

妙義山（新人歓迎山行）

計画書整理 No.

期間：令和5年4月29日

種別：会山行

山城：妙義山

参加者：金井、河本、奥田、柴田、久保田

コースタイム：6:30 妙義神社→7:13 大の字→11:46 鷹戻し→13:36 中ノ岳
→16:26 道の駅みょうぎ

登山デビュー

「妙義とかさ。」「おぉー妙義！？」鷹取山トレーニングの最後、私の歓迎山行にどこに行こうかという話題になった。この瞬間少しだけ場が湧いた。このリアクションから、「あ、登山超初心者用の山ではないな。」と感じた。不安①

登山好きな患者さんに、今度妙義山に縦走しに行くんですよ♪と報告すると、「僕は滑落しかけたから、気を付けてね。」と言われた。不安②

山行1週間前まで入院していた（大した疾患ではない）。その間、全く体を動かさずずっとベッドの上だった。私の運動歴は学生時代の水泳だけで、妊娠してからも全く運動していない。果たして体力がもつだろうか。不安③

さて、この3つの不安を抱いたままあっという間に山行前日。茅ヶ崎駅で乗り合わせ妙義道の駅へ。深夜の到着後は2時間ほど休んで出発準備。お天気は良く、早朝にも関わらず既に暑さを感じた。登山入り口は妙義神社。キレイな石階段を登って早々に遊歩道は終了し、登山道になった。さあさあ、本番です。

少しの緊張感を抱きつつ、短い鎖場を経て大の字へ到着。快晴も加勢して良い眺めだ。そこで、会社の先輩後輩から成る陽気な3人グループと会った。その後、この3人とは休憩場所毎に会う不思議な縁になる。休憩もさくっと終わり、続いて白雲山方面へと進んだ。「キケン上級者コース」の看板を見つけた。やはり予想通り、初心者のコースではないらしい。

ひたすら歩くとビビリ岩が出てきた。外岩大好きな私はテンションが上がる。その後も、歩いて岩場、歩いて岩場の繰り返しで、所々に落ちているご褒美を回収していくような感覚だった。そして面白いのは、みんなこだわりがあるようで、鎖場で鎖があっても使わない。自力で登っていく。それくらいグレードとしては低かったのだが、自分で考えて登るということを楽しんでいるようで微笑ましい。それに、そこにつっこみを入れる河本さん、笑うみなさんというわいわい感が楽しかった。

さあ、登山開始 3 時間くらい経つころだろうか。とてもいいタイミングで休憩を取ってくださる奥田さんに感謝し始めた。その頃になると、喉が渴いたな、お腹減ったなと邪念が浮かぶようになったが、ちょうどそのタイミングに休憩を取ってくれた。風も気持ちよく、思ったほど暑くない。そして、休憩の度に陽気な 3 人グループと会うので仲良くなった。どこから来たのか、君は〇〇に似てるねなど他愛もない会話の内容だが癒される。こういう出会いも登山の醍醐味なのかなーと嬉しくなった。

その後は、黙々と歩き、幅の狭い岩の上も歩いたりした。ああ、患者さんが落ちそうになったのはこういうところかなーと思ったりするが、脅された割には意外と安全な道である気がする。来週また会うので報告するのが楽しみだ。

さて、いよいよ峠も越え下りが多くなってきた。ここで気が付いたのは、登りより下りの方が体力と神経を使うということだ。歩き慣れてないので、落ち葉で滑るんじゃないか、足を着いた岩が動いてこけるんじゃないかという怖さがあった。でも、1つ先に行く金井さんがその度にずっと振り返って見守ってくださったので、頑張っついで行こうと思った。でも、一カ所びっくりした瞬間があった。私は滑るのが怖いので、枝や岩を掴んで下ることが多かったのだが、あるところで掴んだ岩が崩れて下に落ちて行った。意外と自身のバランスは崩さなかったが、下にいる登山者への配慮ができなかった。「大きな石とか何か落とす時には、ラック！と叫んでください。」と教えてもらったのに、固まって全く思い出せなかった。反省点である。

その後の中ノ岳鎖場では、河本さんが心配してくださって懸垂下降で降りることとなった。柴田さんが手際よく準備をしてくれ、有難かった。その後は、緑を楽しみながら下山。

まとめると、不安しかなかったですが、みなさんにサポートしていただいて無事に終わられました。ありがとうございます、という山行報告である。次回の登山が楽しみだ。

【自己紹介】久保田 奈緒

クライミング歴：昨年末にボルダリングから入り、現在は外岩でリードを練習中。

好き：運動、高いところ、食べること、お菓子

嫌い：虫、寒さ