

KG神奈川ゆる登山の会報告：第49回 箱根丸岳

開催日：2023年6月17(土)

参加者（卒年、敬称略）佐藤義廣、武田陽次、田中敏恵、杉本啓子、井村正和、中井義康、西山国彦、山田清、柳澤剛、松本邦康（計10名）

今回は箱根外輪山のひとつ、標高1156mの丸岳登頂を目指して箱根湯本駅で集合。桃源台駅（標高741m）までバスで向かい、湖尻水門を眺めながら登山開始。いきなり急斜面で息が上がりそうになりながら、ハコネダケの茂る道を一步一步。稜線に出てみれば富士山の絶景が見られる富士見ヶ丘公園でランチ。気持ちの良い芝生の上でいただくお弁当は格別でした。食後は丸岳を目指してひたすら稜線を下ったり登ったり、シノダケのトンネルをくぐったり、トレランのランナーとすれ違ったりしてようやく丸岳山頂に到達！箱根外輪山、大涌谷、芦ノ湖を見渡せる絶景に疲れが吹き飛びました。帰りの乙女峠バス停まで石がゴロゴロする道を慎重にたどって、再び富士山の歓迎を受けて全員無事に箱根湯本駅に帰還できました。

当日は梅雨の中休みの日で、抜けるような青空のもと、約4時間の山行は日ごろの体調管理の大切さや低山ハイクに潜むリスク（体温調整や水分補給）を思い出させてくれました。

下山後、有志で箱根湯本駅裏の居酒屋で軽く打ち上げ。冷たいビールが心地よく、アジサイが咲き誇る箱根を後に帰宅の途に着きました。参加者の皆さん、しんどくて楽しかったですね！



夏の低山ハイクの留意点

- ・速乾性のあるウェア（綿素材より化学繊維素材が望ましい）
- ・十分な水分補給（多めに持参し、のどが乾く前に飲む）
- ・塩分、糖分の摂取（エネルギーとミネラルの補給のため）



次回のお知らせ：7月8日（土）に予定していた首都圏外郭放水路見学（春日部市）は延期します。8月はお休みです。9月の一泊登山で目にかかりましょう。皆さま、どうぞお元気で。