

### 3月 定例山行 行者山(313m)～傘山(649m) 大竹市玖波町

3月8日(日) 天候 晴

参加者 18名 CL 小山 晃 SL 西本輝彦

川村 得本 田所 三浦 坂井 円山 滝 秋信 安永

宮木(一) 宮木(澄) 花房 島田 熊野 中島(美) 小林

#### コースタイム

JR 玖波駅 8:05→登山口[ストレッチ]8:35→行者山 9:20→玖波槍山 9:35

→傘山登山口 10:05→傘山 11:45～12:30→行者山分かれ 13:30→

錦竜の滝 14:15～14:40→メイプル病院横 15:15～15:20→15:35JR 玖波駅

#### 報告

山行当日は、晴れ！気持ちのよい温かい天気です。登山口でストレッチ・自己紹介をし、先頭を西本さん、中間を安永さん、後尾を小山が務めることにしました。(下見を3人でしたので…) 行者山へのコースは、見晴らしの良い「参道」を登ります。このコースはどの地点からも、玖波地区や大竹の工場の煙突や波静かな瀬戸内が一望できる「尾根道」です。「大きな重い鎖」の近くの岩場では、コンパスの短さを痛感している会員も多かったのでは…。行者山の祠にお参りした後、玖波槍山へ向かいます。玖波槍の岩で、アルプスの雰囲気若干味わいました。

傘山登山口までは、快調に歩んできました。これからが今回のメインルートです。普段「訓練」をしている人、久しぶりに歩く人、長時間の山行をしていない人、いろいろでしょうが、傘山への登りで、『差』が出たように思

います。長い時間歩く山行の場合、参加の方はそれなりに事前準備をして参加していただきたいと思いました。会員の平均年齢も1年ごとにアップしています。去年よりも今年のほうが「体力の低下」があると思います。元気で楽しい山行をするために、日頃の訓練(体力を維持するための訓練)を欠かさずに頑張りましょう！

傘山の頂上では、ピンクの甘酒で「少し遅めの桃の節句」を祝いました。上品(?)な会員二人を内裏雛に見立て、手作りの「冠・笏・扇」をそれぞれに持たせ、全員で『あかりをつけましょ ぼんぼりに…』を合唱しました。帰路のコースでは、「錦竜の滝」に立ち寄りました。水量も多く迫力がありませんでした。

メイプル病院横でストレッチをし、普段より少し長めの山行で疲れた身体を、ほぐしました。(記 小山 晃)

