

男体山山行報告

【山行日】2025年 5月29(木) 曇り時々晴れ
【集 合】栃木市運動公園P AM 6:00
【費 用】マイカー1台 : 3,200円
【メンバー】CL:鈴木ユ、SL:吉田、佐藤、根本
【コースタイム】栃木市運動公園 P6:00=二荒山神社 P6:55/7:15~四合目 8:20/8:30~八合目 10:20/10:30 ~ 男 体 山 11:15/12:00 ~ 八 合 目 12:50/13:00~四合目 13:50/14:00~二荒山神社P 14:45/14:55=栃木市運動公園 P16:45



夏の北アルプス山行に向けて男体山のトレーニング山行を計画してほしいと言われ、天気の良い日を選んで平日山行を計画した。栃木市運動公園を6:00に出発し東北道から日光宇都宮道路を進み、イロハ坂を経由して二荒山神社下の駐車場に車を止めるが、神社下の駐車場は有料になっ



ていた。出発の準備を整えたら石段を上がり、トイレを済ませてストレッチを行う。さらに石段を登り社務所で志納金を収めて出発する。本殿右側の門が登山道の入口で、ここから表参道の登山道を登って行く。直ぐに遥拝所がある一合目を過ぎ、樹林帯の中の滑りやすい道を登って行く。いくつかの道筋がつけられており、歩き易い道を選んで登って行く。三合目を過ぎると工事用の道路に出て、道路を九十九折れにしばらく歩くと鳥居が立つ四合目に着く。

休憩して衣服調整と水分補給を行い、ここから本格的な登りが始まる。少し登るとトウゴクミツバツツジとシロヤシオの花が群生し、皆さんから綺麗と歓声が上がる。今までこの時季に登った事無く、これほどのツツジに出会えたのは超ラッキーである。ピンクとシロの花に励まされ、足取りも軽く登って行く。粗末な小屋が建つ五合目を過ぎてしばらく登ると樹林帯が切れ、展望が開けるが中禅寺湖は雲海の下で見ることにはできない。我々は雲の上を歩くので陽射しが有り、明るい新緑の中を爽快に登って行く。六合目で休憩を取りリンゴや菓子をいただき、疲れた足を休める。この先から岩場の急登が続き疲れた足には堪えるが、明るく展望が開け雲に覆われた中禅寺湖の上に南岸の山々が見渡せる。七合目まで登ると根本さんが「私今日は駄目みたいです」と弱音を吐くので、「深呼吸して30cm前に指を立て、指に向かって口をすぼめて息を吹きかけて」と何回か繰り返してもらう。ここから根本さんが2番手に登ってもらい、ゆっくりと1歩1歩登り高度を稼いで行く。



八合目までは岩場の急登が続き、岩の段差が大きく足に負担が掛かる。八合目には岩場に滝尾神社の祠が祀られており、小休止してゼリーや菓子をいただく。

八合目の先から登山道を土嚢で補修した道を登るようになり、少し足への負担が楽になる。九合目



の先の展望が良い場所で休憩を取り、白根山や戦場ヶ原の展望を楽しみながら足を休める。この先からザレたグズグズの登山道を登るようになり、歩幅を小さくして足元に注意しながらゆっくり登って行く。疲れがピークになったころ山頂手前の鳥居が視界に入り、元気が出て一気に登って山頂に建つ奥宮に到着する。奥宮を参拝し無事登頂のお礼を済ませて右に進み、三角点が置かれた山頂に向かう。男体山山頂の石碑の前で記念写

真を撮り、さらにその先の岩の上に建つ大剣の前で写真を撮る。皆さんそれぞれ登頂記念の写真を撮り、展望を楽しんだらランチタイムとする。丸太のベンチに腰かけて、それぞれ持参したランチを美味しくいただいた。ランチが済んだら下山開始し、奥宮から少し西に鎮座する二荒山大神の御神像の前で記念写真を撮り下山する。下山は往路を戻るが、ザレた登山道に足を取られぬよう慎重に下って行く。上空は晴れているのに相変わらず中禅寺湖は雲の下で、最後まで真っ青な中禅寺湖を見ることは出来なかった。下りは皆さん元気で快調に下り、八合目の滝尾神社の前で小休止して足を休める。ここから岩場の下りが続くので、歩き易い岩場を探しながらゆっくり下って行く。五合目からはシロヤシオとミツバツツジが疲れを癒してくれ、皆さんスマホに収めながらゆっくり下って行く。下りは余裕がありゆっくり見られるので、朝よりも数段美しく感じた。四合目で最後の休憩を取り、残ったおやつを全部食べて



エネルギーを充電する。工事用の道路を下り、樹林帯の道は下り易い道を選んで下って行く。

一合目の遥拝所を過ぎると間もなく登山口の門をくぐり、二荒山神社に無事到着した。トイレを済ませたら駐車場に戻り、靴を履き替えた後帰路に着く。平日なので渋滞も無く順調にイロハ坂を下り、予定より早く栃木市運動公園に帰着した。