

長泉町・さわやかハイキング報告書

通算山行 NO	個人山行	報告者	井上弘二郎
年 月 日	2008年3月2日(晴れ)	2万5千	駿河小山
山 名	西丹沢・城ヶ尾峠～菰釣山(こもつるしやま・1379m)		
体力度=3・普通 技術度=3・普通 藪漕度=ない 道標=ある トイレ=駐車場にある 展望度=富士山が素晴らしい 三角点名=世附村 等級=三等三角点 温泉=道志の湯(2時間・500円、露天・食堂・休憩場あり、静かで穴場)			
静かな山の雪道歩きを楽しむ			
コース とタイム	長泉 5:00-道志ノ森キャンプ場駐車場出発 6:55-登り口 7:35-城ヶ尾峠 8:10-中ノ丸 9:03-菰釣山非難小屋 9:52-菰釣山 10:35~11:00-分岐 11:30-キャンプ場駐車場着 12:38-道志の湯 13:15~15:00-長泉 16:00		
標 高 差	上り=道志の森キャンプ場 790m~菰釣山 1379m=約 590m 下り=同上		
参 加 者	CL・後藤隆徳、石和加代子、村上恵美子、井上弘二郎=以上 4 名		

2週間後に迫った雪の天狗岳の訓練と思い、冬山の道具を準備した。

朝5時ごろ長泉町を出発し、6時半ごろ道志の森キャンプ場の駐車場に到着した。道中の景色では、それほど雪が見られずホッとすることも、その予想が反対になってがっかりしないように考える。

各々冬靴を履き、ワカン、アイゼンはザックに固定し、いざ出発。歩き出せば温まるとは思っても、しばらくはやっぱり寒い。林道を静かに歩く。

登り口に到着。道には雪が残り、一部は凍っている。安全のためにアイゼンを装着する。つけたばかりだと、まだ自分の体の一部になりきれず、アイゼンの歯がどこまで効くか不安で恐る恐る歩く。しかし、次第に体に馴染んできて、安心してアイゼンの歯を食い込ませながらザックザックと進んでいける。

城ヶ尾峠に到着。小田原方面の海が光って見える。テーブルがあり一息つく。ここからは、尾根道の緩急のある上り下りを繰り返す。雪は深くないがアイゼンでの歩行に慣れるにはよい。何度も登っては下るので、十二ヶ岳を思い出した。

避難小屋に到着。とてもきれいで、新しさを感じる。このあと、頂上まではほぼ直登。道の雪は十分に踏み固められており歩きやすいが、そのまま登ったのでは、物足



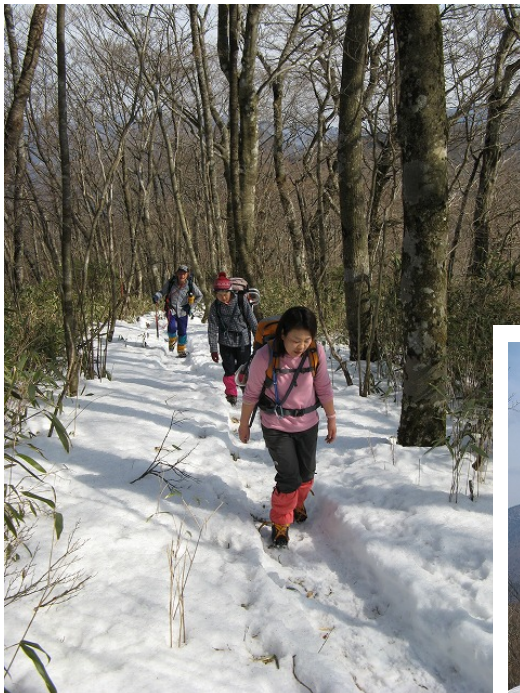
雪山はいいね～

りない気がしたので、誰も踏んでいない雪の中を歩く。深さが30～50cmぐらいはあり、2mも進むと疲れがどっと出てくる。ラッセルと普通の歩行との違いが身にしました。(先日、檜洞丸で皆さんの「苦行」が「ホラ」でない事が分りました)



頂上に到着。富士山はほのかに雲がかかっているが、堂々とたたずんでいた。北に目を移すと、以前登った御正体山が鎮座する。あの時昼食をとった鉄塔下の広場もよく見えた。昼ごはんが短時間である可能性を考え、今日は菓子パン2個プラス、保温のマグに入れてきたコーンスープだけ。先日の富士山での訓練で、おにぎりは凍ったように冷たかったし、吹雪の中でスープを作るのでさえ大変だった経験から学んだ結果である。

下りは、分岐から沢を急角度で下りていく。ここを登るのはきつそうだ。雪が解けて小さな流れになり、それがだんだん太くなり川になっていく。林道に出た。ここでアイゼンを外す。水場があり、雪解け水を口に含む。西沢の終点と書かれた看板があるが、後藤さんが地形と地図を見て、さらに下ったところが本当の西沢の終点であると見切った。本当的林道に出てからは、木陰で凍った部分がある道を恐る恐る歩く。長い林道を歩ききり、駐車場に到着。皆、冬靴で足が痛くなっていた。帰りに道志の湯に立ち寄り、疲れた足を温泉でほぐした。簡単な山のようなのだが、しかししっかりと疲れて帰ってきた。



菰釣山頂上

後は秋に上った御正体山



参考付録

冬の足まわり装備の重量相違

2008・03・04

後藤

夏靴・・・・・・・・・・1. 1Kg
両方で2. 2Kg

冬靴（プラブーツ）・・・・・・・・1. 4Kg
アイゼン・・・・・・・・・・0. 55Kg
両方で3. 9Kg

* これにワカンが加わる場合もある。

山スキー・・・・・・・・・・2. 35Kg
スキー靴・・・・・・・・・・2Kg
シール・・・・・・・・・・0. 3Kg
スキーアイゼン・・・・・・・・0. 1Kg
両方で9. 5Kg

考査

* カロリー計算の場合、これらの重量を加算したほうが、妥当でしょう。
実感はないが山スキーの場合、10Kg近い負担が足に掛かることになる。これは半端でない。
冬靴・アイゼンだけでも夏より2Kgの負担。
これで長時間歩けば、当然、夏より疲れるのは当然ですね。
これ以外にも、アイゼンは不安定で余分な筋力を使う。また、細かいことでは、よく利いたアイゼンを抜く場合、上り・下りとも、当然足に負担が掛かります。
それらのことを頭に入れながら、歩けばまた改善もあるでしょう。

以上