

3月19日 愛宕山ペース登山

森本 竜二

山名	愛宕山ペース登山		山行名	例会
ルート	清滝（表参道）→愛宕神社社務所前→保津峡駅（つつじ尾根コース、水尾コース）			
山行日	2023年3月19日（日）	天候	晴れ	
参加者	つつじ尾根コース：CL 黒崎 SL 藤本、松嶋、宮内、木元、土岐、伊藤（典）、北條、幾田、高橋、蒲田、米田（12名） 水尾コース：CL 森本 SL 川田、山田、川田（真）、山本、岡本（6名）			

ルート概略図 	コースタイム					
	地名		時：分	地名		時：分
	清滝登山口 一の鳥居	集	09：00	登山者休憩所 前	着	
		発			発	12：30
	表参道	着		保津峡駅（つ つじ尾根）	着	14：30
		発			発	
	愛宕神社社 務所前	着	12：00	保津峡駅（水 尾コース）	着	14：45
		発			発	
		着			着	
		発			発	
	着			着		
	発			発		

山行報告

3/18（土）が雨天順延になり翌日19（日）快晴の中18名の参加で実施した。また都合により3名が個人山行での参加となった。今回は下山開始時刻12：30を設定し、スタートは体力に合わせて設定する方式を取り入れたが、順調にペース登山を実施できた。

記録係が早朝に出発し20kgの水を奉納し、田辺山友会の集団登山届を提出した（神社側から多人数の登山は団体名・人数等の届け出要請あり）。清滝登山口一の鳥居前を9：30には15名が出発し、スタート地点担当も9：45に出発した。健脚2名はその後のスタートになるが、全員12時までにゴールできた。昼食後に予定通り登山者休憩所前をつつじ尾根コースと水尾コースに分けて12：30に出発、保津峡駅で合流できた。

3/19ペース登山前後に個人山行で16名が実施しており過半数は越えています。たくさんの参加ありがとうございました。まだまだ記録受付中ですので宜しくお願いします。

マナー向上にも努めて頂きました。バス停では通行スペースを確保し、社務所前もスムーズな記録と移動、参拝で神社側とも良好な関係でした。何人かは水の奉納もされていました。有意義な活動だと思います。お疲れさまでした。

「シーズンの始まりの今の体力を確認し、ペース登山をきっかけに例会参加、トレーニングで夏山シーズンには宿泊登山ができる体力をつけましょう！」

ヒヤリハット

## 感想文

### <米田>

初めてのペース登山に参加しました。愛宕山は中々てごわかったです。先輩達からのアドバイスも聞き次回にいかしたいと思います。もっと余裕を持って登れるようになりたいです。一句「競争じゃない されど心ははやるばかり なかなかてごわい愛宕やま」

### <山田>

愛宕山ペース登山に参加して、毎年こうした機会が出来たことに喜びを感じます。ファイト!!



### <伊藤の>

焦らず余裕をもってペースを保ちながら一步一步を確実に登ることを念頭に、途中体調を崩すこともなく完登できました。目標タイムも大幅にクリアできたので大変うれしかったです。咲き始めていたミツバツツジの花がご褒美になりました。

### <川田ひ>

愛宕山ペース登山に初めて参加しました。

今までの山行と違い、ほぼ一人で登りました。いつもは会話を楽しみながらの登山なので、今回は気持ち的には少し疲れた気がします。休憩をとるタイミングもなかなか難しいですね。とりあえず無事登れてよかったですし、自分の今の力が少しわかったのが、良かったです。帰りは水尾ルートからのんびり帰りました。天候にも恵まれて、充実した登山ができました。ありがとうございました”

### <木元>

寒さに弱く運動不足ですが、夏の北アルプス縦走を目指しているので、少しばかり気合を入れて登りました。花粉に苦しめられながらも、今年は天気もよかったので目標タイムをクリアすることができました。少し疲れましたが、昨年よりいいタイムだったので心地よい疲れです。

### <藤本>

去年より1分でもタイムを短くしようと目標をたてていたがトレーニングもしないうちに1週間前になりとりあえず2.3月は必ず増加する体重、それだけは減らせると思い5日前に腐った牛乳を飲み2キロ減らせた。本番はゴールまでは休憩しない、しんどくなくてもゆっくりでいいから足は動かすと決め…平坦は走れそうだったので小走りで走りゴールに着いた。久しぶりに疲れて足ガクガクで震えが止まらず、しんどすぎた。

### <北條>

自分自身の体力度を1年に一度再認識するのは、とても良いことだと思う。

その人なりに今年はしんどいな、今年は調子がいいなと感じながら、それぞれ目標を持って登る。出発はバラバラでも上で一緒にご飯を食べて、一緒に下って、楽しい山行だった。

### <山本>

昨年の登山教室の愛宕山でものすごいしんどい思いをしたので、「愛宕山」と聞くだけで不安でしたが、思いの外頑張れました。

推奨されていた荷物の重さには少し足りなかったですが『自身のペース』を基本に来年はタイム更新できるくらいの体力アップを心がけたいです。山行部の皆さま、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。