

## 山は健康の源(20)

# 陽だまりハイク

冬がきた。暑い、暑いという言葉が溢れ出ていた唇から、ある日の朝、寒いという言葉が飛び出す。冬がきたのだ。暑いのもガマンできないけれど、寒いのも嫌だ。コタツに潜り込んだら最後、一步たりとも身動きしたくない。動かないということが、心身の健康にとって最悪の敵であることは誰もが知っている。誰もが知っていることではあるが、腰まで潜り込んでしまったコタツからはおそれと抜け出せない。見て見ぬふりして放ったらかしにしておいてもいいのだけれど、放ったらかしにしておけば生活習慣病を招き寄せるのは時間の問題だ。そんなあなたを、無理矢理でも陽だまりハイクに誘い出すことにする。それが友情ってもんだらう。陽だまりを、のんびりゆっくり歩くのが陽だまりハイクだ。冬であればこそ、山歩きの楽しみ方の一つである。

歩き回るのに窮屈でないゆとりと伸縮性があり、保温力ある服装であること。足回りはトレッキングシューズがいいが、本格的な登山ではないから運動靴でもいい。ザックの中には、防寒着、雨具、水、嗜好品、お腹が空くと歩けないという人はコンビニでサンドウィッチかおにぎりを仕入れておく。

今回お勧めするコースは、遭難を予想するような大それたコースではないが、滑ってころんで足首などを捻挫・骨折すれば身動きできなくなってしまいますので、単独行はやめておくべきだ。必ず友人知人を誘って複数人で山に入って頂きたい。未登のルートを狙う冒険登山家はいざ知らず、我々



岩崎 元郎

のような山登りでは「趣味登山は4人から」である、と考えている。2人では1人が捻挫・骨折で身動きできなくなれば、当事者をその場に残し、単独で救援を求めにいかねばならない。3人だと当事者には1人付き添えるが、救援を求めに行くのは単独になる。4人パーティなら当事者に1人付き添い、救援を求めに行くのも2人での行動になるので安心だ。

さて行き先は、湘南、三浦半島、房総半島からコースを選ぶ。ガイドブックは湘南と三浦半島は『神奈川県 mountain』、房総半島は『千葉県 mountain』、いずれも山と渓谷社から刊行されている新・分県登山ガイドシリーズの一冊である。陽射しがあって風がなければ、いずれも陽だまりハイクが楽しめるエリアだ。

湘南からおすすめは「高麗山」、東海道本線大磯駅からスタート、大磯駅にゴールする約6キロの周回コース、歩行時間は2時間10分とある。

ちょっと足を伸ばして、曾我丘陵もお勧めだ。JR御殿場線下曾我駅スタート、ゴールは東海道本線国府津駅、約8.5キロ、歩行時間2時間25分のコースである。2月になれば梅の花が咲きはじめ、4月になれば桜が咲く。

三浦半島からは、大楠山。スタートは京浜急行安針塚駅、三浦半島の最高峰、大楠山を越えゴー



ルは前田橋バス停、約9キロ、歩行時間は3時間20分。街中が分かり難い。

もう1山、源氏山もお勧め。スタートはJR横須賀線北鎌倉駅、源氏山から大仏様をめざしゴールは江ノ電、長谷駅、約5.5キロ、2時間のコースである。

房総からは、富山。南総里見八犬伝ゆかりの山。JR内房線岩井駅スタート、双耳峰の南峰、北峰を踏んで岩井駅に戻る約9キロ、4時間のコース。

とっておきはスイセンロード。「鋸南町の保田は、越前、淡路と並んで、スイセンの日本三大群生地として知られている」とガイドブックに紹介されている。先シーズン、ぼくも歩いてみたが行程のほとんどが、軽自動車なら走れるくらいの道なので、足回りは運動靴で問題なし。スタートのJR内房線安房勝山駅から、ゴールの保田駅まで距離は約10キロ、歩行時間は2時間30分とあるが、急なアップダウンもないしよく整備された歩き易い道なので、初心者でも無理なく陽だまりハイクを楽しめるコースだ。

房総方面は足の便が悪い。特急の本数は少ないし、安房勝山には停車しないから東京駅から乗った特急を保田で降り、各駅停車に乗り換えて安房勝山に到着。改札口を出ると、ガイドブックの記述通りに歩いて行く。「佐久間川沿いに進み、和見橋を渡る。最初のポイントである天寧寺は、古刹にふさわしい山門と、境内にある樹齢600年と伝えられる柏楨が存在感を見せている」。

高速道路をくぐって進むと、道は純朴な山里に入っていく。あちこちの斜面にスイセンが目立つようになった。赤伏の集落に入ると、道が分かり難くなる。どっちに進んだらいいのか分からなく



なったら、遠慮しないで地元の人に聞こう。聞かないとときの恥だ。道幅は広いので、おしゃべりしながら歩いていてもけつまずいたりしない。車はめったに通らないので、気分良く歩ける。進むにしたがって、スイセン畑が広がる。

緩やかに登り切った所が、江月見返り峠。地藏堂を過ぎるとスイセンの花咲く密度はますます濃くなり、文字通りのスイセンロードになる。こちら側がスイセンロードのメインストリート、観光客も多い。のんびり車道を歩いて保田駅にゴールする。時間のある人は、保田漁協直営の食事どころ「ばんや」がおすすめ。安くて旨い。

歩行時間は、ガイドブックにあるものを転記したが、1.5倍から2倍を見込んで行動予定を立てることをお勧めする。

いわさきもとお  
岩崎元郎

1945年3月、東京大井町に生まれる。東京理科大学中退。63年から69年まで昭和山岳会に在籍、登山の基本を学ぶ。無名山塾主宰、日本登山インストラクターズ協会理事長。ホームページ [www.iwasaki-motoo.com](http://www.iwasaki-motoo.com)

問合せ先

撰事務所 〒170-0005 東京都豊島区南大塚1-53-8  
TEL 03 (3942) 0087 FAX 03 (3942) 0392

※無名山塾及び遠足倶楽部 問合せ先

無名山塾 〒170-0005 東京都豊島区南大塚1-39-2 フラット三栄1F  
TEL 03 (3941) 3481 FAX 03 (3941) 3482

## 進化する Printing & Web Solution

～印刷とWebを最適に組み合わせ独自のソリューションを提案します～

 菅原印刷株式会社

〒111-0051 東京都台東区蔵前 3-15-1

Tel.03-5687-2211 Fax.03-5687-2310

e-mail:[eigy@ Sugawara-p.co.jp](mailto:eigy@ Sugawara-p.co.jp) <http://www.sugawara-p.co.jp>

