

雌阿寒岳



阿寒摩周国立公園

川湯ビジターセンター



北海道川上郡弟子屈町川湯温泉2-2-6
TEL 015-483-4100

阿寒湖畔エコミュージアムセンター



北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉1-1-1
TEL 0154-67-4100

雌阿寒岳

雌阿寒岳は阿寒カルデラの西に位置する標高 1,499mの成層火山群で、その火山群全体をアイヌ語でマチネシリ（「女の山」の意味）と呼ばれています。現在も活動している活火山であり、その最高峰であるポンマチネシリ（火山群の一番高い山）山頂には2つの結合した火口があり、かつては赤沼・青沼・小赤沼の3つの沼がありましたが80年代の火山活動により現在は赤沼・青沼の2つの沼を見ることができます。

日本百名山にも雄阿寒岳とともに選定されており、全国から登山愛好者が集まる名山です。

登山コースは雌阿寒温泉コース、阿寒湖畔コース、オンネトーコースの3種類があり、それぞれ特色に違いがあり楽しむことができます。

阿寒富士

阿寒富士は雌阿寒岳の南山腹に噴出した標高 1,476mの成層火山です。約 300mの美しい円錐形で雌阿寒岳の7合目付近から分岐し取りついでいきます。

登山道は傾斜がきつく、足元は黒い砂礫で登るごとに少し下がるような感覚です。下から見上げるとジグザグした道が山頂まで続き、一瞬ここを登るのかと躊躇しますが高低差 300mほどです。

山頂からはオンネトー、摩周岳、西別岳まで見ることができ、東側にはかつての火口があり断崖絶壁となっています。



雌阿寒温泉コース

雌阿寒岳の3つのコースの中で一番人気のコースで距離は 3.3 kmです。比較的登りやすいコースなのでお勧めです。

麓の野中温泉からスタートし、1時間ほどで森林限界に到着するので登った感をより早く味わうことができます。

所要時間は、登りが約 2 時間 30 分、下りが約 1 時間 40 分です。雌阿寒温泉登山口よりアカエゾマツの森林の中を通ります。4合目ぐらいからハイマツの樹林帯になります。4合目を過ぎたあたりからオンネトーがエメラルドの姿を見せてくれます。8合目あたりからは溶岩のゴツゴツとした岩が現れ、9合目あたりで外輪山の上に出て、火口が見えます。頂上までは緩やかな登りです。

阿寒湖畔コース

雌阿寒岳登山の3つのコースの中で、最も長いコースでゆっくり時間のある方にお勧めです。

阿寒湖畔の温泉街外れから、フレベツ林道を車で登山口まで入ります。距離は約 6.0km で、ゆっくりとした勾配で登りやすい難易度のコースです。火山の景観を楽しみながら登れます。フレベツ林道は雪解け後7月の初旬から10月中頃まで利用できます。雪解け前でもご利用は可能ですが車での入山はできません。

所要時間は、登りが約 3 時間 30 分、下りが約 2 時間 35 分です。フレベツ林道の先の登山口よりトドマツの森林の中を通ります。4合目ぐらいからハイマツの樹林帯になります。視界が開けると、剣ヶ峰が見えてきます。剣ヶ峰を雌阿寒岳までは火山灰の稜線歩きます。

オンネトーコース

雌阿寒岳登山の3つのコースの中では2番目に距離があるコースです。

距離は約 4.2km ぐらいです。登山口はキャンプ場のそばですので、キャンプ場で1泊してから朝一番で雌阿寒岳にアクセスすることもできます。途中で急なところもありますが、手軽に登れるような難易度です。

所要時間は、登りが 2 時間 50 分、下りが約 2 時間です。オンネトー登山口よりアカエゾマツの森林の中を進みます。4合目ぐらいまでは、結構急な道です。5合目付近からハイマツの樹林帯になります。阿寒富士が見えてくると、振り返ってみましょう。オンネトーが見えます。噴火口を右手に見ながら進むと頂上です。オンネトーを望めます。山頂へは噴煙をあげる火口の右側を通過して登ります。

名前を冠した植物

固有種ではありませんが、名前を冠した「メアカンフスマ」「メアカンキンバイ」の2種類の植物が生育しています。

時期としてはメアカンフスマ、メアカンキンバイ共に7～8月ごろに見ごろを迎えます。

他にも山の女王と言われる「コマクサ」など多くの花たちが登山客の目を楽しませてくれます。

雌阿寒岳で見られる花



イソツツジ
(6～7月)



エゾオオサクラソウ
(6～7月)



オオヤマオダマキ
(6～7月)



コマバツガザクラ
(6～7月)



カラマツソウ
(6～7月)



ミネズオウ
(6～7月)



コマクサ
(6～7月)



メアカンキンバイ
(6～7月)



メアカンフスマ
(6～7月)