

シーズン到来!

高社山に登ろう

今年も、本格的な登山シーズンが始まっています。新型コロナウイルス感染症の影響で、往來に慎重な検討が必要な地域がある中、身近な山である高社山に登り、地域の魅力を再発見してみるのはいかがでしょうか。

こうしゃさん

高社山 DATA

標高は 1351.5 m。中野市・山ノ内町・木島平村の境界に位置し、「信州 100 名山」「日本 200 名山」にも数えられています。呼び方はこうしゃさん・たかやしろ・高井富士など。初心者にも比較的登りやすく、学校登山や、過去には越年登山も行われるなど、老若男女問わず多くの人に登られています。

高社山登山ルート（主なもの）

木島平村 上木島ルート

片道所要時間 約 2 時間 15 分

標高差 約 750 m

木島平スキー場からスタートするやや長めのルート。スキー場や、山道を通ったりと前に進むたびに景色が変わり、楽しく歩けます。

木島平村 リフトルート

片道所要時間 約 30 分

標高差 約 150 m

木島平スキー場の山頂リフトを使うルート。リフトを降りて 20 分ほど歩けば山頂まで到達できます。
※リフトは現在、整備中のため運行していません。
☎ 木島平村観光振興局
0269-82-2800



中野市 赤岩ルート

片道所要時間 約 3 時間 30 分 標高差 約 900 m

他ルートよりも長めに登山を楽しめるルート。さまざまな植物と出会うことができ、途中には石仏や岩室などのスポットもあり、飽きることなく登山を楽しめます。

山ノ内町 夜間瀬ルート

片道所要時間 約 2 時間 標高差 約 630 m

よませ温泉スキー場内を通過して、山頂を目指すルート。所要時間も短く初心者向けです。

高社山について、「高社山を世界に発信する会」に聞きました。



高社山を世界に発信する会
会長 武田 宗市さん

高社山を世界に発信する会とは……

2015年に設立し、高社山の景観を維持しつつ、知名度を上げる事業を行っている。17年8月から高社山フェスティバルを開催するなど、地域活性化に大きく貢献している。

▶ ホームページ



普段私たちが何気なく目にして
いる高社山ですが、古来より人々の
生活と密接に結びついた里山である
とともに、郷土の信仰の山として古
くから大切にされてきました。平地
から見ると山の姿は大きいですが、
標高は1351.5mとそれほど高
くありません。およそ20〜30万年前
は火山として活動し、複数回噴火が
ありました。噴火に伴う火砕流や土
石流が起こる前は、標高1500m
を超えていたようです。

この噴火により、周辺に
火山麓扇状地が形成され、現在も、
果樹栽培など
に恵みをもた
らしています。
高社山南側の
十三崖が扇状
地の末端で、
今でも堆積物
を見ることが
できます。



▲十三崖



▲越智神社本殿左手にある岩

また、西側の柳沢遺跡や、越地区
にある越智神社の古代文字が刻まれ
た岩などから、はるか昔から高社山
周辺には文化があったことが分か
り、太古のロマンが感じられます。

高社山に関する知識が加わると
より登山が楽しめます。本会ホー
ムページでは、
本会の取り組
みの他、ドロー
ンを使い撮影
した高社山の
風景動画を公
開しています
ので、ぜひご
覧ください。



▲武田会長作詞
「高社山の歌」



日帰り登山を想定した基本の登山装備

持ち物



クマに注意!
鈴・ラジオなども
音の出るものを
必ず持ちましょう

衣類

綿素材のTシャツなどは乾きにくく、向いてい
ません。吸水拡散性に優れたTシャツを基本と
して、寒いときや雨のときに体温調節ができる
ように、重ね着を意識しましょう。

リュックサック

容量は必要な装備の量に合わせます。自分の体
に合っているか、必ず背負い心地を試しましよ
う。日帰り登山なら容量は20〜30Lが目安です。

登山靴

足首周りの高さで大きく三種類に分けられます。
ハイカット…荷物の重いテント泊登山や高低差の大きい登山向き。
ミドルカット…日帰りの低山や、荷物の少ない小屋泊登山向き。
ローカット…比較的平坦なコースの低山ハイキング向き。

! 新型コロナ感染症拡大防止対策について

- ▶ 体調に不安がある場合や、少しでも
かぜ症状があったら入山を控えましょう。
- ▶ 他の登山者がいる休憩場所などではマスクを
着用し、一定の距離をとりましょう。

8月28日時点で、県内全域に新型コロナ
に伴う「入山注意報」が発表中です。
あらかじめ確認しておきましょう。



取材協力

mont-bell

