

出発の前に

北アルプスの登山に挑む際は、出発前に天気予報とトレイルの状態を確認し、できるだけ多くの情報を収集しましょう。地元の観光協会とビジターセンターは信頼できる情報源です。現地の登山ガイドを雇うこともできます。ガイドの一部は多言語が話せます。ガイドから地元の習慣やマナー、ルート、安全のためのヒント、自然環境についての知識などを学ぶことで、登山がより楽しいものになります。

登山の時期

通常 5 月上旬までには山小屋のほとんどが営業を開始しており、地域のほとんどのコースには雪がなくなります。アイゼンとアイスアックスはもう必要ないかもしれませんが、計画を立てる際は状況を確認しましょう。梅雨は初夏に約 1 か月続き、登山のハイシーズンは 7 月下旬に始まります。ただし、この時期であっても天候は気まぐれです。午後にスコールが頻繁に降るため、朝の登山がおすすめです。8 月下旬から 9 月上旬にかけての静かなシーズンのあと、秋の鮮やかな紅葉を見に登山者が戻ってくるので、この時期は人気の目的地では山小屋やいくつかのコースが混雑するのを覚悟しておいてください。本格的に雪が降り始める 10 月中旬に山小屋が営業を停止し始めるので、冬の間は経験豊富な人しか登山に挑戦すべきではありません。くつろいだ登山を楽しみたいのであれば、週末や週末を避けて行きましょう。

山々

中部山岳国立公園の安曇野側にある常念山脈には、いくつかの印象的な山があります。

ピラミッド型の常念岳（じょうねんだけ）は、東側からもっとも見つけやすく、安曇野と松本の住民にとって北アルプスのシンボルとなっています。雪解けが斜面に残す模様は、地元の伝承の重要な一部です。かつて農民は雪がどれだけ山に残っているかで植え付けの時期を判断しました。雪原が解けていくと常念坊という仏僧の姿の形が現れると言われています。

蝶ヶ岳は、西に槍ヶ岳・穂高連峰の壮大な景色を望む優雅な山で、その斜面には夏の花の草地在広がっています。

燕岳（つばくろだけ）は、長く急な上り坂の上にあるものの、この山は道がよく整備されているので初心者に人気があります。白い花崗岩の頭が地面から突き出ており、白い砂の表面は、コマクサと呼ばれるピンク色の夏の花が広がる野原とのコントラストを描いています。

大天井岳（おてんしょうだけ）は、この地域で一番高い 2,922 メートルの山であり、槍ヶ岳・穂高岳の西側に続く道が合流しているところです。

パノラマ

北アルプスパノラマトレイルは、北から南に走る稜線をたどり、3～4日間の登山ですべての主要な山を横断する人気のルートです。登山道は長いもののよく整備されており、道中とところどころ便利な場所に山小屋があります。このトレイルでは、中部山岳国立公園で有数の壮大な景色が見られます。西には、槍の穂先のような尖った形をした槍ヶ岳と巨大な穂高岳が見えます。東には安曇野の青々とした平野が広がり、日没後に安曇野と松本の街の明かりが宝石のように輝きます。

山小屋

中部山岳国立公園全域で、およそ 100 軒の山小屋が営業しています。山小屋はもともと、江戸時代(1603–1867)に木こりや猟師によって建てられた小さな休憩場所でしたが、二十世紀のはじめに登山が人気になり、登山者のニーズに応えるようになりました。1934年にこの地域が国立公園に指定されたころには、現在の山小屋のほとんどはすでに営業していました。燕岳（つばくろだけ）山頂付近にある燕山荘（えんざんそう）は質の高いサービスで特によく知られており、1921年から営業しています。

山小屋は、その山小屋がある山と深い繋がりをもっています。山小屋と従業員は、自然環境やトレイル、気象状況などについての知識を教えてくれる、歩く百科事典です。ほとんどの山小屋は何世代にもわたって家族で経営されてきました。彼らの先祖が現在でも使われているトレイルを敷きました。山小屋の人々は、流された橋の交換や破損した道の修復、道まで伸びた枝の切除など、トレイルの整備を行いつづけています。山小屋は多くの場合、救助活動と通信の最前線であり、時には近隣の医療施設を補助して簡単な医療的処置を行うこともあります。

登山ガイドとその他の情報を含む詳細な地図は、こちらからオンラインで入手できます：

<https://www.azumino-e-tabi.net/hike/index.html>