

(公益社団法人) 日本山岳会青森支部30周年記念登山  
台湾の玉山 (3,952m) 登山の感想

山形支部 武田幹男



参加の動機 : 50年間のサラリーマン人生の卒業記念として、この登山に参加いたしました。

① 期間 2024年4月14日（日）から4月19日(金) まで5泊6日  
 登山は、4月16日(火) から4月17日（水）  
 観光は、4月18日だけ（故宮博物館、革命記念館等）

② 概算費用 飛行機代 88,000円/人（往復） 仙台から台湾桃園国際空港で約3時間(時差1時間)  
 ホテル・バス・ガイド・食事・観光等 130,000円/人  
 ＊入山料5,000円は、青森支部より援助いただきました。 ＊台湾地震に対し、全員1万円/人の見舞金を寄付。

③ 登山の参加者 10名

名前	性別	年齢	所属と役割	名前	性別	年齢	所属と役割
林哲全	男	59	現地ガイド	岩渕 洋美	女	42	青森支部
須々田 秀美	男	70	青森支部リーダー	赤坂 純友	男	39	青森支部
尾崎 史明	男	54	青森支部	武田 幹男	男	73	山形支部
前田 惠三	男	73	青森支部	富塚 和衛	男	74	宮城支部
萩野 幸江	女	66	青森支部	松元 秀平	男	24	宮城支部

④ 登山概要

- ・ 拝雲山荘（山小屋）の申し込みは、抽選となる。（外国人枠24床/日）
- ・ 玉山は、台湾で一番高い山3,952m。日本統治時代は、新しく見つかった高い山の意味で《新高山ニイタカヤマ》と呼ばれていた。  
 参考：3,000m以上の山が台湾では268座、日本では、21座。4段階の難易度では、一番登り安いAランクの山。
- ・ 位置 台湾のほぼ中央部の玉山山脈に属する。
- ・ 登山ルートと時間（私の実績です）  
 16日 9：45塔塔加登山口（標高2,610m、山荘まで8.5 k m）→13.00昼食→16：15拝雲山荘(山小屋) 泊り  
 17日 2：30拝雲山荘（標高3,400m、山頂まで2.4 k m）→5：43玉山 山頂着（標高3,952m、登山口まで10.9 k m）  
 →8：04拝雲山荘 9：05発→14：13塔塔加登山口着

# 玉山郡峰ルート

### 歩き方のコツ

- **休息歩**：前の足を上げて着地する前に、後ろの足をまっすぐに伸ばします。こうすれば一歩ごとに片方の足の筋肉を休めることができます。
- **リズムカルな呼吸**：登りが険しくなって呼吸が乱れ始めたら、一歩に一呼吸、しっかり息を吸って吐くことを意識しましょう。それでも苦しさを感じる時は、一歩につき二呼吸にするなど、ペースを落します。呼吸のリズムを意識すれば、よりスムーズに歩くことができます。
- **足の裏全体で着地**：足の裏全体で地面をとらえるフラットな着地は、安定性を高めるだけでなく、足首への衝撃も和らげ、疲れにくくなります。
- **小さな歩幅**：小さい歩幅で歩くことによって、一歩ごとの運動時間が短縮されて筋肉への負担も軽減されます。
- **ストックの使用**：ストックを使うと、足にかかる負担を両手や上半身分散することができ、下半身への負担が軽減されます。特に下がり際には膝への衝撃を緩和する効果があります。

### 高山病の予防と治療

十分な時間をかけてゆっくり身体を標高の変化に慣らしていくことが高山病予防の原則です。また、人は睡眠中に動脈血の酸素飽和度が低下するので、昼に活動した地点よりも標高の低い地点で夜の睡眠をとることによって高山病が発症しにくくなります。高山病は発症後に悪化する場合があります。早期に発見し、診断を受け、治療することが大事です。治療の原則は以下の四つです：

- 高所から離れる(下山する)。
- 症状の原因となる環境条件を和らげる(加圧、酸素吸入など)。
- 休憩する(酸素の消費量を減少させる)。
- 薬物による治療を行う。

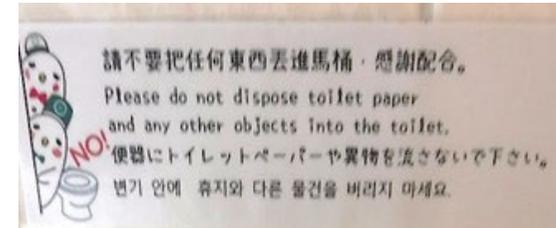
### 高山病によく見られる症状

過眠症  
嘔吐  
頭痛

## 日々の感想

### 14日(日)

- ・ 日本時間6:30寒河江の自宅出発→日本時間14:00空港集合→台湾時間16:05仙台空港発→台湾時間18:55台湾桃園国際空港着。  
反省点：酸素ボンベ1本持参したが、持ち込み不可であった。  
反省点：バッテリーは、スーツケースに入れてはNGで、手荷物持参であった。
- ・ 飛行機で隣席の萩野さんからおもしろい話が聞けた。  
《実際に遭難した登山を追体験登山をする》ことから教訓を得ることがあるとの話を伺い、興味をそそられました。
- ・ ホテルは、台北市の駅近くのビジネスホテル。トイレは、紙を流せない注意書きがあり、何故かな？
- ・ 携帯のラインは、どこでも通じるので便利だった。

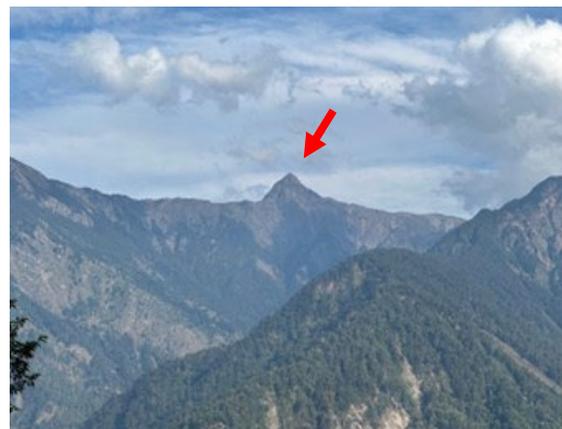


### 15日(月)

- ・ 移動：9:00頃ホテルを出発→15:00頃ホテル着(阿里山国立公園内のホテル)
- ・ 阿里山国立公園の中の夕食のレストランでは、アルコールが禁止とのこと。とても残念。  
反省点：食事がとても美味しかったので、つい食べ過ぎてしまった。翌日、胃腸薬服用。



- ・ 宿泊したホテルの庭の樹木に面白い木を見つけました。  
枯れ木の上に新しい樹木が成長しており、屋久島で見た樹木を思い出しました。
- ・ 移動バスから、玉山主峰を遠方に見る。あの山が、これから登る山か！



## 16日(火)

- ・ 4：30起床(天候晴れ30%、山頂気温5℃) →7：00食事→8：00バス移動。
- ・ 拝雲登山サービスセンターにて入山手続き（パスポート必要）、ヤママップで玉山をダウンロード。
- ・ 9：45塔塔加登山口を出発し、一路山小屋の拝雲山荘へ。気温が高めだが風があり、とても登りやすかった。  
事前にサングラスとヘルメットを着用。ヘルメット着用での登山は、初体験。思ったより、軽く気にならない。  
反省点：首筋の日焼け防止用ネットを着用しないで登ったので、夕方首がヒリヒリと痛む。
- ・ 私は、皆さんより体力的に自信がないことを須々田リーダーに報告し、最後尾のグループ3人（須々田、尾崎、武田）で行動した。  
（3年前の富士登山の体験時、しつこいほどガイドさんからゆっくりゆっくりと登り、徐々に高度に慣れることの重要性を教わった）  
須々田リーダーからのアドバイスで、高山病対策の呼吸方法とそれに伴う歩き方を教えていただいたこと、そして何よりのアドバイスが、《前に追着こうとしないで、自分のペースで登山をするように》と時々声をかけてもらいました。このことが高山病にならずに快適に登山ができたと考えている。須々田リーダーには、とても感謝(シェーシェー)・感謝(シェーシェー)です。
- ・ 登山道はとても整備が行き届き、渡り栈橋(62個)もきちんと美しくかけられており、《ぬかるみや雑草もほとんどなし》の最高レベルの安全で歩き易い登山道であった。

- ・ 標高3,000m以上の山が多数ある玉山付近は、森林限界も標高約3,800mと高く、墨絵に描かれてるような絶壁の岩や大きな樹木が多く、雄大で美しい山並みを十分堪能できた。途中で群生して咲いていたシャクナゲには、とても癒されました。
- ・ 13：05の昼食は、標高3,025mの休憩所でもいただいた。とても広くきれいに整備されており快適に休憩できました。仲間にもいただいた梅干しの板状のつまみがとても美味しかったです。シェーシェー！（私の登山のお気に入りに追加されました）
- ・ ふと、台湾の山には、熊がいるのかな？と思った。（ツキノワグマに似た熊がいることが下山後がわかった）



渡り栈橋橋



シャクナゲ



休憩所



インスタ映えスポットでのポーズ



絶壁の風景

- ・ 16：15拝雲山荘に到着。（標高3,402m、登山口から8.5 km、23,368歩）
- ・ 山荘に近づいたら、おいしい匂いがぶんぶん。意味が解らないが、山荘の看板の前で《懺悔のポーズ》をとる様に言われて撮影。
- ・ 17：30の夕食は、大自然のパノラマを見ながらいただきました。最高！ ドローンで周囲を見れば最高だろうな！  
反省点：手洗いに使う水を飲みながら食事、これはNG。飲料は、沸かしたお湯呑み。（これはレストランも同様に水は無し、お湯だけ）
- ・ 19：00頃、就寝。寝床は、寝袋の幅のみ。ほとんど眠れなかった(隣が女性)



足の疲れをとる足踏み板



## 17日 (水)

- ・ 1：30起床、2：00朝食、2：30ヘッドライトとヘルメット着用し、サブザックで出発
  - ・ 3：30と4：30に休憩をとって、5：43山頂到着。とてもきつく、《山形の鳥海山の新山の険しい岩が延々と続くイメージ》の山で鎖をたよりにやっと登り切った。（残念ながらご来光には、間に合わなかった）
- 大勢の登山客が、てっぺんのモニュメントでの撮影スポットの奪い合いで、とうとう私個人での撮影はできなかった。ただ、表紙の写真のように皆で撮影した集合写真は、素晴らしいバックの空の色に皆さんの表情が映えて最高でした。是非写真を引き伸ばし、額に入れ掲示して自慢したい！



スタート



登頂直前の限界の顔



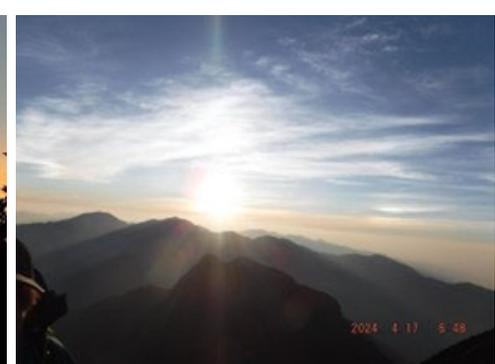
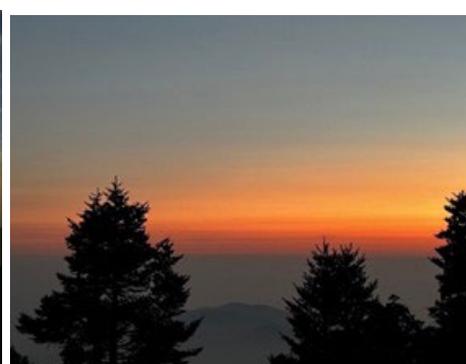
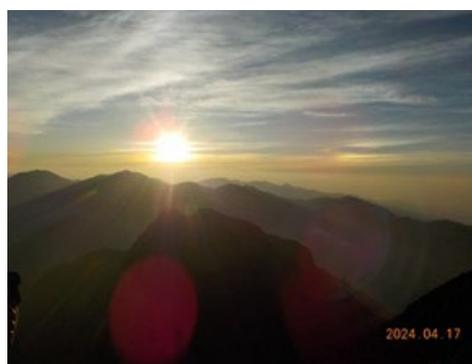
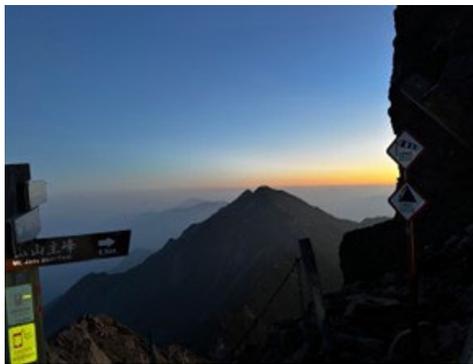
山頂のモニュメント



モニュメント上の撮影(他人)



岩淵さん、赤坂さんお幸せに♡  
(6月ご結婚予定)



- ・ 6：10下山開始→8：04拌雲山荘到着して朝食→9：05拌雲山荘発→14：13塔塔加登山口に到着
- ・ 下りが一番けがの確立高いので、鎖をしっかり持って慎重に下山。
- ・ バイオトイレは、無料(協力金不要) で手洗いの水も準備されており、建屋も自然に溶け込んだ茶色で素敵なフォルムをしています。



バイオトイレ



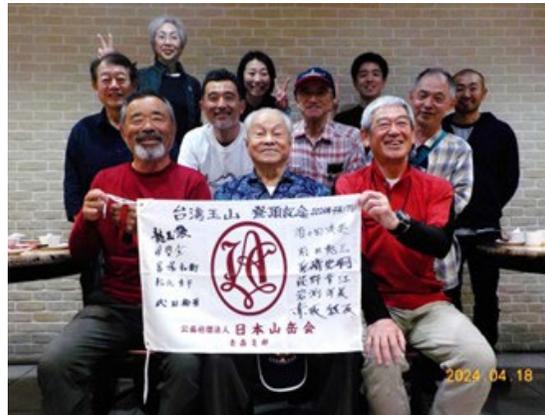
台湾が海底から隆起したことを証明する岩壁

18日(木)

- ・ 8:30ホテル出発→9:15日本統治時代の新高山登山口を見学→故宮博物館を見学→革命記念館を見学見学→ホテルへ
- ・ 故宮博物館では、すばらしい展示物の価値が、あまり理解できなかった。バスの中でのカラオケは、良かった！尾崎さん、最高！
- ・ 台湾山岳協会の重鎮の張裕龍氏(92歳)を囲んでの会食。(山岳協会を通じて地震見舞金を寄付)
- ・ 小籠包と老酒の会食は、最高の本場の味でした。



新高山登山口



寄付の証明書



参加者の皆さま、大変お世話になりました。お蔭様で人生最高の登山となりました。

青森支部の益々のご発展をお祈りします。