

長泉町・さわやかハイク報告書

通算山行NO	NO. 71 (2009/10)	報告者	堀江義昭
年月日	2009年10月11日(日・晴)	2万5千	大山
山名	丹沢・大山(1252m)		
体力度=3・普通 技術度=3・普通 道標=ある 駐車場=あり トイレ=ある 展望度=よい 三角点名=ない 等級=ない			
深い樹林帯が心地よく			
コースとタイム	下土狩5:00-御殿場-秦野-渋沢駅-追分登山口・女坂発7:20-阿夫利神社8:23-富士見台9:35-大山10:07~11:00-ヤビツ峠12:26-秦野「湯花楽」-下土狩17:00		
標高差	上り・・・追分登山口約300m~大山1252m=約952m 下り・・・大山1252m~ヤビツ峠約761m=約491m		
参加者	L後藤、井上、植野、柴田、勝田、堀江、天野、広瀬、土屋、増田、小松真 芹沢圭、杉山、峰田、大庭、伊藤陽、石和、矢田、佐々木=19名		

朝4時、目覚し時計で起こされた。ボケーとしながら山行の準備をし、一旦外に出て空を見上げた。頭上に半月、その西にオリオンが輝き、朝早いと言うのに既に秋の虫が鳴いている。

伊豆中央自動車のバスに19名が乗り込み、裾野を過ぎた辺りの車窓からは冠雪した富士山が、また丹沢山塊東端に今日登る丹沢大山の三角錐シルエットが朝焼け空にまだ眠っているようであった。

バスは途中、秦野市渋沢駅でトイレ休憩。伊勢崎市大山ケーブルバス停が登山のスタート。7時20分女坂コースを登っていく。階段混じりの参道の両脇に大山コマ、大山豆腐など土産物屋や食堂・旅館が軒を連ねている。



階段が多かったです

阿夫利神社・下社



私は初めての山であるが、元々この山は関東の霊山で、人々の信仰を集めて来たそう
うだ。途中、女坂の七不思議「その一・弘法の水」なる看板があり、山間からの冷た
い水を有り難くいただいた。

その後「その二・子育て地藏」、「その三・爪切り地藏」、「その四・逆さ菩薩」、「そ
の五・無明橋」、「その六・潮音洞」・・・と続いたが「その七」を見落としてしまっ
た。それとも「その七」は無いのが七不思議かな？と勝手に思いながら、きつく長い
石段の坂道を黙々と登ったが、芭蕉の「山寒し 心の底や 水の月」の句に眼が留ま
り、ほっと一息涼しさを感じた。

8時23分、阿夫利神社・下社境内到着。立派な社殿に参拝後、右奥に入り「大山
名水」をいただき一休み。ここには無料のお神酒もあり、飲むことが出来た。

ここからは急な石段を登り、自然豊かな樹林帯の歩くと樹齢5～6百年の夫婦杉、
大きな樅があった。更に登っていくと9時35分標高1092mの富士見台に着く。
ほぼ六合目まで薄い雪化粧の富士山を見て、ヤビツ峠分岐ポイントまで来ると、後は
力を振り絞ってグレーチング階段を上がり、二つの鳥居をくぐって標高1252m大
山頂上に10時07分到着。

早速、座学で勉強した「有酸素性トレーニングの年代別目標心拍数」に基づき、各
自心拍数を測定。私は128回/分でしたので、70%Vo₂max 強の運動強度で、強
度の感じ方として「ややきつい」範囲のランクです。



神社の名水



頂上の若い二人

富士見台で休憩

いずれにしても天気は良いし、行楽シーズンでも有り、山頂は老若男女非常に沢山
の人たちで賑わっていました。ここで昼食。私は相模湾が一望できる場を陣取り、お
にぎりを食べながら眼下の平塚・茅ヶ崎の街並みと、その間を流れ相模湾に注ぐ、相
模川を左手間じかに見て、江ノ島・三浦半島・房総半島、それから右手には真鶴半島

から初島・伊豆の山々と大島、更に右手に箱根山・愛鷹山・富士山。と、この景色は石段の長い登り道の辛さを忘れさせてくれるものだった。

山頂に暫くいると体が冷えて来るのが分かる。やはり秋を感じる。予定より早く11時に下山スタート。登りの人が多く、すれ違うのもままならないほどであった。ヤビツ峠分岐ポイントで右手の道に進路をとり、笹や自然林の尾根道をひたすら下り、途中5分程度休憩を挟み、ヤビツ山荘のちょっと手前で、足元の鹿の糞を踏み踏み、マユミの木をバックに記念写真。

ヤビツ峠を12時26分にバス出発。ふもとで恒例の温泉「湯花楽」に入り疲れを癒し、予定より2時間早い5時頃の帰宅となりました。

今回の丹沢・大山は、私は初めてでしたが、古くから人々の信仰を集めてきた霊山で歴史的にも人気がある山であることを知りました。また、石段は多いが、それにもまして深い樹林帯が心地よく、往路の表参道、帰路のヤビツ峠まで楽しいハイキングでした。

MEMO 各自心拍数

後藤講師 124回/分	柴田清子 96回/分	勝田勝子 111回/分
掘江義昭 128回/分	天野和子 108回/分	芹沢圭子 118回/分

今日の登山のカロリーを計算しました（廣瀬久美子）

荷物は9キログラムでした。

この荷を背負っての私のエネルギー所要量

登山行動 1587.6 キロカロリー＋基礎代謝量 1096 キロカロリー

合わせると 2683.6 キロカロリー必要になります

1日の摂取カロリー

2013 キロカロリーでしたから＝マイナス 670.6 キロカロリーでした。

注・1. 女坂七不思議、「その七・眼形石（めかたいし）」

2. 心拍数は素早く計りましょう。登行スピードが同じ場合、荷物が重い程、負荷は大です。

