

山 行 報 告 書

山行報告者： 東海林

山 域・山 名：(ハヶ岳) 天 狗 岳 (2,646m)		(長野県茅野市)
入山日又は期間： 令和2年3月20日 (金) 日帰り		
プラン担当者 正：東海林		
参 加 者	L： 報：東海林 記：東海林 男 2 名、女 1 名、計 3 名	
天候 曇り時々雪		
3月20日 (金)	集合時間：4：30 集合場所：東川口 車：4:30 東川口→八王子JCT (中央高速)→諏訪南IC→唐沢鉱泉駐車場 9:00 唐沢鉱泉→展望台→西天狗岳→12:45 東天狗岳→黒百合ヒュッテ→唐沢鉱泉 15:40 唐沢鉱泉駐車場→立ち寄り湯→諏訪南IC→朝霞台 解散	
予備ルート 道路状況による	8:30 渋の湯→黒百合ヒュッテ→東天狗岳→13:40 西天狗岳→東天狗岳 →黒百合ヒュッテ→17:00 渋の湯→立ち寄り湯→諏訪南IC→朝霞台 解散	
装 備 と 食 糧	共同装備：ツエルト (1)	
	共同食：	
	車提供者：	
	個人装備：ヘッドランプ、雨具、防寒衣、コンパス、地図、非常食、飲料水、救急用品 アイゼン、ピッケル、バーナー	
感 想 & 要 注 意 事 項	個人食：昼食	
	<p>当日は、道路が除雪されていない事と強風のため渋の湯ルートへ変更。 上空の風は強かったが黒百合ヒュッテまで天気は良く、アイゼン無しで登ることができた。 緩い傾斜であるものの雪道ということもあり、かなりふくらはぎを使った登りになりとても疲れてしまった。</p> <p>黒百合ヒュッテからはアイゼンを装着し、ピッケルを持ち登山を開始。森林限界になると突風が吹き歩きにくくなり、天狗の奥庭あたりで12時になっていたため引き返す事にした。黒百合ヒュッテでビーフシチューを食べゆっくり休憩し下山。</p> <p>頂上までは行く事ができなかったのですが、地図のコースタイム内で歩けた事と、冬山の装備をスムーズに装着でき手足の寒さも感じ無かったので、以前より成長したなあと実感できて、とても楽しかったです。</p> <p>今後の課題として、ふくらはぎと下半身の筋力強化が必要と感じたので努力したいと思います。</p>	