

11月 定例山行 弥山 (529m)

廿日市市宮島町

11月27日(日) ☆天候 晴れ

参加者11名 CL小山 SL坂井

三重(成)、三浦、円山、得本、花房、滝、三村、川村、小川

コースタイム 宮島・多宝塔(ストレッチ 9.35)→大元公園(9:50)→(大元ルート)→奥の院(11:30)→御山神社[昼食 12.00~12.40]→(大日堂・干満岩)→弥山山頂(12:55)→霊火堂(13:15)→獅子岩駅(13:30)→(博打尾ルート)→(かや谷駅手前：中休憩)→包ヶ浦自然歩道入口[ストレッチ]15.05 [解散 15:15] ⇒ [紅葉狩り]

報告：以前より、「今日は大いに歩いた。疲れた、でも満足した。」と言えるような『山行』を計画して欲しい、と要望の声がありました。今回「秋・本番の宮島を、西から東まで大いに歩きましょう！」と、機関誌に掲載し、西の「大元ルート」から登り、東の「博打尾ルート」で下山することにしました。駒ヶ林・奥の院・御山神社・弥山山頂上の各ポイントを踏みながら歩く長時間の山行で、冬に向かっての体力づくり・トレーニングとして位置づけ、参加を呼びかけました。

当日は快晴です。でも、朝方は少しひんやりとしています。多宝塔・横でストレッチし「あせび歩道」を通過して大元公園へ向かいます。朝陽の射し込みを紅葉した葉裏から眺めて、参加者から「素晴らしい」「綺麗ネエー」と感激の声が沢山上がっていました。長時間の山行ですので、行動食&飲料水を多めの持参でお願いしましたので、皆さんのザックは平常より膨らんでいる感じです。「歩行 25 分、休憩 5 分」を基本ピッチで歩きます。朝の『登り』は、体が重くなかなかピッチが上がりません。この時期は日没が早く、午後 4 時までには下山口に到着したいと思い、予定時間から少し遅れぎみなので、駒ヶ林山頂上へのピストンを取り止めしました。しかし、奥の院へ向かう山門跡あたりから他の登山客が多くなり、それに刺激されたのか、会員の歩きが軽快になり、その後は予定通りの時間で、事故なく完歩しました。

今回の山行で感じたことは、通常の日行と同じ感覚になる箇所・場面があったことです。例えば、途中の景色を見たい、また、休憩は未だか…、歩きが速い…、事前のトレーニングをしてこなかった…などです。また、トレーニング山行ですから、先頭の人に出るだけピッチを合わせる歩きをして欲しいと思いました。楽しい山行をするには、前を歩く人から余り間隔をあけずに歩く体力づくり、自分なりのトレーニング&山行する…などをして、身体を鍛えるしかないと思いました。

(記 小山 晃)

