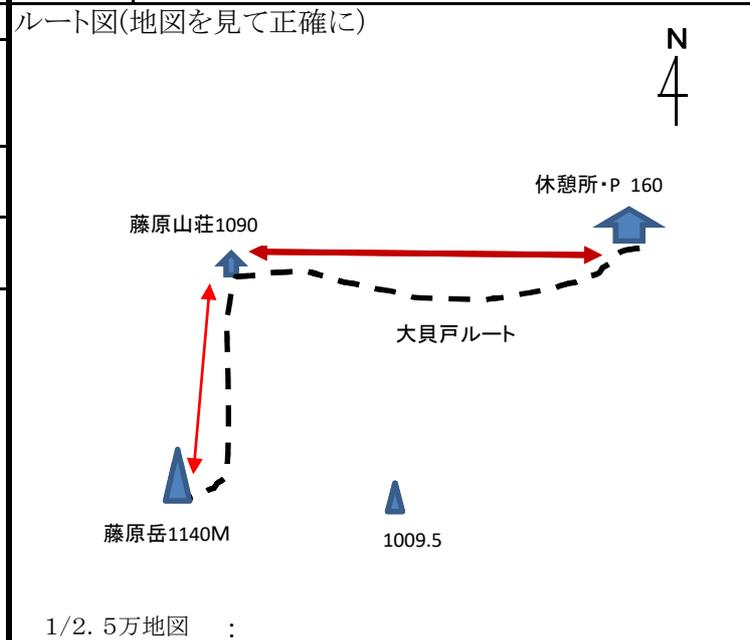


縦の木会(デンソー山岳部OB会)

5月度 <b>例会</b> <b>個人</b>		<b>山行報告書</b>		報告者;	佐溝直彦	参加 メンバー	CL:佐溝直彦
				報告日;	5月19日		
山城	鈴鹿山系	山行日	2017/5/17		日帰り		
山名	藤原岳						
山行目的	夏山トレーニングと自身の体力チェック			コースタイム			

配布先	ルート図(地図を見て正確に)
参加者;	
PC又は 郵送にて	
原紙;	
会事務局	
HP作成;	
大矢	



表登山口P7:50～八合目9:50～  
山荘10:43～山頂～山荘11:45発  
～八合目12:45～登山口13:45

山荘までの登り所要時間:2時間53分  
山荘からの下り所要時間:2時間

因みに「山と高原地図」のタイムは  
登り2時間40分。下り2時間

本日の天候:晴れ

<山行記録>

夏山登山の時期を迎えて藤原岳に2年振りに行く。猿投山には年に何回も行くがもう少し標高差のある山で更に過去の自分の記録が残っている山で年々低下している体力を比較・自覚したいと思い藤原岳を選ぶ。下記の記録は山荘までの所要時間。  
直近の記録は:①2015-3 ②2012-10 ③2012-4 で全て同じルートで単独山行の記録。  
登り所要時間:今回2時間53分 ①2時間40分 ②2時間3分 ③2時間5分  
下り所要時間:今回2時間 ①2時間 ②1時間40分 ③1時間45分

今回の登山の注意点は自分のウイークポイント(右膝)のテーピングテスト(いつもはサポーター)最小の疲れで登山を終える様に・行動中に足がつかない様登りのペースは意識的にゆっくりペース。スポーツドリンクはしっかり飲む、休憩時のストレッチ、に心掛けた。

所見:期待通りの結果となった、登りペースを落とせば体力の消耗が抑えられて結果として下りの時間が予想より少なくなった、勿論足がツル事もなかった。但し翌日の筋肉痛が少しあり。5年前の記録と比べると時間はかかるようになっており体力の低下をはっきり自覚できた。テーピングの効果ははっきりしないが今後はサポーターとの併用で膝への負担を軽減したい。今年の夏山は行動時間5～6時間以内ならばゆっくりペースでなんとか楽しめそう・・と判断した。

花はこの時期少ないがイチリンソウは多く見られた、展望丘の東の1009.5M一带には黄色ツポイ群落が見えたが?花か?新緑か?出会った数組の登山者も分からない・・<フリースペース>  
言っていたが誰も(私も)確かめに行かない様子でした。

確認 (リーダー)	<リーダー所見> 日常のノルディックウォーク(1万歩)、階段歩行、月2～3回程度の低山登山で少しでも登山力の低下を図り永く山を楽しめるようにしていきたいものです。
作成 (報告者)	佐溝直彦