



2

にしているのだ。体が冷えないよう保温着を着込み、湯を沸かしてお茶を入れ、各々の弁当を広げる。腰を据えてわいわい食事できるのは、低山だからこそ味わえる喜びだろう。

低山を侮ることなかれ。地形・位置は常に確認を

食後も水野さんの指導を受けながら、葛城山に向かう縦走路を進む。高く伸びた杉の森が続き、ぬかるんだ場所もある。山にはすばやく通りすぎたい危険箇所があるが、森林限界を越える高い山なら登山道を横切るガレキなど、それが明確だ。しかし、低山は沢のU字がゆるやかなり草木にまぎれて分かりづらい。例えば、木が何本も同じ方向に倒れていたら、それは崩れた跡。雨天時や雨の後は気をつけた場所だ。水が流れた跡は浮石が多いというので足を乗せる石を考えると、水野さん



3



4



5

が声をかける。「ときどき顔を上にも向けてみましょう。木に囲まれていると天気の変化に気づかないからね」葛城山分岐を見落として少し行きすぎてしまったが、すぐ気づいて引き返した。

マップでコースタイムや地形を確認し、そろそろ次の目的地に着くころなのに見当たらないと感じたら、その都度、現在地を確認。という実践ができたことしておこう。ゴールの葛城山は観光施設が整備され、ロープウェイも通っている。駿河湾が望めるパノラマビューがゴーマビュウというのなかなかオツダ。

1) 旅の終盤はみんなすっかり打ち解け、和気あいあいとした雰囲気。2) 葛城山から駿河湾を望む。すっきり晴れていれば右奥に富士山も見えるはず。ロープウェイで登れるため普段着で散策する人も多く、足湯や茶屋が賑わっている。3) 恋人の聖地に認定される幸せの鐘。願いを込めて鐘を鳴らそう。4) 展望台に続く「ボードウォーク」の木道。紅葉に囲まれ、新緑や紅葉の時期はとくに美しい。5) 平安時代から伝わる葛城神社。葛城山の歴史は意外と深い

全行程2時間強のショートトレッキングながら、ふたつのピークを踏み、山や海の展望が楽しめる。休憩もたっぷり堪能できた。なにより学ぶことの多い充実した1日だった。この日得た知識は、これから始まる登山シーズンでさっそく活用したい。

MAP



富士山や海が見えるピークを縦走

伊豆三山と称される城山、葛城山、発端山のうち2山を縦走。狩野川沿いの城山登山口に車を停め、葛城山からロープウェイ下山してタクシーで戻った。コースタイム2時間15分の短い行程だが、水野さんのレクチャーを受けつつ歩き、休憩もたっぷり楽しんだので所要時間はもっと多い。伊豆三山はすべてのピークで富士山が望め、全山縦走もおすすめ。

POINT

滑る場所ではとくに慎重に!

滑る場所でもベタ足歩行、蹴り出すと滑りやすいので足は水平に持ち上げるイメージで。一枚岩の上は、乾いているか濡れているかで通り方を判断しよう



岩や木の根も上はスリッパしやすく、濡れているとさらに滑りやすい。つい、つま先を立てたくなるが、フラットフィッティングでソール全面を接地させたほうがグリップ性が断然高い。下り道の場合は、突起のある場所を選んだり、道の端を通ったり、状況に応じて進み方を考える。