

60年ぶりの五頭山ハイキング報告

【山城】新潟・五頭連峰

【日程と天気】2020年6月21日(日)晴れ

【メンバー】菊池単独

【行程】

新潟—村杉温泉—奥村杉・どんぐりの森登山口(270m)—長助清水(7合目)—三ノ峰(避難小屋)—一ノ峰(910m)—往路を下山—村杉温泉入浴



五頭山・一ノ峰から飯豊山を望む

- ・登山や山スキーを本格的に始めたのは40才台半ばであり、昨年古希を迎えたが、トレーニングを続け、今だに一年中ハイキング・山スキーを毎週のように楽しんでいる。しかし体力の減退は否めなく、そろそろ終活の時期と考えて準備し始めている今日この頃である。昨年の秋に佐渡・松ヶ崎の本行寺(日蓮宗)にあった菊池家のお墓を千葉のわが家の近くの御成霊園に移した。小生が生まれ育ち高校まで過ごしたふるさと新潟には、最近よく通っている。今回は所用を兼ねて、小学校の頃、定時制高校の国語教師であった父が生徒と一緒に登る五頭山に連れて行ってもらった思い出があり、初めての山登りであったと記憶している。この五頭山に約60年ぶりに登ってみようと計画した。
- ・1週間前の14日に「魔女の一撃」・ぎっくり腰に襲われ、回復過程(80~90%の回復度)ではあったが、やや無理をしてのハイキングであった。ぎっくり腰は数年毎に罹患している

が、6月は鬼門の月であるようだ。高速道路の安田IC経由で登山口までは1時間足らず、5時半過ぎにどんぐりの森キャンプ場の登山口に最も近い駐車スペースに到着したが既



にかかなりの先行車があった。60年前の記憶は殆ど残ってなく、人気の山とは言え、高々900m余りの低山がどんな魅力があるのかわ

- 三ノ峰登山道はよく整備され歩きやすい、腰に負担をかけないようにゆっくりペースで進んだ。新緑のブナ林は気持ち良く、鍋倉山と同様な曲がったブナ林が特徴的であった。



スキー場コースとの合流地点三ノ峰(870m：避難小屋)に到着するまでは、中・急斜度の登山道が主体であり、ゆっくりペースでブナの樹林帯の日陰の恩恵を受け、それほど暑くはなかった。避難小屋はよく整備されていた。



アップダウンを少し繰り返し、今回の到達地点、一ノ峰は素晴らしい大展望地点で次から次へとハイカーが到着した。山頂付近にはヤマツツジの花が残っており、写真撮影のアクセントを提供してくれた。



新潟の住民にとって大人気な山である理由は、360度の大自然を目の前にすると一目瞭然である。新潟の町々・新潟港から佐渡が一望できる。



弥彦山・角田山も眼下に俯瞰できる。そして何より、残雪の残る飯豊山も望めるではない

か。来て良かったと思える瞬間であった。



故郷の名山・五頭山バンザイである。今度は紅葉の頃、是非再訪したいと心に誓って下山を開始した。

- ・登山道脇には白い小さなラッパ型の花・ギンリョウソウ・山頂付近になるとヤマツツジ、ウラジロヨウラク・キク科と思われる黄色の花など少しは目を楽しませていただいた。



この時期は 2000m クラスの上信越の山々のお花畑が素晴らしいようで、とりわけ平標～仙ノ倉あたりは花の百名山として有名であり、ヤマレコにはハクサンイチゲの大群落な

ど魅力的な写真が満載されており、来年の 6 月は是非このエリアで楽しみたいと考えている。

- ・下山後は歴史のある村杉温泉の共同温泉・薬師の湯(250 円)で汗を流し新潟に戻った。素晴らしい 60 年ぶりの五頭山山行であった。

