

陣馬山へ白馬と鯉を見に行こう

開催日：2024年5月5日（日） 晴れ 健脚LV2 歩数：2万6000歩 距離：14km

集合：JRR中央本線藤野駅 8時50分

コース：藤野駅（和田行きバス9時06分発乗車）→陣馬登山口バス停¹（標高200m）→
（一ノ尾根コース）→陣馬山²（標高855m）（昼食）→（陣馬高尾縦走コース）→奈良子峠→
明王峠（標高738m）→底沢峠→堂所山（標高731m）→景信山³（標高727m）→
（南東尾根コース）→小仏バス停⁴（標高290m）（バス）→JR高尾駅

参加者 市村L 熊坂SL 山田SL 勅使河原 平石 河野 岩元 三田 佐田 飯倉 佐藤し

11名

一ノ尾根コースの上りは急登のあとに平坦な尾根道、これを何回か繰り返して11時33分、老若男女のハイカーで賑わう陣馬山山頂へ。山頂は広くて平坦、富士山、大菩薩連峰、奥多摩、丹沢連山の360度大パノラマ。青空に映える鯉のぼりと白馬のオブジェ、達成感いっぱいです。午後は、ヤマップの登山アプリ「YAMAP」に記録された2023年の登頂回数全国10位の陣馬山から7位の景信山の陣馬高尾縦走コース。景信山の先には、3位の小仏城山と1位の高尾山がある人気の縦走コースです。風薫る5月、心地よい風を受けてサクサク歩き、14時48分に景信山山頂へ。景信という山名は、北条氏の配下で峠の関所を守っていた横地景信にちなむと言われています。山頂から、秩父方面や都心を一望。この日は気温が上がり、充分に水分補給してのハイキング、16時15分に小仏バス停へ下山しました。



藤野駅(バス)～陣馬登山口9時29分～一ノ尾根コース～陣馬山まで3.4km標識

集合駅の藤野駅は、相模原市緑区にあるJR中央線の駅です。9時6分発の増発便和田行バスに乗車、登山者が多く満席。7分ほど乗って陣馬登山口バス停で下車、ストレッチをして9時29分にスタート。直進すると栃谷尾根コース、左の「陣馬山100分」と書かれた一ノ尾根コースに入ります。左手に落合浄水場、民家の庭先には色とりどりの花が咲いています。「陣馬山まで4km」の標識、水分補給の小休憩。民家のあるアスファルト道はここまで、ここから山道に入ります。新緑がなんとも心地よい、しかし暑い。「陣馬山まで3.4km」の標識を通過。尾根道にコバノタツナミ（写真は熊坂SL撮影）が咲いていました。



10時33分 4回目の水分補給～山頂まで1.5km、0.7km標識通過

10時33分、「火の用心」のドラム缶がある休憩所で4回目の水分補給をして山頂をめざします。尾根道にジュウニヒトエ、チゴユリ、ササバギンランが咲いていました（写真はいずれも熊坂SL撮影）。山頂まで1.5km標識の和田バス停分岐、0.7km標識の和田バス停分岐を通過、陣馬山山頂まであと一息です。



11時33分 陣馬山山頂(標高891m) 鯉のぼりと白馬のオブジェ

山頂直下の長い木段を上って11時33分、陣馬山山頂(標高891m)に着きました。飯倉さんが「この日 快晴のなか陣馬山へ。タイトルの通りの白馬と鯉を見てきました! 陣馬山の頂上にそびえる白馬のオブジェ。真っ青な空と白い馬のコントラストが素晴らしいです。芝生に寝転んで見上げる鯉のぼり。子供たちが走りながらはしゃいでいます。登山客が満足そうに、幸せそうに鯉のぼりを見上げています。ここは、平和です… 感謝です」と感想を述べているように青空が広がり、富士山も展望できました。ゆったり昼食タイムをとり、鯉のぼり泳ぐ下と白馬のオブジェ前で集合写真を撮りました。



1時間山頂タイム 12時35分～明王峠～堂所山～巻道終点で合流

「陣馬山山頂でたっぷり1時間展望お楽しみタイム」、旅行会社のコマースのように、がんばって上ったご褒美の1時間山頂タイムでした。熊坂サブリダーを先頭に12時35分、景信山をめざしてスタートです。緩やかな下り陣馬高尾縦走路を快調なピッチで進み奈良子峠を通過、13時9分に明王峠に到着。汗もかいて水分補給の小休憩。相模湖駅方面への分岐ですが、13時18分に景信山方面にスタート。底沢峠を通過、標高731mの堂所山分岐へ来ました。堂所山（標高731m）を進むグループと巻道を行くグループに分かれて巻道終点で合流。ここからはアップダウンを繰り返して景信山をめざします。



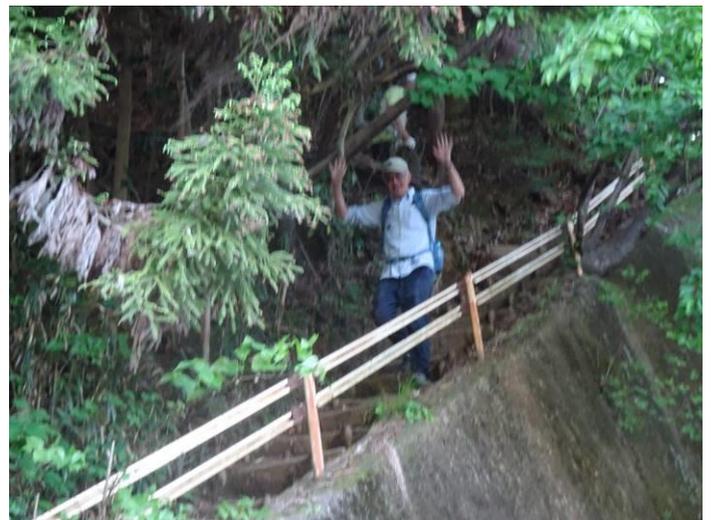
景信山山頂直下～急峻な木段～14時48分 景信山(標高727m)

景信山山頂直下の小仏峠巻道分岐まで来ました。ここからがこのコース最後の急峻な上りです。木段を一步一步上り14時48分、標高727mの景信山山頂到着です。かげ信小屋がある山頂広場は登山者で賑わっていてベンチは満席状態。「本格むぎ焼酎あります」の案内幕、「むぎ焼酎を売っているなんてびっくりしました。誰が飲むのでしょうか?」(Kさん)。空き席を見つけて、秩父・都心の景観を眺めて一息つきます。



景信山 15時15分、木漏れ日の木段道～15時54分 登山口へ下山

三等三角点がある景信山山頂標識の前で集合写真撮影をして15時15分、下山開始です。新緑の木漏れ日の木段道、足元に気をつけて下ります。10分ほどで小下沢分岐、右側の南東尾根コースの杉林道を下ります。15時54分、登山口へ下山。最後尾の山田SLがバンザイポーズで下りてきました。無事下山してほっと一息、ここからは旧甲州街道のアスファルト道、ゆったり気分で談笑しながら小仏バス停をめざします。途中の民家の前で足が止まりました。地元産の梅で作った梅干しが格安の200円で販売されていて、6～7人が代金箱にお金を入れて購入しました。



シャガの群生～16時15分 小仏バス停～16時33分 JR高尾駅

寶珠寺前を通り、少し下った小仏川川辺にシャガが群生していて白い花を咲かせていました。16時15分、小仏バス停に到着。16時20分発のバスに乗車、国道20号の甲州街道へ出て16時33分にJR高尾駅に着きました。バス停横の空き地でクールダウン、2万6000歩、14kmのハイキングでした。



小仏バス停下山を16時00分から16時30分で設定。みなさんのご協力で設定範囲内の16時15分に無事下山できました。私がコース作成のとき、気温などによってコースタイム設定を変えますが、LV2の設定は、登山詳細図(60歳男性を想定)の10%から20%増し。LV1の設定は、20%から30%増しでコースタイムを作成しています。

今回のコースタイム。

陣馬登山口バス停から一ノ尾根コースで陣馬山山頂までの標準コースタイムは、現場の標識で100分(1時間40分)。KWCではこの時間で上れません。私が設定の目安としている登山詳細図では110分(1時間50分)。今回の先頭グループは124分(2時間04分)で約13%増しの設定内でした。

明王峠から景信山までの標準コースタイムは90分(1時間30分)、先頭グループは同タイムの90分でした。10分ほどロスタイムがあったので実際は80分ほどで標準コースタイムより早い歩きでした。

景信山から小仏峠までの標準コースタイムは50分、先頭グループは60分(1時間)で下山。20%増しの設定内でした。

何回か健脚LV2コースのリーダーをしています。上りはどうしても10%から20%増し、尾根道歩きは標準コースタイムかそれより早い傾向、下りは今回20%増しでしたが、通常はコースタイムと同程度から10%増し程度で歩いています。

脚力、心肺能力を高めて安全に楽しく歩きたいと思っています。

(いちむら記)