

養老溪谷足慣らしハイク山行報告

(山 域)：房総 養老溪谷 (大福山)

(コース)：養老溪谷駅⇄大福山 (往復)

(日 時)：平成 30 年 4 月 21 日 (土)

(天 候)：快晴

(参加者)：田中 (単独)

(山行タイム)：養老溪谷駅 8：30➡ 大福山展望台 10：00 10：30➡養老溪谷駅 11：50

(山行報告)

2 か月ほど腰痛に苦しんでいたが、治療が捗り気候も良くなり体調が回復してきて、ようやく筋トレ、歩行訓練が可能になってきたため、5 月連休に向かい先ずは軽い養老溪谷のハイクと考えて行ってきました。

中学生のころから通いなれた道も新緑の時期は、また心地よいハイクが楽しめました。

養老溪谷駅で準備していると過っての山仲間で会社の同僚であった S さんとばったり再開する。

聞くと、小湊鉄道でここまで来て、これから千葉の自宅までサイクリングで 70km ほどを帰ると言う。



【過っての友人 S さんと】

久々に互いの状況を話して私は歩き出した。1 時間ほど歩き集落を抜けるころに、この辺りに住む、過っての会社の同僚が軽トラで来て出会う。聞くとこれから田植えだと、またまた、互いの現状で

再び花が咲き楽しいひと時の後に大福山へ向かう。

当初は梅ヶ瀬溪谷の沢伝いの道から大福山へ登る道を考えていたが、気温が上がり蛭に嫌気がさし、復路で予定の道路伝いの道（行が登りとなる）を往復するルートに変えて山頂に向かう。

途中で道草をしたが、誰も合わずに山頂下の展望台に着く。山頂について今回はパスし、ここでワインを一杯頂き、ノンビリ新緑の景色を堪能してから帰途につく。



養老溪谷駅ではトロッコ列車は1時間後に有るが乗車券のほかに整理券500円が必要で、普通の列車は2時間後である。

やむなく整理券を買い、1時間を駅前食堂で缶ビールを買い、持参のチーズで時間つぶしの後にトロッコ列車プラス上総牛久駅にて乗り換えで我が家の有る上総三又駅に帰り着いた。

2か月ぶりの2万歩歩行であったが、無事に歩き通して自宅で筋トレストレッチメニューを追加で行い今日のトレーニングを終えた。

