

# 利尻山鴛泊コース登山情報



利尻山鴛泊コース 登山モデル 所要 11 時間 30 分 \*コースタイムは目安です。

## のぼり 合計 6 時間 50 分 (うち休憩 1 時間 40 分)

【北麓野営場】 5:00……5:40【4 合目】 5:50……6:25【5 合目】 6:30……7:00【6 合目 第一見晴台】 7:10……7:15【6.5 合目 トイレブース】 7:20……7:50【7 合目】 7:55……8:35【第二見晴台】 8:45……9:10【8 合目 長官山】 9:25……9:40【避難小屋 トイレブース】 9:45……10:25【9 合目 トイレブース】 10:35……10:55【沓形分岐】 通過……11:25【山頂】 11:50

## くだり 合計 4 時間 40 分 (うち休憩 1 時間)

【山頂】 11:50……12:15【沓形分岐】 通過……12:30【9 合目 トイレブース】 12:40……13:10【避難小屋 トイレブース】 13:20……13:35【8 合目 長官山】 13:40……13:55【第二見晴台】 14:05……14:35【6.5 合目 トイレブース】 14:40……14:45【6 合目 第一見晴台】 14:55……15:50【4 合目】 16:00……16:30【北麓野営場】

## コース案内

### 北麓野営場～4 合目

登山口から 10 分ほど歩くと、「甘露泉水」という湧水があります。登山道上に水場はここにしかありません。十分な量の水を汲んでいきましょう。

トマツやエゾマツなどの森の中。道はなだらかで、コマドリなど鳥のさえずりを楽しみながら進めます。4 合目に着くと倒木のベンチがあり、周囲も広いので 20 人くらいは休めます。体が暖まってきたらここで衣服の調整をするとよいでしょう。



なだらかな森を歩く

### 4 合目～6.5 合目トイレブース

4 合目を出発してしばらくすると、少しずつ傾斜が増してきます。鬱蒼とした森を抜け、明るい林になると坂道の途中に 15 人くらい休めるスペースが開けていて、ここが 5 合目です。振り返ると、はじめて礼文島を眺めることができます。

少し休んだら 30 分ほどで 6 合目に到着。第一見晴台と標識にある通り、展望の良い場所です。広いスペースで休みやすいですが、吹きさらしなので風の強い日は要注意です。さらに 5 分ほど背の高いハイマツの間を縫う

ように登っていくと、最初のトイレブースがあり、少人数なら周囲で休むことができます。ただし狭いので、ほかの登山者の通行の妨げにならないよう譲りあってください。だからと言って、まわりの植生に踏み込んだり、ザックを置いたり、腰を下ろしたりしないようにソフトな登山を心がけましょう♪



6 合目からの展望

### 6.5 合目トイレブース～8 合目長官山

最初のトイレブースを過ぎると再びダケカンバの林に戻ります。この辺りのダケカンバの幹や枝は斜面の下方向にうねり、背丈は低いが幹は一抱えもある太さがあり、冬の厳しさを感じます。

だんだん傾斜がきつくなってくるのを感じながら登ると、7 合目に到着。あまり広くはありません。標識には「胸突き八丁」と書いてあり、ここから利尻山の第一関門の急坂が待っています。頑張ると 40 分ほどで第二見晴台という開けた尾根上に出るので、ここで息を整えたらもう 25 分で 8 合目の長官山に到着です！晴れていれば、間近に見える利尻山頂、眼下に広がる青い海が疲れを癒してくれるでしょう。体力に自信のない

方は、ここで引き返しても十分満足できるでしょう。



長官山から見た山頂

### 8合目長官山～9合目

長官山からトイレブースのある避難小屋までは15分。傾斜も緩く、ちょっとした下りがあるので近く感じるでしょう。避難小屋は周囲の環境保護のため、止むを得ないとき以外の宿泊は自粛して下さい。中で休むのは結構です。15～20人ぐらいなら入れます。

避難小屋を発つと、20分で高山帯に出ます。今までとは違う、可憐な高山植物たちとご対面です。しかし登山道の南側（沓形コース側）は大きくえぐれて崩壊していて、麓から見上げると赤茶けて見える部分に到達したことを実感させます。この登山道脇にはトラロープと呼ばれる黄色と黒の縞々模様のロープが張ってありますが、これは立ち入り禁止用ロープですので絶対に掴まないでください！見た目にも一目瞭然で危険です。

掴んでいいのは崩壊地の反対側に張ってあるザイルだけです。



9合目の広場

最終のトイレブースがある9合目は、土砂の流出により大きく開けています。風は防げませんがベンチもあり、雄大な展望が楽しめます。

### 9合目～山頂

9合目から上部は火山礫が降り積もった、踏ん張りが利かずにとっても歩きにくい道です。特に下りはスリップしやすく、転倒して怪我をされる方も多い場所です。技術的に不安な方は9合目付近でゆっくりと周囲の景色を楽しんで引き返すことをおすすめします。

こういう場所ではストックが有効なのですが、そのストックによって登山道の荒廃が進むことが利尻山でも問題になっており、安全と山岳環境の保全のバランスを考えなくてはなりません。ストックの先にキャップを付けるなど、使用される方は配慮をお願いします。また歩き難いからと言って、登山道脇の植生の上を歩かないようにしてください。このあたりの植生や土壌は、一度失われると自然には回復しません。

下り坂でどうしてもスリップが怖い方は、お尻をついてズリズリと進んでみてください。時間はかかりますが、少なくとも転倒の危険はなくなります。

9合目から沓形コース分岐までは20分。最後の1ピッチ、30分で遂に頂上です。

海上の独立峰ならではの、360度の大パノラマがあなたを待っています！



山頂付近のお花畑

### ☆コラム☆

利尻山では今、脆い地質や厳しい気象条件といった自然要因と、登山者による踏圧などの人為的な要因が重なり、登山道の荒廃が進んでいます。

そこで、平成17年から環境省や地元の利尻山登山道等維持管理連絡協議会によって、「近自然工法」という手法で登山道の整備や補修が行われています。石組や木柵などで、洗掘の原因となる雨や雪解け水による流水の勢いを抑えつつ、各所で登山道外に排水したり、地質の脆弱な山頂部付近では布団箆を用いて裸地化した表土を固定したりと、場所に合わせた工法で試行錯誤しながら整備・補修を行っています。また登山道の荒廃抑止、周辺の土壌や植生保全に主眼を置きながらも、同時に登山者が歩きやすいようにという配慮もされています。

利尻山登山の際には、登山が山岳環境に与える影響や、登山道から環境の保全に取り組む人たちに思いを馳せながら歩いてみると、いつもとは違う発見があるかもしれません。



整備は全て手作業