

◎冬は陽だまりハイクも楽し

同じ山岳会に属していても、人それぞれ活動領域や、取り組み方は異なる。年齢的制約もあるだろうし、技術的差違もあろう。でも現時点をスタートラインとして少しでも高みを目指して欲しい。そのためには、新人同志は勿論の事、多くの気の置ける仲間を作っていくことが、肝要である。

1. どの山に登るのか

晩秋から冬にかけて、初心者の方は山行回数も少なくなるであろう。でも関東周辺では「陽だまりハイク」に適した地域が沢山ある。是非仲間を募ってチャレンジして欲しい。右の写真は手元にあったハイキング関連の本である。書店に行くと更に沢山の紹介本が有るだろう。目的を定めて山に行こう。

①地元を歩いてみる

写真の①が「歩いてみよう房総の自然」である。千葉県は温暖で雪も殆ど降らず、ハイキングには最適である。高い山は無いが、鋸山や県内の最高峰、愛宕山(入山には自衛隊の許可が必要)養老渓谷、高宕山、清澄山、伊予ヶ岳、又里見八犬伝の史跡めぐりも良い。更に1月下旬からは水仙やポピーの花を求めたハイキングも良い。

②いで湯を求めてハイキング

写真②、③辺りは山登りの後、ゆっくり温泉に浸かって疲れを癒すコース設定になっている。箱根周辺はもとより、奥多摩、奥武蔵丹沢周辺や中央線沿線にも秘湯は沢山ある。是非チャレンジして欲しい。宿泊を考慮すると更に楽しい山行が期待できる。

③駅からハイキングを楽しむ

気軽に出かけるにはその山へのアプローチ(乗り物)が大事である。

④はそのものズバリ「駅から山あるき」である。関東周辺の低山を中心に細かく紹介している。アプローチのバス便など調べる必要がないから、思い立ったら出かけられるメリットがある。

④各地のアルプスを歩いてみよう

◎鎌倉アルプス

北鎌倉駅から円覚寺～建長寺～半僧坊～大平山～瑞泉寺～鎌倉宮～鶴岡八幡宮～を巡って鎌倉駅に行くコースを鎌倉アルプスと称している。山は最大でも大平山の159mであるが、史跡もめぐることが出来る楽しいハイキングコースである。詳細はネットで調べて欲しい。時間的には3時間程である。

◎沼津アルプス

鎌倉アルプスに比べると長大なコースで起伏もありハイキングとしてでなく、山登りとしてしてチャレンジする事をお勧めしたい。起点は沼津警察署の近くの黒瀬からで香貫山～八重坂峠～横山～横山峠～徳倉山～志下峠～鷲頭山～多比峠～大平山～多比に抜けるコースである。勿論、逆コースでも良い。標高の最も高い山は鷲頭山で392mある。所要時間は6時間程。コースにはほぼ並行して海岸沿にバスが走っているため利用すると良い。

これもネットを調べると細かく載っているので調べて欲しい。

◎その他

- ・上記の他に長瀬アルプス、飯能アルプス、小鹿野アルプス、桐生アルプスなどご当地アルプスもあるので挑戦してみてもいかがでしょうか。詳細はネットで調べる事が出来る。
- ・他に春が近づくと花を愛でるハイキングの紹介本が多数出ているので参考にして花の山登りを満喫して欲しい。



沼津アルプスの全景

2. 持ち物等

◎近隣の山だからといって、甘く見てはいけません。低山がゆえの危険もある。ヘビ、ダニ等にも注意が必要だ。天気が崩れ、冷たい雨になると低体温症の危険も出てくる。防寒着や雨対策も重要である。

◎以前、千葉の山で登山グループの遭難騒ぎがあった。低山ほど登山標識が整備されておらず、仕事道等が錯綜して、道迷いが発生する。地形図とコンパスをしっかりと持ち、不安になったら確認しよう。おかしいと思ったら、まず引き返す勇気を持とう。

◎特にバス便を利用する場合、最新の時刻表を確認しよう。本数が無いから乗り遅れると長時間歩かなければならなくなる。また、ルートによっては殆ど登山客に出くわさない場合もある。怪我の無いよう細心の注意を払っての行動が求められる。

