

コースタイム	場所	標高	実標高	備考
4:26	滝の小屋出発	1270m		
4:48	鳳来山分岐	1305m		
5:31~5:35	河原宿	1515m		
6:00~6:15	休憩・朝食	1625m		快晴・展望すばらしい
7:00~7:05	休憩・朝食雪溪の上	1835m		
7:45~7:50	伏拝岳	2075m		
8:28	大清水口分岐	2145m		
8:35~8:55	七高山	2165m	2229m	誰もいない。ゆっくり展望を楽しむ
	新山への鞍部	2100m		
9:25~9:30	新山	2170m	2236m	福岡から単独行の女性
9:48~10:00	頂上小屋前で休憩	2115m		快晴の太陽下、横になりウトウト
10:11	尾根筋(外幡山)	2140m		
10:35	伏拝岳	2065m		
11:00	雪溪に取り付く	1840m		アイゼン装着
11:40~12:05	河原宿小屋上・昼食	1530m		アイゼン外す。昼食後昼寝
12:14	河原宿	1510m		
13:00~13:25	滝の小屋	1260m		誰もいないのでメモ残す
13:35	駐車場着	1195m		

○朝4時に起床。みんなまだ寝ている。小屋のおじさんは起きだした。身支度して小屋のおじさんに挨拶して、4:30小屋を出発。もう夜は明け、雲ひとつない快晴。

・河原宿に5:30着までずっと登り道だが両側に花また花のすばらしい高原だ。マルバダケブキ、シャジン、キリンソウ、フウロソウ・・・などなどが一面に美しく咲き誇っている。まだ朝日が差していないので写真は下りで撮るとして、今日は行程が長いのでとにかく登りを急ぐ。



朝日に輝く鳥海山と滝の小屋

・河原宿からは雪溪上の道となるが、朝早くて登山者も殆どなく、雪溪上の道がはっきりしていないので夏道を探して登る。ここでも花が豊富。チングルマ、イワイチョウ、ミヤマキンバイ、イワカガミなど雪溪でおなじみの花々が咲いている。



雪溪を歩く

・登り道からの展望はすばらしく駐車場から滝の小屋まで真下に見え、日本海の海岸線が白い線になって光っている。象潟口登山道が池を巡って頂上まで続くルートが一望できる。一休み。



眼下に滝の小屋と日本海



象潟ルート



八高山頂上

・外輪山を回って鳥海山の主峰・八高山山頂(2229m)に8:35に到着。誰もいない静かな頂上で一休み。

写真を撮ったり、おにぎり食べたり。

・ちょっと戻って頂上小屋への急斜面を下り新山への登りにかかる。以前来た時の印象と違って、岩だらけのルートは何処でも歩けるし何処でも危なく複雑で登頂にてこずる。



新山頂上

・狭い頂上(2236m)に3パーティーが集い互いに写真を取り合ってからすぐに下山開始。福岡から一人で東北の山めぐりに来ているという年配のおばさんがいた。百名山を目指しているそうで、最近こんなおばさんをどこにでも見かける。たいしたものだ！

- ・あまりにも天気が良いので頂上小屋近くで横になって一休み。眠い。
- ・先ほど下ってきた急斜面を登り外輪山の尾根筋に出る。伏拝岳を越えてもと来た道に戻る。
- ・下に河原宿小屋が良く見えるので、アイゼンを付けて雪溪の上を小屋めがけて一気に下る。広く延々と続くだれもない雪溪の上、まさに気分最高！
- ・小屋の上、雪溪の終点の水場で昼食をとる。といってもおにぎり一個と、いつものトマト、キュウリは頂上ですすでに食べてしまっているの、ここでは残りのおにぎり一個のみ。手の切れるような冷たい雪解け水でアイゼンを洗い、手や顔を洗って強烈な太陽の下で横になってウトウト。



雪溪で一休み



メルヘン

- ・まさにメルヘンの世界を歩いているような下りの道。咲き乱れるお花畑の中を写真を撮りながら疲れも忘れのんびり下る。
- ・13:00予定通りに滝の小屋へ到着。小屋には誰もいないので、お礼をメモに残し駐車場へ下る。途中小屋のおじさんがボッカで登ってきたのと出会い、あらためてお礼を言って別れる。

- ・駐車場でゆっくり準備して14:00過ぎ次の目的地へ出発。今日の目的地は男鹿半島の道の駅「てんのう」。ここからまだ180kmもある。



誰もいない滝の小屋に寄る



道の駅・象潟

- ・日本海へ出た。国道7号線を北上する。やはり賑やかな道だ。途中の標識に「道の駅・象潟:天然温泉・レストラン」とある。これは！？まだ道の駅・てんのうまで100km以上もある。今日はかなり歩いたので疲れているし、天然温泉が魅力だ。

- ・「道の駅・象潟」に寄ってみた。
- ・一大レジャー施設の道の駅で、車と人でごった返していた。面白そう。今日の宿をここに決めた。・・・ここが一人旅の気楽なところ。

- ・今時刻は真昼間の4:00、焼けるような暑さ。まず4Fにある天然温泉「眺望プロ」に飛び込む。目の前に広がる日本海と、徐々に傾きつつある太陽を真正面に見て、これぞまさに絶景！これで入浴料が350円とは、大成功。夕食は下の階3Fにある「眺望レストラン」、温泉の真下にあるため眺望は全く同じくすばらしい。今度は目の前に広がる日本海に沈んでゆく真っ赤な夕陽を眺めながら、焼き魚定食にビールで乾杯と、まさに贅沢なひと時を過ごす。あまりにも気分が良いので熱燗300mlを追加。車に戻るとそのままバツリで熟睡した。
- ・施設は9:00閉館で、まだ人と車で混雑していたが、8:00頃には夢の中だった。今日はGood！

* 今日最高の日だった。快晴の鳥海山での眺望と色とりどりのお花畑。
道の駅「象潟」での日本海に沈み行く夕陽を見ながらの風呂と食事！！