

## 【大穂地区活動レポート】 5/29 宝篋山トレッキング

5月29日、朝はあいにくの雨。会員の出足も鈍りがち。それでも8名が大穂支所に参集し、9:30には北条大池近くの筑波総合体育館から宝篋山頂を目指し山口第2ルートをスタートしました。雨もすっかりあがり、曇天ながら気も涼やかでトレッキングには絶好。

宝篋山には、極楽寺コースや小田城コースなど6つのコースがあります。

山口コースがなだらかという事前の噂を信じてこのコースを選択しましたが、かなりきつい。くじけそうになる女性会員のポールを男性会員が引っ張りあげてサポートする姿も見られました。大汗で山頂に到達。



吹き抜ける風が顔に体にとても心地よい。461mという低山ながら達成感が満載。ほんのりまあるい地平線や霞ヶ浦の眺望を楽しみました。

山登りの達人から、下山のときは、木の根に靴の前から3分の1部分をあてると滑らないこと、立木をつかんで下りるときに軍手が便利なこと、山の草花を学びました。春の桜の時期にもいいですね。恒例行事になりそうな予感がします。

今回のトレッキングでは、

1. 宝篋山には6つのコースがあること、→つくば市HPに掲載されている。
2. 下山に際し、下山のテクニックとして、
  - (1)つま先に負荷が全部いかないように、かかとにも分散すること。
  - (2)トレッキングポールを使うときは、短くすること。
  - (3)ポールを使わずに、立木につかまって下るといい。そのために手袋を準備すること。
  - (4)木の根が出ているときは、靴の前から3分の1部分で根をつかまえること。それ以降の部分でのると滑る。

を学んで、おおお、なるほどと思いました。

【文責：寺田 佳樹さん】