

PICK UP NEW SPOT

SHIRAMIZU RIVER

白水川 沢登り

ROUTE SUMMARY

無意根山登山口より1kmほど中山峠側に進んだところに白水橋がある。そこから入る白水沢林道沿いのスポットが、沢登り初級者にはぴったりの場所だ。

初級者向けコースと言っても、装備はきちんと整え、経験者と一緒に行くのがおすすめ。川の中を漕ぎながら歩くので、通常の登山よりも2倍体力を消耗する。自分が普段登山をする時間の半分の時間内で終わられるように計画しよう（往復4〜5時間の登山が大丈夫なら、2時間程度）。決して無理は禁物だ。



▲砂防ダム



山遊びの中でも特にハイレベルな沢登りには経験豊富な仲間と挑もう

ROUTE OUTLINE & ⚠ATTENTION

登山とは全く違い、決まった「ルート」がない。しかしながら、透き通った清流と岩、緑が織りなす渓谷美が堪能できるのが魅力。今回紹介した沢登りスポットは、脇に林道があり、2〜3時間で景色の変化が楽しめ、天然のプールもあるおすすめのスポット。紹介したコース以上に先に進むには本格登山の知識・経験が必要なので、しっかりトレーニングを積んでから出掛けてほしい。また、家族や周囲の人に沢登りに行くこと、所要時間などを伝え、万が一の時に備えておくことも重要だ。



ITEMS

- ▶ 沢靴 川の底にある岩などで怪我をすることもあるので、裸足は厳禁。水の中は滑るので、靴底にフェルトを貼ったものなどの専用靴を用意しよう。
- ▶ 靴下 春先や秋は水が冷たいので、ネオプレンの靴下もあると良い。
- ▶ すね当て 岩で怪我をしないため。
- ▶ 衣類 速乾性のある化繊のものを。ショートパンツなどを履く場合は、化繊のレギンスなども履き、素足が出ないよう気をつけよう。
- ▶ グローブ 岩につかまったりするので、滑り止めのついたものが良い。
- ▶ ヘルメット 命を守る必需品。転んだ時に頭を守るのに必ず着用。
- ▶ ザック 中に防水バック（ジップロックでもOK）を仕込み、その中にタオル、レインウェア上下、フリース、行動食などを入れる。ザック自体が浮き袋代わりになる。
- ▶ 熊鈴・ホイッスル ホイッスルは是非。川の音で熊鈴の音や人の声がかき消される。同行者を見失った時にも必要だ。
- ▶ その他 コンパス、川の地図、携帯電話、ザイル、ハーネス（今回紹介したスポットでは無くてもOK）

取材協力／秀岳荘 白石店