



幼いころの思い出をたどって 小平奈緒さんの山歩き

ハケ岳の自然を感じて
心も体も満たされる

久しぶりのハケ岳登山の感想は？

登山日は、雨上がりの晴天の日で、登山道の入口から、苔が艶やかで綺麗に見えて、歩いているだけで、日頃のストレスから開放されるような気持ちで歩くことができました。

自分の足で一步一步進んでたどり着いた景色が広がる山頂で淹れたコーヒーやリングチップスは、家で味わうのとはまた違い、自分たちだけの開放的な空間で、お腹も心も満たされ、とても幸せなひとときでした。

オーレン小屋での「飯」は？

オーレン小屋で初めて、名物と聞いているボルシチと茅野特産の寒天を使用したパンを頂きましたが、そ



の他にも気になるメニューがあり、次回登るときの愉しみができました。

次回のハケ岳登山でチャレンジしたいことは？

今回は硫黄岳だけでしたが、下山するのが惜しくて、ついつい赤岳の方へ登りに行ってしまいそうになりました。登り続けたいと思わせる景色でした。次回は、ハケ岳を縦走してみたいなと思いました。

山頂からの景色はいかがでしたか？

日常生活をしていると自分の身の回りのことなど、一人で悩んでいると思っていたり、周りの人間関係に悩んでいたりとすることがあると思いますが、ハケ岳の山頂から景色を見ていると、そういった悩みが小さく感じて、また頑張ろうと前を向けると思います。

昔の登山道と比較して、変わったところは？

昔の登山道は、川が流れているところを自分の足で横切ったり、木が倒れているところをくぐっていくような少し危険なところもありましたが、今は初心者の方でも歩きやすいように整備がされていて、多くの方に楽しんでいただける山になって

ランドネ × Fun!Yatsugatake

登山やハイキング、キャンプなどを通して、自分らしく自然に親しむ方に向けたアウトドアマガジン「ランドネ」と茅野市公式動画配信サイト「ビーナネットChannel」のサブチャンネル「Fun!Yatsugatake」がコラボし、小平奈緒さん（豊平出身・相澤病院 所属）のハケ岳登山の様子を取材しました。紙面と動画で当日の様子やインタビューを公開しています。詳細は5ページの下端をご覧ください。

思い出の地、ハケ岳へ

幼少期は父と一緒に毎週のようにハケ岳に登っていました。スピードスケートに本格的に取り組み始めた中学校からはケガを避けるために登山は控えていました。最後に大学生時代に一度だけハケ岳に登って以来、幼いころの思い出が詰まったハケ岳に登りたいという想いは現役時代から持ち続けていました。

2022年10月に、皆さんの温かい唯一無二の空間でラストレースを終えることができ、2023年6月、ついに、15年ぶりにハケ岳を訪れることができました。

ハケ岳登山再開の場所を選んだのは、硫黄岳（2,760m）。その理

きていると感じています。

奈緒さんにとってハケ岳はどんな山？

私にとっては「大自然のジャングルジム」です。ハケ岳は、小さなお子さんが登れる山から、岩場を登っていくような難しい山、いろいろ楽しい山がある山だと思います。

生まれ育った茅野市はどんな町？

茅野市は本当に自然に恵まれた町だと思います。標高3,000m近い山から、町の様子を見下ろせたり、地球全体を楽しめる地域だと思います。市内の人だけではなく、全国の人に来ていただいて、リフレッシュしていただくと良いなと思います。



山頂でコーヒーを楽しむ奈緒さんと一緒に登山をしたランドネ編集部佐藤さん

※楽しむ(たのしみ)：心が動くという意味で、奈緒さんはこの漢字を使用されています。

Fun!Yatsugatake

小平奈緒さん
ハケ岳登山の動画は
こちらから！

「ハケ岳の麓で遊び尽くす！」をコンセプトにハケ岳の麓を楽しむアクティビティを紹介しています。山頂からの景色、山小屋の方々との出会い、キャンプ場での語りなど、四季折々の雄大な自然を感じ、そこで暮らしてもお伝えします。

ランドネ

ランドネ9月号の
購入はこちらから！

登山やハイキング、キャンプなどを通して、自分らしく自然に親しむ方に向けたアウトドアマガジンです。フィールドを楽しむための基礎知識やノウハウをはじめ、おすすめのディステーションや旅のスタイルを提案しています。小平奈緒さん登山の記事は、7月22日に発売される「ランドネ9月号」に掲載されています。



由は「子どもの頃、硫黄岳に頻繁に登っていたこと。それから、生まれ育った茅野の町を山頂から見渡せることも理由の一つです。」と話しました。

今回の登山では、奈緒さん念願の「汲んだ湧水を沸かしたお湯でコーヒーを淹れる」「山頂で地元のおやつを食べる」「山小屋「飯を食べる」も体験しました。