

筑波山（足慣らしトレ）山行報告

(山 域) : 筑波山

(コース) : 筑波山神社 ➡ 山頂鞍部 ➡ 男体山 ➡ 山頂鞍部 ➡ 女体山 ➡ 弁慶岩（七戻し） ➡ 筑波山神社

(日 時) : 平成 30 年 5 月 20 日 （日）

(天 候) : 快晴

(参加者) : 田中単独

(山行タイム) : 筑波山神社 7 : 50 ➡ 山頂鞍部 9 : 14 ➡ 男体山 9 : 37 ➡ 山頂鞍部 10 : 00 (大休憩) ➡
女体山 10 : 30 ➡ 弁慶岩（七戻し） 11 : 00 ➡ 筑波山神社 12 : 22

(山行報告) : 2 月末以来の腰痛回復と脚力回復の一環として低いながらも登りがいのある筑波山を、
選びトレーニングとして登ってきた。

腰痛は癒えては居るが、まだ不安の付きまとう状態により少しずつ各部のチェックと
訓練を積み重ねて行き予定している夏の二つのイベント山行に向かい体を作る目的に
した登山を行ってきた。

後 1 回ぐらい足慣らしを行い、その後にはボッカ訓練に持って行きたいと願ひ筑波山
神社に祈り今回の山行を終わる。



【麓からの筑波山全景】



【男体山山頂からの関東平野】



【弁慶岩（七戻し）・圏央道にかかる虹を見る】