


9月度個人山行報告書		報告者	金本武夫	参加メンバー	金本 武夫 金子 清 三浦 功高 土本 昭仁(ゲスト)
		報告日	'06 9/07		
山域	奥三河	山行日	2006年9月3日		
山名	明神山				
山行目的	体力作り(体力確認)		コースタイム(天候:天気図記号) 晴れ		

配布先
集会:12
山行:1
リーダー
原紙:集会
担当者

ルート



9月3日	06:30	刈谷(本社前) 発
	08:30	乳岩峡登山口着
	08:50	登山口 発
	09:50	鬼岩(ロッククライミング 見学)
	10:00	鬼岩 発
	10:40	胸突八丁(休憩)
	11:50	山頂着
	12:20	山頂 発
	14:50	乳岩峡登山口着
	15:30	温泉 休憩
	18:10	刈谷(本社前) 着

天候は晴れ。乳岩峡登山口は避暑地としても有名で肌寒さを感じる。

必要時間パンフレット値の3時間50分に対し3時間で到着。下山は1時間40分に対し約2時間。概ね目標時間と同じペースを進めた。登山口から鬼岩までは登山道の近くに沢があり、汗は出るが気分よく進める。鬼岩を過ぎ、胸突八丁から6合目までは急な斜面が続く。この斜面では頻りに小休憩を取りながら進んだ。6合目からは稜線を歩き、ところどころに下界を見渡すことができる。また頂上までの間、鎖場、ハシゴ、馬の背とそれぞれ楽しめた。今回の印象深いポイント。①鬼岩でロッククライミングをしているグループが大勢いるので見学をすることができた。鬼岩そのものが非常に大きく圧巻される。②鎖場は3箇所あり、いずれも難なく進めたが、岩にコケがあり滑りやすくなっているため注意が必要。鎖のある岩の高さは約3m程度であるが油断をすると痛みを伴う③馬の背の幅は2m程度。内、有効歩行幅は約1m。鳳来湖が望め景色はよいが、はるか真下に森があり高所恐怖症の人は足が竦む。④山頂展望台。山頂には2階建ての展望台があり東西南北を見渡せる。天気は良いが少し雲があり富士山までは見渡せなかったが下界のような雑音のない静かな時間を楽しめた。

展望台で食事と休憩を30分すませの登りと同じ道を下る。
下りでの休憩は6合目分岐と鬼岩の2回。鬼岩のロッククライミングを30分は見ていた。何度見ても飽きない。



確認(リーダー)	帰りにふもとの「うめの湯」@700円で汗を流し終了。
金本 武夫 06/9/7	(リーダー所見)
作成(報告者)	目的が体力づくり(体力確認)として今回の登山、少し疲労感があったが、話しをしながら、また風景を楽しみながら歩行できた。従来、疲労で話も
金本武夫 06/9/7	出来なくなるところである。通勤時のカバンに負荷(水1ℓ)を入れる、少ない数でも日々のスクワット等の有効を感じた。