



丹沢山に登るのは2016年1月以来である。最近は塔ノ岳まで来ると、まあいやといった思いで引き返してしまっていた。先月に塔ノ岳まで行ったときにもしかしたら丹沢山まで行けたかも知れないなあと感じた。それが今回につながったわけである。天気は上々であった。前日が雨であったので、晴れたこの日はこうなったのであろう。時間帯によっては富士山もくっきりと見えた。

歩き始めの調子はまあまあであった。丹沢山まで行くことを目標にしていたので、頑張りすぎて後でバテルことは警戒した。

しかしそこはバカ尾根である。塔ノ岳ではけっこうバテが来ていた。でもきついのはここまでで、塔ノ岳～丹沢山は傾斜も楽になることは解っている。昼食は20分くらいで切り上げて、丹沢山へ向かった。しかしバテはもう来ている。以前であつたら、丹沢山まで1時間でカバーできたのであるが、途中の竜ヶ馬場で一本入れた。登り初めの方で、最初は抜いたらすぐに抜き返されてしまったジジババ



塔ノ岳からの富士山

のアベックも休んでいた。後で考えてみるとあの二人はすでに丹沢山まで行っての戻りであったみたいだ。年恰好は俺より上であるように見えたが、大したもんだ。まあ何とかかとか丹沢山まで行けた。降りにはバテルであろうとは思っていたが、予想をはるかに超えた。塔ノ岳までの登りは3時間25分でカバーした。それが降りには3時間20分要した。休みはいつもと同じである。自分なりに分析してみた。最初の内は急降下が多く、歩き方の下手な私はストックに頼り切って、半歩ずつしか足を踏み出せないのが遅いのも仕方がない。背の高いお姉ちゃんが普通の道を歩くような感覚で降って行った。ひどかったのは最後の1ピッチだ。一本松の近くの椅子のところまで、登りは65分でまあまあであったのに、同じところを降りにはなんと80分近くかけている。この部分には半歩ずつしか進めないような急な降りはない。いかにばてていたかというところだ。ちなみに {過去の山} から2017年1月の塔ノ岳を開いてみると、2016年1月には降りをは2時間20分でカバーしていた。歩数計の値は50,000歩近くになっていた。

帰りのバスに乗り込んだら、こんなに遅くまで歩いていたのはほとんどがジジイである。まあ俺ももうすぐ喜寿であるが、彼らはそれ以上なのであると思われる。2013年にアメリカのロッキーに行ったときに80歳のじいさんがいた。“80歳で4,000m以上に登るのはどんな感じですか？”と聞かれていた。その時俺は68歳であったが、80歳だったてカンケエネーよ、くらいに思っていた。しかし今はただただ尊敬であるとしか言えない。帰ってから風呂上りに体重測定を行ったら、普段は56kg代であるのに54.0kgであった。ダイエット効果抜群であるが、ヒマラヤで2週間くらい山に入って、高山病対策の摂食と断酒を行って、ひと月もしたら戻ってしまう。今回も三日目くらいには戻るであろう。

でもまあ翌日はテレビ体操や多摩川散歩の日課は果たした。