

2022年10月23日(日) 阿弥陀岳(トレーニング)

メンバー：岩田

山以外の行事で二週連続土日に予定が入っちゃった。このままでは足がなまってしまう。よし、予定が午後からの日曜日午前中、阿弥陀岳に登ろう！

御小屋尾根からの阿弥陀岳はトレーニングコースにお勧めです。標高差もそこそこ(1200m)あり、距離もいい感じ(12km)、何より駐車場が無料でそんなに混んでない。コース的にも船山十字路～尾小屋山は落ち葉でふかふかな道で足にも優しい。

ということで、阿弥陀岳へ。朝5時から歩き始め(計画では6時からだったが、1時間間違えた!)ヘッドライトで暗い道を歩く。何度も通った道なので、特に問題はないのですが、暗闇の中を歩くとついついペースが上がってしまう。そのため予定よりもハイペースに。林道が終わり、登山道に入って辺りが明るくなってきてもずーっとハイペース。御小屋山で休憩し、またどンドンすすむ。

「今日は調子がいいぞ！」

樹林帯を抜け、岩稜帯になっても調子がいい。これまで調子に乗ってペースを上げると岩稜帯で足がつっていたが、今回はそんなこともなく快調だ。

今年は冬からちょっときつい山に登ると、足の筋肉がすぐに音を上げ攣るようになってしまっていた。その原因を昨年取り入れた昼食魚料理化によるたんぱく質不足と推定し、プロテインを飲むようにした。また、7月頃から週一でプールに通い、1000～2000m泳ぐようにしてきた。特に心拍が速くなりにくくなったと思うので、それらの両方の成果だな。きっとそうだ。効果を信じてこれからも頑張っ続けてよう！

結局、船山十字路登山口に戻るまで快調で、4時間1分で到着。これまでの最速は荷物を5kgに減らしての4時間20分だったので、大幅短縮。(今回は日帰りフル装備10kgの荷物)最後4時間を切ることはできなかったけど、それは次への宿題に取っこうと。

写真1 御小屋山で秋を感じる

写真2 阿弥陀岳山頂で証拠写真(ガスで展望は無し)



【コースタイム】

船山十字路	5 : 0 5
御小屋山	6 : 0 5
阿弥陀岳	7 : 4 0 - 4 5
御小屋山	8 : 4 0
船山十字路	9 : 0 6