



四季の気象と登山ハイキング計画

登山ハイキングなど、自然環境が魅力のスポーツは気象を考慮した慎重な計画が必要です。判断を誤ると、国内では非常に多い気象遭難に遭遇します。このページでは天候の移り変わりが激しい四季の気候の特徴と、季節別に一般的なレベルで安全登山を考慮した訪問先をまとめました。登山シーズンの夏季は遅れて始まり早く終わります。冬季は早く始まり遅く明けます。

春山（4月上旬～6月中旬）

3月上旬から4月中旬は「菜種づゆ」といわれ雨が多いが、その後6月上旬までは比較的好天が多い。移動性高気圧の通過で好天4日、低気圧の通過で雨天3日と、約1週間のサイクルで天気に変化する季節です。「日曜日はいつも雨だ」と愚痴が出るのもこの季節です。本州では6月中旬から梅雨に入り、6月下旬に梅雨前線が日本列島上に停滞し集中豪雨を迎えます。

この時期の登山としては中部地区か表日本の「新緑低山歩き」や山野草の「お花見ハイク」が一般的な登山愛好者にお勧めです。中部山岳地帯では雪山展望の山麓ハイキング、過去の歴史を紐解くロマンウオーク、充実感一杯の「長距離完歩計画」でのどかな山里を歩くのも魅力です。また学術参考保護林、自然休養林などブナやカラマツの芽吹きと新緑は印象的です。

夏山（6月下旬～8月下旬）

7月中旬まで集中豪雨の季節です。7月下旬から8月中旬までは太平洋高気圧がデンと居座って天候が最も安定する登山シーズンで、日本アルプスでは登山者が集中して大変な賑わいを見せます。8月中旬になると午後雷が発生して3日ほど続くことがあります。登山は早朝に出発して午後3時ごろには安全地帯にいきましょう。

8月下旬から9月中旬にかけて大型台風が通過する季節です。台風がはるか南方にあっても、日本周辺に前線が横たわってれば、前線が刺激され局地的に大雨が降ります。北緯30度を越えて台風の進路が向いてきたら山は大荒れになります。すぐ下山しましょう。

この時期の登山は日本アルプスや緯度の高い東北や北海道の高峰が登山の対象になりますが、気象の変化には十分注意しましょう。装備は慎重に、フリースなどの防寒着は必ず持参します。

秋山（9月上旬～10月下旬）

9月中旬から10月上旬まで「秋りん」で天気が安定しないが、10月中旬から11月中旬にかけて秋晴れの好天が続きます。春の天気と同じで高気圧と低気圧が交互に通過し1週間単位で雨になることも多い。またまた「日曜日になると雨」になり、親しい仲間内で雨男雨女のレッテルが貼られることになります。

9月末から10月上旬には北アルプスで新雪を迎え、11月上旬には根雪になり初夏まで解けません。9月下旬まで、最近では10月になっても台風が上陸します。また冷たい空気も南下してきます。氷雨や新雪に叩かれると、寒さに順応していない体は非常にこたえます。気象遭難は晩秋から初冬に多く無理できません。北アルプスでは涸沢など標高2500mの山腹が限度です。

この時期の計画案として、山頂の新雪と中腹の紅葉、山麓の緑(青い空の説もある)の「三段染め」の風景を見るハイキングがお勧め。落葉を踏みしめた静粛の山歩き、新雪のアルプスを見ながら「ロマンウオーク塩の道」はお勧めプランです。

冬山（11月上旬～3月下旬）

11月上旬になると日本アルプスでは根雪になり入山できなくなります。この時期の登山は、季節風の影響をまともに受けない晩秋初冬の峠越え、表日本の低山歩きが中心になります。

完歩ものでは塩の道秋葉街道・歴史ウオーク中山道。紀伊半島の霊場と参詣道。古都奈良・京都の文化財巡りなど雪の無いウオーキングや、冬富士展望の低山歩きなどが魅力です。冬のブナ原生林を訪ねるもよし、伊豆半島一周ハイキングも魅力です。登山シーズンを楽しみにして体力づくりに励む季節でもあります。

