

筑波山登山について

篠永 通英

SHINONAGA Michihide

(公財)水道技術研究センター
管路技術部長



●筑波山登山のきっかけ

私は、筑波山に比較的近い千葉県北西部に住んでおり、小学生のころに登ったことがありますが、それ以来、登っていませんでした。

この2月に筑波山に久しぶりに登ったのですが、きっかけは、関西から東京に赴任してきている友人が、関西に戻る前に日本百名山の一つである筑波山へ登りたがっていたこと、また、私がドライブを兼ねて筑波山周辺の日帰り温泉にしばしば出かけていることや、運動不足及び飲みすぎ食べ過ぎで体重が増加していることからでした。

●筑波山登山の工程

筑波山は、茨城県つくば市にある標高877mの山であり、西側の男体山（871m）と東側の女体山（877m）からなっています。今回は、女体山のつつじヶ丘に登山口がある「おたつ石コース」から「白雲橋コース」に入り、女体山山頂を経由して、「山頂連絡路」を通り、男体山山頂に至るコースを往復しました。

日ごろの運動不足がたたなり、登りでは足が上がりなくなるたびに、下りでは踏ん張りがき



山頂での様子

かなくなるたびに休憩しながら、ゆっくりとしたペースで進みました。その結果、午前10時過ぎに登り始め、午後3時前に下山しました。

共に登った友人は、スポーツマンであり、もどかしさがあつたかもしれませんが、不平をいわず付き合ってくれました。

天候は快晴で、登山道の途中にある、有名な奇岩である「弁慶七戻」、「出船入舟」などが雪の中に映えていました。特に山頂からの景色は、視界を遮るものがなく見晴らしいものでした。



山頂からの景色



出船入船

●冬の筑波山と登山の装備

登山口付近に雪はなかったのですが、標高が高くなるほど雪が積もっていました。足元が非常に滑りやすく、3～4回ほどしりもちをついてしまいました。事前の情報収集が不十分で、雪が積もっているとは知らなかったため、すべり止めが十分ではない靴を履いていたことを後悔しました。

また、女体山山頂付近では、傾斜がきつい階段状の岩を登り下りしますが、滑らないように手を岩について体を支えたり、岩に打ち付けられた鎖をつかみますので、寒さ対策としてだけではなく、怪我を防止するためにも手袋が必要でした。気温は低かったと思いますが、厚着をしており運動量も多かったため、衣服が汗で湿るほどでした。

標高が低く、天候もよかったため、油断してしまいましたが、登山道にあるお店で聞いたところ、例年雪が積もっているとのことでした。真冬に筑波山を登山する場合は、それなりの装備が必要と感じました。



登山道の状況（山頂付近）



登山道の状況（尾根）

●登山での食事

食事は、腹痛が心配だったので、登山中にとりませんでした。エネルギー不足にならないように、持参した菓子を食べ、ペットボトルのお茶を飲みました。下山後、つつじヶ丘レストハウスにて、福来ラーメンを食べました。あっさりとした醤油ラーメンに、福来みかんの皮がトッピングされており、かむとみかんの香りが口の中に広がりました。空腹だったのと登山を無事終えた達成感もあって、おいしく感じました。

福来みかんは、みかん栽培の北限といわれている筑波山麓で採れる小粒のみかんとのことです。



福来ラーメン

●日帰り温泉

つつじヶ丘から近い石岡市にある日帰り温泉「やさ温泉ゆりの里」に立ち寄り、疲れをいやしました。この施設は、人気が高く、いつ行っても駐車場にかなりの台数の車が止まっています。

●おわりに

体力的に厳しいものがありましたが、登山したからこそ見る景色に出会えましたし、達成感を得ることができました。今回の登山のきっかけを与えてくれた、共に登った友人に感謝しているところです。

また、下山後の夕食がおいしく感じられ、夕食を食べすぎてしまいました。体重は減少せず、ダイエットにならなかったことが悔やまれます。