

今年の正月以降、少し激しい登山をすると足がすり、今まで通りの速度で歩けなくなったと感じていた。そこで、平日の昼休みは会社の周りを歩くようにし、たんぱく質不足を補うため、プロテインを飲むようにした。その効果確認のため、トレーニングルートとしてよく登る阿弥陀岳、御小屋尾根コースを登った。

荷物の重量は約 10kg。日帰りの標準的な装備だ。このコースでは、荷物の重量 5kg, 10kg, 15kg での歩行速度を測っており、それぞれのタイムがわかっている。もちろん、5kg が最も早く登ることができ、10kg、15kg の順に時間がかかる。

船山十字路登り始めは 6 時。すでに 7 台の車が止まっている。先行者を目標にあまりペースを上げすぎないように注意しながらも快調に進む。途中 4 パーティを追い抜き、森林限界を超えても体は快調、曇りで日差しも優しく調子が良い。これまで体力の限界を超えて登っていると、このあたりで足がすりることがあったが、今日は大丈夫。あっさりと山頂まで到着した。

山頂では何人かの方と話し、写真を撮ってもらう。

下山は膝が痛くならないようにペースを保って慎重に下りる。このルートは御小屋山まで下ると後は落ち葉のクッションの効いた歩きやすい道となる。最も膝が疲れてくるラストが体に優しいので助かる。膝が痛くなることもなく、快調に船山十字路着。

結果、これまでにない速度で登りながら（荷物 5kg の時より速い！）、足がすりすることもなく、下山できた。完全復活！（ただし、とても疲れました）

山頂にて



#### <コースタイム>

舟山十字路	6 : 00
御小屋山	7 : 00
阿弥陀岳	8 : 40 - 8 : 55
御小屋山	9 : 50
舟山十字路	10 : 30

