



高妻山

1.概要

高妻山は日本百名山、飯縄山は日本200名山である。
 高妻山は戸隠山群の北部に位置し、飯縄山はその東側に聳える独立峰で共に長野県北部の戸隠高原、戸隠神社を挟んで対峙している。
 ◎高妻山＝荒々しい戸隠連峰の山並みの中でひときは高く、優美な姿をしている。綺麗な三角錐の姿から、戸隠富士とも呼ばれている。
 11世紀頃、修験者により開山された信仰の山で、今も名残りの地名がある。
 ◎飯縄山＝この山も、奈良時代からの山岳信仰の霊場として登られてきた。また、小動物を駆使する飯縄忍法の発祥の地としても知られている。
 南登山道には十三仏の石像や、山頂直下の飯縄神社などが残っている。

2.登山ルート

- ・高妻山＝途中の一不動までは戸隠牧場からと戸隠表山縦走路から登ることが出来る。しかし一不動から先は一本道の往復となる。戸隠牧場からでも結構長丁場になる為、一不動の避難小屋を利用する人もいる。今回は牧場～頂上同一コース往復。
- ・飯縄山＝戸隠バードラインの一の鳥居登山口、牟礼村の霊仙寺山登山口、及び戸隠中社、スキー場からの登山道がある。今回はポピュラーな一の鳥居登山口より頂上を経て、戸隠神社中社に降りるコースを辿る。

3.本ツアーのコースと所要時間

- ・飯縄山＝一の鳥居(1100m)≪林の中の登り=60分≫駒つなぎの場≪稜線の急な登り=60分≫飯縄神社(1909m) ≪稜線歩き=10分≫飯縄山(1917m) ≪急坂の尾根下り=70分≫萱の宮≪林の中の下りと林道歩き=50分≫中社
- ・高妻山＝戸隠牧場(1202m) ≪沢沿いの登り=60分≫滑滝(クサリ有り) ≪沢の中の急な登り=15分≫帯岩(クサリ有り) ≪沢筋の急な登り=35分≫一不動(1747m) ≪稜線のアップダウン=50分≫五地藏岳(1998m) ≪稜線の下りと直下の急登=120分≫高妻山(2352m) ≪稜線の急なアップダウン=80分≫五地藏岳(1998m) ≪稜線のアップダウン=40分≫一不動(1747m) ≪沢沿いの急な下り、クサリ場=90分≫戸隠牧場

◎所要時間 1日目=飯縄山=約4時間 2日目=高妻山=約8時間 但し、メンバー、天候条件により変わります。

4.周辺地図

