



©2005 石塚真一小学館

島崎三歩の山岳通信 特別連載 Vol.17

信州山のプロフェッショナル

長野県の山岳地域で発生した遭難事例を原則1週間ごとにお伝えしている「島崎三歩の山岳通信」。その特別連載として、毎年発行する「登山SafetyBook」に登場！信州の山で多方面に活躍する“プロフェッショナル”の方々の声を、皆様にお届けします！（聞き手：編集部）

Vol.17 信州の山岳を“撮影する”プロフェッショナル

山岳写真家 菊池 哲男さん

1961年東京生まれ。立教大学理学部物理学科卒。14歳から独学で写真を学び、20歳の頃から山岳写真に傾倒。作品を『山と溪谷』『岳人』等に発表、2001年には月刊誌『山と溪谷』の表紙撮影を1年間担当した。山岳スキーの分野でも欧州アルプス最高峰モンブランを始め、国内外の300ルート以上を滑降。長野県内では、後立山連峰や八ヶ岳連峰を中心に撮影活動を展開している。主な作品集に『山の星月夜 -眠らない日本アルプス-』（2008年小学館）『鹿島槍 五竜岳 -天と地の間に-』（2020年山と溪谷社）『四季白馬』（2024年山と溪谷社）など著書多数。映画「小屋番 八ヶ岳に生きる」に出演



Q1. 写真に興味を覚えたきっかけ、 また、山岳写真を志したきっかけを教えてください。

父が写真好きで、家にはタイプの違うカメラが3台ありました。小学校の遠足などで自由に使わせてもらい、高学年の頃からは天文学に興味を持ちました。中学生の時、コホーテク彗星やウェスト彗星が話題になり、一眼レフカメラを買いました。高校では地学部に入り、2年の時にポータブル赤道儀を自作、八ヶ岳連峰の赤岳界尾根を途中まで登って星の撮影をしました。大学で本格的に雪山や岩登り、山スキーにも取り組み、山と深く関わる中でテントを担いで山と星の撮影を続けていました。そのせいか、いつか写真を仕事にしたいなと意識するようになりました。

Q2. 北アルプス、とりわけ白馬岳はじめ、後立山連峰の作品が多いですね。

白馬岳はとにかく被写体が豊富です。高山植物の種類・規模ともに群を抜いています。白馬大池や八方池など「山上の瞳」とも称される池があるのも良いですね。白馬大雪渓はもちろん、樽池自然園などの高層湿原の存在も作品に変化をもたらしてくれます。また、後立山連峰にはゴツゴツした五竜岳や優美な吊尾根を持つ鹿島槍ヶ岳もあり、いくら



滝雲流れる鹿島槍ヶ岳

綾台

特集 中高年登山者向け読本 Part.3

特集 山小屋通信

シリーズ

撮っても飽きることがありません。唐松岳や爺ヶ岳なども登りやすく、大好きです。針ノ木岳はなぜ「百名山」に入らなかったのか、不思議なくらい魅力のある山ですね。

Q3. 撮影のスタイルやこだわりを聞かせてください。

従来の山岳写真は、自然の雄大さや荘厳さを強調する一方で「人工物を避ける」ことが美学とされてきました。私も当初は、四季折々の美しくも厳しい作品を撮り続けていました。しかし、星が好きだったので、山岳夜景をテーマに満天の星空や月明りの中、山小屋やテントの灯り、登山者のライト、山から見下ろす街の明かりなど、人の痕跡をあえて写しこむことで「山と人の共生」を表現しました。写真集『山の星月夜ー眠らない日本アルプスー』（2008年小学館）は「人のぬくもりのする山岳写真」として大勢の人たちに受け入れられました。この視点は、



山岳写真に「詩情」や「物語性」をもたらし、山岳写真が「記録」や「趣味」の枠を超えて芸術表現としての地位を確立する流れを後押しすることになりました。

この写真集をきっかけに、私は「山岳写真=自然の厳しさや孤高」というイメージを超え、“共に生きる風景”としての山を提示し、「山と人の関係を見つめる表現者」へと、より深い表現の道を歩き始めたと思っています。



Q4. ちょっと素敵な山岳写真を撮るためのアドバイスをお願いします。

写真は記録性が何より大切なので、写真日記のようにできるだけまめに写真を撮っておくと、あとで色々思い出せるのでお勧めです。技術的には、自分の感動したところの面積を大きくすることで。写真は四角い枠の中での陣地の取り合いなので、例えばアルプスの広いお花畑に感動したら、その部分を上下方向で7割くらいに多くし、逆に空の焼けなどに感動したのなら、空の面積を7割くらいに広くする・・・これだけで作者が何に感動し、何を見せたいかが伝わりやすくなります。

Q5. 遭難しそうになった ことはありますか？

山スキーで滑落し、ブナの大木に激突して膝と手首を骨折したり、撮影に向かう途中でアイスバーンに足を滑らせて転倒し、手首を複雑骨折したりと色々ありましたが、何とか自力で下山しました。気を付けていても人はミスをするものです。そのうえで、私は怖がりなので天気予報は入念に調べ、さらに慎重な行動を心掛けるようにしていますが、最後は運命のような気もしています。



小蓮華山のお花畑と白馬三山

Q6. 最近の登山者に対して何か感じることはありますか？

山岳遭難のニュースが増え、それだけ登山者も増えているのでしょうか、山で若い人を多く見かけるようになったのは素直にうれしいです。自分もそうでしたが、若い時はけっこう無茶をしがちです。ただ、登山は命と直結するのがほかの趣味とは大きく異なります。もちろん遭難を起こそうと思って山に来る人はいないだろうし、ことさらに登山の遭難者だけを槍玉にあげるのもどうなのかなと思っています。

あと、SNSの影響は大きいですね。誰もが日記のような登山記録を写真付きで発表できるのは素晴らしいことですが、一部の人のようにコースタイムの半分で歩いたからと言っても、それはあくまでもその人に限った個人的なことで、それ以上でも以下でもありません。そんなに速いとそれだけ山にいる時間が少なく、地面ばかりで山をじっくり見ていないのだから「もったいないなあ」と思います。自然を観察しながらゆっくり登るのがお勧めです。

Q7. 写真を通してどんなメッセージを送りたいですか？

日本の国土の7割は山地で、昔から自然の象徴である山と日本人の関係は深いものがありました。恵みをもたらす信仰の対象だったり、故郷の「おらが山」だったり、学校行事で山に登ったりと割と身近な存在だったと思います。でも東京で生まれ育った自分にはあまり接点は無く、むしろ遠い存在でした。そんな自分が50年近くも山に登り、山を撮ることによっていろいろなことを学ばせていただきました。

登山にはただ景色が美しいというだけではなく、プチ達成感やたどってきた人生を重ねる人もいるでしょう。世界的に見ても日本の自然は繊細で本当に素晴らしいと思います。どこにあるかもわからない手つかずの自然より、人が実際に歩き、触られることは幸せなことで、その価値が増すと信じています。「人はなぜ山に登るのか？」を永遠のテーマにこれからも山を、そして人との様々な関りを写していきたいと思っています。



山岳総合センター便り⑨

シニア安全登山教室

「シニア安全登山教室」に参加して、信州の山の魅力を知るとともに、
「信州山のグレーディング」の「**体力度**」と「**技術的難易度**」を体感しよう！

回	日にち	体力度・技術的難易度 登る山(標高)・登山口	講師・教室のポイント
1	4/15 (水)	鷹狩山(1,164m) 大町公園から	『信州山歩き地図』著者 中嶋豊さん ➡ 北アルプスの大パノラマが一望できる大町市の「鷹狩山」に登って、信州の山の魅力、登山の楽しさを味わいます。
2	5/21 (木)	体力度2・技術的難易度A 黒斑山(2,404m) 車坂峠から	長野県山岳協会会長 杉田浩康さん ➡ 「信州 山のグレーディング」表の見方と山の選び方を、浅間山の外輪山の中で一番高い小諸市の「黒斑山」で学びます。
3	7/2 (木)	体力度2・技術的難易度B 飯縄山(1,917m) 一ノ鳥居苑地から	中条山岳会副会長 小林貞幸さん ➡ 北信五岳の一つ、360度の大大パノラマが楽しめる長野市の「飯縄山」で、急な登下りとクサリ場を体験します。
4	9/2 (水)	体力度2・技術的難易度B 木曾駒ヶ岳(2,956m) 千畳敷から	信州登山案内人 近藤真由美さん ➡ 木曾町と宮田村にまたがる「木曾駒ヶ岳」にロープウェイを利用して千畳敷カールから登り、日本アルプスを体感します。
5	10/8 (木)	体力度3・技術的難易度B 御嶽山(3,067m) 田の原から	信州登山案内人 北原秀明さん ➡ 長野県と岐阜県にまたがる3,000m峰「御嶽山」に登って、体力度2と体力度3の違いを知ります。 *②～④回目のいずれかに参加した方対象



長野県山岳総合センター ☎0261-22-2773

センターHP

- お好きな回を選んで、複数回参加できます
- 各回の募集案内は、一か月程前にホームページに掲載します
- 教室の詳細な内容については上記までお問い合わせ下さい



総合

特集(中高年登山者向け読本 Part3)

特集(山小屋通信)

シリーズ

長野県からのお知らせ

長野県では
信州の山岳の安全を守るための
寄付(ふるさと納税)を募集します!(7月受付開始予定)

寄付金は登山者の皆さまの安全を守る事業に活用します!



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

寄付の方法・手続きについて

寄付は長野県直営ふるさと納税受付サイト「ガチなが」より受け付けています。
下記二次元コードを読み取るか、「ガチなが 事業一覧」と検索いただき、対象の事業を選択してください。

クレジットカード
でお支払い 事業ページ内の「ふるさと納税で支援する」ボタンをクリックし、
案内に従って手続きしてください。

コンビニ・銀行
でお支払い 募集ページ内の「寄付の方法 書面(郵送・FAX)」の案内に従って手続きして下さい。

10,000円以上の寄付をしていただいた方に「安全登山啓発山カード」を1枚差し上げます。

【寄付のお問い合わせ先】

ふるさと信州寄付金事務局(長野県庁総務部税務課)
TEL 026-235-7061(直通) FAX 026-235-7497
E-mail furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp

ガチなが

長野県直営 共創型ふるさと納税受付サイト



皆さまの温かいご支援をお願いします!

安全登山に取り組んでいる企業からも寄付をいただいています!

株式会社ヤマレコ様は、WEBからの登山計画書届出に貢献いただいています。
株式会社ヤマテン様は、山岳遭難防止常駐隊への気象情報を提供いただいています。
やまきふ共済会様は、山岳保険の加入向上に貢献していただいています。

長野県山岳遭難防止対策協会は、味の素株式会社様、株式会社モンベル様とサプライヤー契約を締結し、物資の提供をいただいで活動しています。



令和8年長野県登山Safety Book

編集 長野県警察本部地域部山岳安全対策課 長野県警察山岳遭難救助隊・長野県山岳遭難防止対策協会(長野県観光スポーツ部山岳高原観光課)
発行 長野県山岳遭難防止対策協会