

大山ハイキング

【コースのご案内】(ウイークデイ)

集合・秦野駅(8.00) [新老人の会・旗目印]

出発(8.18) - ヤビツ峠行バス -

ヤビツ峠・登山口 - 気圧慣らし・登山開始(9.00) - (11.30) 山頂・

休憩(11.45) - 表登山道 - (12.30) 下社(休憩)(12.40) -

ケーブル - 追分 - (13.00) 西

の茶屋・豆腐料理・昼食 - バス停(15.42) - (16.00) 伊勢原駅・解散

【大山の歴史】
 大山は、今から1248年前天平勝宝7年(755年)に真言密教の修験道場となった。丹沢はこの修験道の人々に依って開かれた為、新大日、行者岳、尊仏、の様に仏教にちなんだ名前が多い。また人々からは農業の神、雨乞い、海上安全、商売

繁盛の神としてあがめられ、多くの信者を集めて「大山詣で」として人気があります。ここも高尾山もそうですが神仏混淆、寺社分離等の過程を経て、現在は殆どの良い場所を占めて居る阿夫利神社とひっそりとした大山寺とになって居ります。

【宿坊】
 追分駅からバス停までの三百メートル程の間は宿坊と土産物や豆腐料理店の連なる石段になって居るが、ここは徳川家康の命令で山を下った山伏たちが麓に住んで大山講の御師(オシ)になって以来続いて居る門前市の様になって居ます。

【コース説明】
 このコースはヤビツ峠(標高761m)から出発し距離は2km程で、登りコースタイムは僅か一時間です。大山登山では一番楽なコースです。登る標高差は約500m有りますが道が比較的なだらかで、幼児や初心者でも登れるコースです。出発して暫くは段々になって居て、登り切ると休憩場が有ります。その先はなだらかな道が続く、だんだん登りがきつくなつて行きますが、1力所だけ下りがあります。なだらかと登りを繰り返して下社からの道と合流します。ここからは一寸きつい段々道になり、200M程登り切れば鳥居が見えてその先山頂に到着です。
 下りは、同じ道を合流まで下り合流点から下社への道に入ります。道幅は広いですが石ころ、土、石積みの階段等色々で段



【山の登り方】
 私どもは決して若くありませんので、自分の体力と能力に合った登り方にしましょう。体質が加齢に依り酸素が筋肉まで届

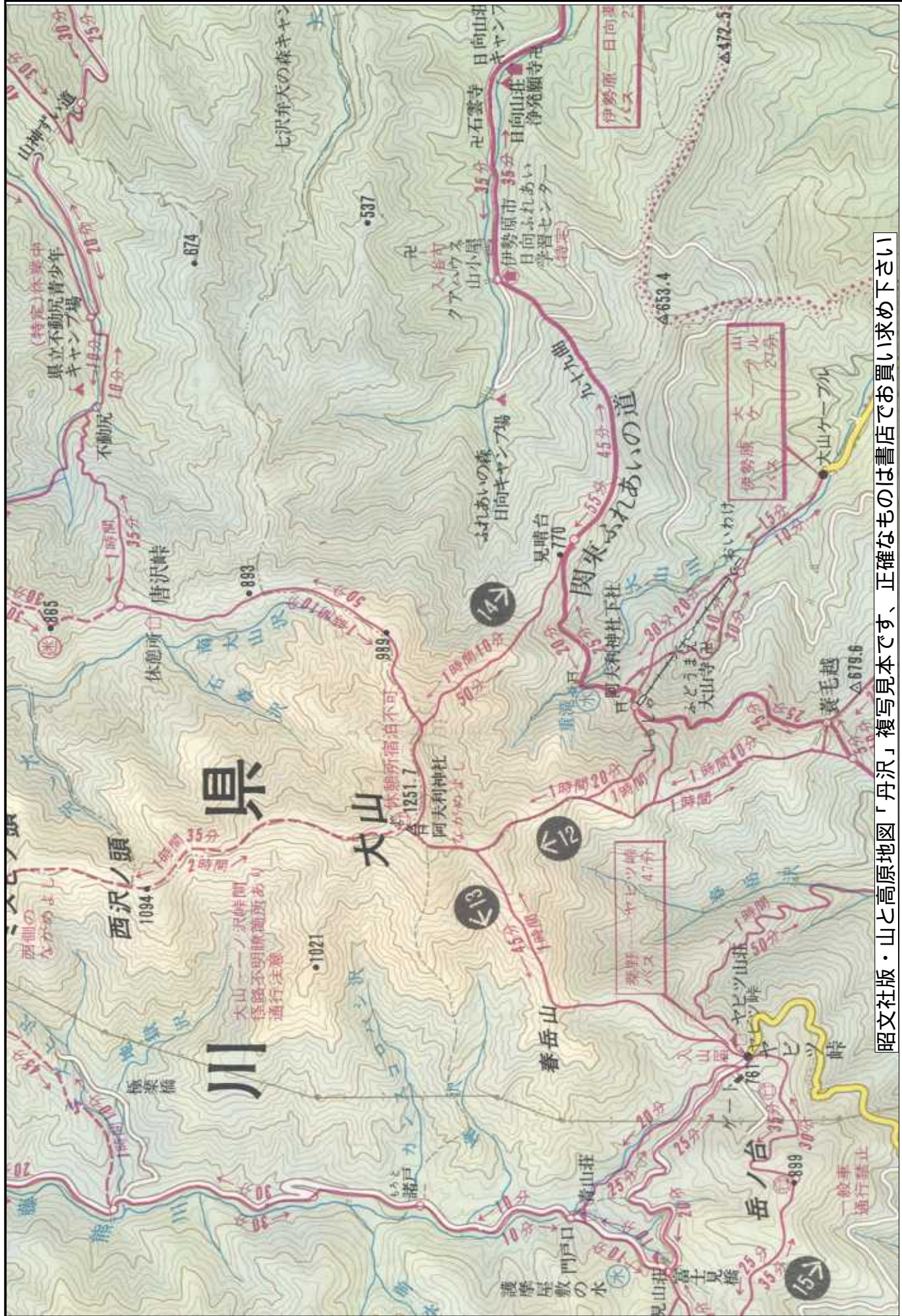


- 1 呼吸の速くならないスピードを守る
- 2 心臓の鼓動の早くならないスピードを守る
- 3 段差登る際「よしよし」と登らず、遅い動作でゆっくり登る
- 4 絶対に飛び降りず、無

【山登りの準備】
 ハイキングと登山の境目は難しいのですが、今回は登山と考えると良いと思います。
 この場合一番大切なのは足下で、登りは何でもありませんが問題は下りで普通の靴ではつま先を痛めたり靴擦れが出来て歩けなくなる恐れが有ります。ですので必ず登山靴(最初は軽登山靴)をお勧めします。
 服装は楽な普段着で大丈夫ですが、登山用杖は必需品だと思います。又、帽子、手袋、タオルを忘れない様にして下さい。
 雨具は天候に関係なく必ずお持ち下さい。山は気象変化が激しく、また、体調の異変などの時の保



理な所は横向きになって下りる
 5 下りは膝を少し「くの字」にして真っ直ぐには伸ばさない
 6 これは訓練が必要ですが、出来るだけつま先を使い、足首、膝、股関節にシヨックの来ない歩き方を守る
 これが出来れば、私どもでも北アルプスや南アルプスも夢では有りません、頑張りましょう!!



昭文社版・山と高原地図「丹沢」複写見本です、正確なものは書店でお買い求め下さい