時期は登山道が滑りやすくなっていてアクシデントが増加します。気温が急激に低下することがあるので、低体温症を防ぐために必ず暖かい登山ウェアを着用してください。また、この時期になると冬に向けて山小屋が閉まり始めます。

冬

北アルプスの降雪は激しいため、経験豊富な登山家以外は近づいてはいけません。山小屋はごく一部を除いて全て閉まっています。しかし、標高の低い場所ではスキーやスノーシューハイキングなどの他のアクティ

ビティを楽しむことができます。

持っていくもの：登山装備

適切な装備を使用することで、北アルプスの登山ははるかに楽しいものになります。より快適に登山でき、リスクが低減し、天候の変化に対応しやすくなります。夏の登山には、次のものを着用・持参することをおすすめします：

下着/インナー

すぐに乾く軽い合成繊維かウール。

ミドルレイヤー（上着の内側）

速乾性のシャツ（長袖を推奨）。

上着

フリース、ダウン、または合成繊維のジャケット。高地の気温が低いところに行く場合は、暖かい帽子と手袋も推奨。

登山用ズボン

軽量合成繊維のくびれない長ズボン（またはタイツの上に半ズボン）。

雨着

フードとズボンが付いた防風・防水のジャケット（風通しのよい素材を推奨）。

ブーツ

足首の支えとグリップがしっかりしたハイカットの登山用ブーツを厚く暖かい靴下と一緒に着用。

バックパック

バックパックのサイズは、登山の期間とテントを運ぶかによって異なります。入れるものをプラスチックの袋に入れることとバックパックにレインカバーをかけることも推奨。

トレッキングポール

適切に用いれば、脚への負担を分散し支点を増やすことができるトレッキングポールは、特に初心者にとって役立ちます。

ヘルメット

一部の難ルートではヘルメットをかぶることを強く推奨。滞在する山小屋でヘルメットをレンタルできるかお

問い合わせください。

地図とコンパス

登山ルートの詳細な地図とコンパスを常に携帯しましょう。登山道には分かりやすく目印がしてあるものの、迷った際にはコンパスが役に立ちます。

現金

山小屋ではクレジットカードが使えないので必ず支払いのための現金を持参しましょう。また、トイレを利用するための小銭の用意も必要です。

その他の装備

帽子

ヘッドランプ

タオル

予備の下着

サングラス

日焼け止め

応急処置キット

ごみ袋

電話