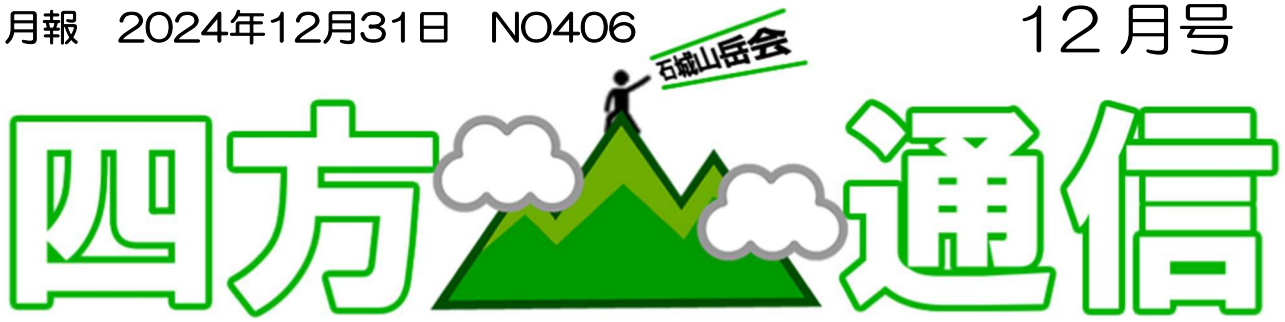


月報 2024年12月31日 NO406

12月号



石城山岳会事務局編集

第十九回いわき七峰縦走

第十九回いわき七峰縦走



2024年12月1日（日）

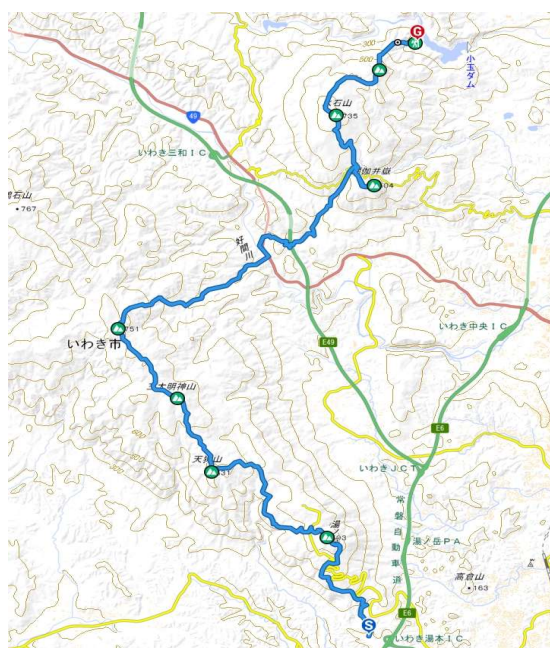
参加教室生 チャレンジ 久保田 志賀 吉田
健脚 佐藤 長谷川
一般A 大方

5年ぶりの開催となる第十九回いわき七峰縦走。石城山岳会5期教室生からは、6名の有志が参加することとなりました。当日は快晴無風最高のコンディション、自分は健脚コースのため、湯の岳駐車場7：00スタート。チャレンジコース参加メンバーにいつ抜かれるか、ピク

つきながら湯ノ岳を折り返し天狗山を目指す。手前の急登で聞き覚えのある声が、まさかと思い振り返るとやはり教室生のトレイルランナー志賀さんが急登をものともせずあっさりとパスしていく。軽く挨拶をかわすが、早くもチャレンジ組に抜かれてしまいあせる気持ちを入れ替えマイペースで行こうと決めた。天狗山を通過すると緩やかな登りとなり、三大明神、巨大風車を眺めながら二ツ石山と通過して下り始める。ここからは美しい紅葉の中歩いていくこととなり、イベントで無ければもう少しのんびりしたいところではある。気持ちよく下っていくと国道49号線へと繋がる。コース通りに進むと水石トンネルの休憩ポイントに到着。前半のポイントは天狗山手前の急登をもう少し上手く登れていればと少し反省。ここまでの道程もそうだが、それぞれのCPで応援いただける先輩たちの励ましはとても安心でき、見守っていただいていると思うととても心強く感じました。

そして後半、関伽井岳を目指すのですが、分岐までの沢沿いのルートが思いのほかきつく疲労が溜まって来ていることを感じ始め足が重くなっていく。そういえば昼食がまだだったことに気付きエネルギー補給をと思い食事をするが、タイムが気になり十分休憩もしないまま出発、多分これが最後の下りでの失速につながったのかと思う。分岐に着きザックをデポしての関伽井岳頂上ピストン。ここで多少の体力回復を感じながら水石山を目指す。この登りは順調に頂上まで一気に登りきることができた。

山頂では先輩の励ましを受けて体力回復、勢いで最後の下りへと向かうがこの下りが大苦戦となる。剣ヶ峰を通過したところ膝裏の痛みが、出始めるがだましまし下っていくも小玉転がしの急激な下りで膝の押さえが、利かなくなり痛みで下れなくなってしまう。応急処置で持参しているサポーターを装着してみるも効果は少ない。あとは気合で下りきると決断し、ひたすら下り続ける。しかし体力も底を着き途中二回ほど転倒してしまいます。大事なく済んだが、今思えば山岳会のサポートがあることで多少の無理はできるが、疲労が蓄積した状態で行動すると、自分の体はこんな状態になるんだということが体験できたことはとても貴



重で、今後山行を行う上で事故となってしまう危険性がある体の状態を知れたことは、とても貴重な経験となったことは間違いありません。

小玉ダムに到着する頃にはほとんど体力は使い果たしていましたが、先輩方からのゴールの祝福を受け達成感が湧き上がってきます。こんなに大勢の方々のサポートがあつての自分のゴールがあると思うとホントに感謝！感謝！しかありません。終わってみれば辛かった。けれど、とても充実し思い出に残る一日となったことは間違いありません、サポートいただいた関係者の皆様本当にありがとうございました。

【コースタイム】

湯ノ岳駐車場7：00→湯の岳山頂7：12→天狗山山頂8：38→三大明神9：18→二ツ石山9：57→水石トンネル11：13→閼伽井岳13：04→水石山14：03→剣ヶ峰14：49→小玉ダム15：35

(文責：長谷川（公）)

