



なんでギザギザ?
二重岩と山岩の岩からできているのだから、奇妙な山容に
この岩の部分が侵食にたまって残っているため、奇妙な山容に
なったよう

《妙義山ってどんなところ?》

奇岩と絶壁が美しい、日本三大奇勝
のひとつ。妙義山という名のピークはなく、いく
もの山々々の総称をいいます。

石門巡りや中間道コースなど、初心者でも
たのしめるコースもありますが、事故も99%
起きているので、注意が必要です

▲大の字、奥ノ院から先の
相馬岳～金洞山縦走コースは
上級者コースです。必ず経験者と
同行するか、ガイドさんについ
てもらいましょう。

相馬岳
エリヤ

12月中旬、会社の仲間
4人で妙義山へ!!
難易度は上級のさらに上、
「最上級!?!」だ、大丈夫?!

妙義山 装備

ヘルメット
ハーネス
確保器 (ATCガイド)
スリング 120cm
PAS
HMS 宇環カシテ
簡易アセンダー
(マイワトクラン)
チーリングコード
などなど



12月なので朝は冷え込みますが
この日は天気が良くちょうどいい
気温だ

背ビレ岩

今日はギアは
ほとんど使わ
ませんでした...

たのしーい

妙義山

難易度最上級?!
二〇二四年秋の
チャレンジ

大の字

まだまだ序盤なのに、すでに
かなりの高度感。この先は、
一般登山者は引き
返しましょう。

キケン!

access

↑信越「松本妙義IC」下車
→道の駅けしき (約5分)
JR 信越本線 松本駅より
タクシー → 妙義神社 (約7分)

↑山は
道の駅けしき
↑登山者用駐車場へ

この日のために、広沢寺の
弁天岩で懸垂下降の練習も
しました
今回はロープを出す場面は
ありませんでしたが、鎖場には
慣れたメンバーがいる時は
ロープで確保してあげると
良いかと

二重岩



トレイル
ミックス

別々に摂取するとゆう
強迫症は無かった
ものか(笑)

Y氏オリジナル
カルルスやオツ
グミやラムネが
混ざってる味



腕がパンパンにならないう
鎖にたよりすぎず、足を
しっかり使って下りる

大のどき

すべり台状に
10mほど下り、
30mの鎖で下降します



相馬岳

表妙義白雲山エリアの
ピーク相馬岳二〇四
メートル

今回は冬の日照時間
短さで、体力面で不安も
あったため、金ツエ縦走は
あきらめて、相馬岳エリアを
歩きました

この後タルワキ沢の
コルに戻り、中間道へ
下山しました。

春になったら後半
金洞山エリアに
挑戦する予定です

道の駅ようぎ

ちょっとB級デトスポット感あつ
おもてな



あめは「E」?!
ワリヌヌと
お正月(千支)が
いっぺんにおかめます



妙義神社のすぐ近くに
せめいの湯巡
閉店前にすべり込みセーフ
緊張がとけて泣きそうでした

MAP

《白雲山エリア》



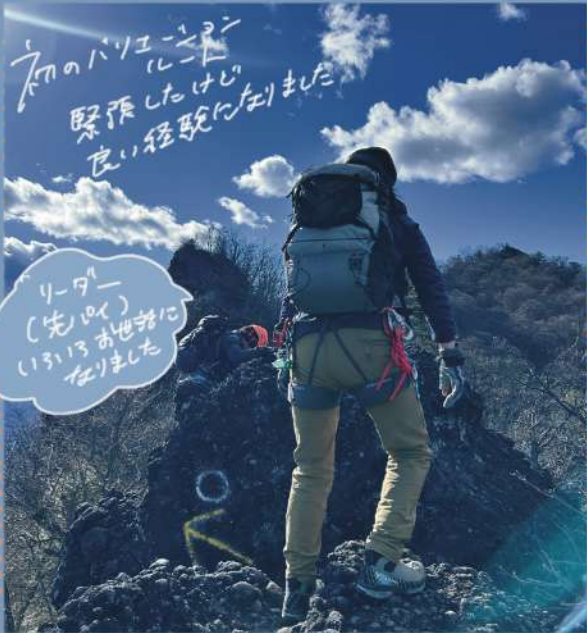
Yoko.
2025.2.2



来年は
よどこを登る
のか……(?)



妙義山



裏妙義もいつか
行ってめよう!