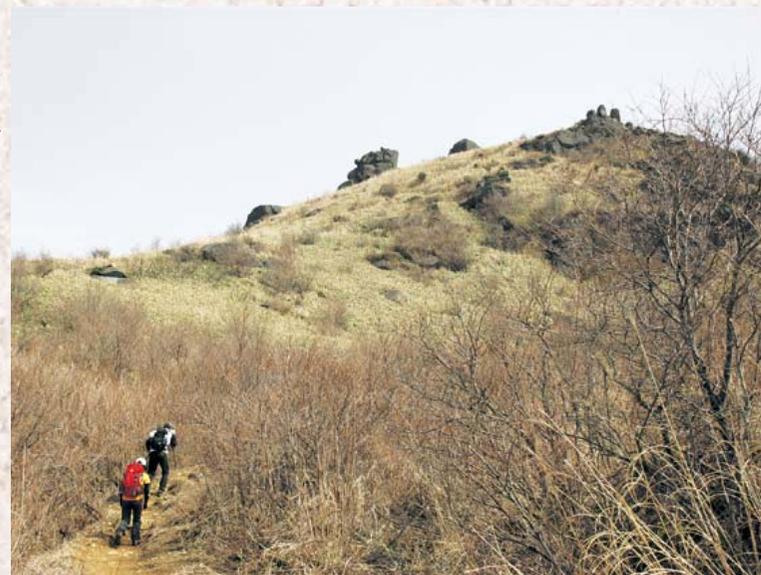


上野越を行く

● 上野登山口 / 上野越 ● 鷹取城跡

901坪の山頂を目指して… 一歩また一歩、福智を歩く、福智を登る。



↑大小の岩が露出する福智山の山頂が見えた。しかしここで油断は禁物、ここからが結構きつい。あと、ひと頑張りだ。

バテない歩きで行こう

年間数万人が訪れ、登山の人気スポットとして定着している福智山。近年、有酸素運動もでき、爽快感も味わえる「山歩き」が着目され、年々福智山への登山客は増え続けている。

今回、上野登山口から最も一般的な上野越で福智山山頂を目指してみた。詳しくは左のページの矢印に沿って見ていただくことにして、ここでは登頂にチャレンジしたい人のために、登山のコツを紹介したい。

まず基本は、きつくなったら歩調をゆっくりにして、歩幅を小さくすること。これで一步の高度差も小さくなり、太ももへの負担も軽くなるのだとか。カカトから着地せず、靴底全体をベッタリ着地させ、靴底全体に体重を傾けるように歩くのが望ましい。また、足を外開き気味に運んで体重を左右に移動させると安定した姿勢で上り下りができ、呼吸が荒くなったら息を吸うのではなく、ゆっくり吐き出すことを意識するとよいそうだ。大切なのは呼吸を意識しないで行われるスピードで歩くこと…と登山の達人は言う。人生も登山も自分のペースで進むことが必要なのかもしれない。

インタビュー 重森俊裕さん 家族神懸

家からの眺めは最高です

3年前に引越してきて一番に気に入ったのが、ここからの眺め、雄大な山並みでした。でも、わが家から見える景色に新しい町の由来となった山があると知ったのは、つい最近。地元の方たちが「おお、この家、福智山がよう見えるね」と教えてくれたからです。

この山に登ったことはありませんが、眺めているだけでも癒される魅力ある山です。これからも、この町で育つ子どもたちにとって、ふるさとの誇りある景色として、伝わっていくと思います。



登山道を振り返ると鷹取山の山頂が見える。山頂にはかつて鷹取城が築かれていた。その面影として石垣が残っている。すこし傾斜が緩やかになってくる。もうすぐ山頂が見える地点に到達する。



ここからが正念場、急な傾斜がしばらく続く。「上野越」に到着、所要時間は砂防ダムから約25分、ベンチもあるので休憩するのもいい。分岐点にある看板、山頂までここから1.4km およそ50分かかる。鷹取山山頂までは20分。



10分ほどで砂防ダムの所を通過する。やがて流木や岩が転がる登りが続く。足首をひねらないように慎重に進む。林道を横切り、矢印が示す山頂へと向かう。初心者は徐々に足取りが重くなる。



上野登山口から上野越えのルートで一路、福智山山頂を目指す。右手に小川のせせらぎを聞きながら歩みを進めていく。まだまだ元気。15分～20分ほどで虎尾桧に通じる分岐点にたどり着く。