

# 祖母山

【報告者】I井

【日時】2018年7月28日

【天候】晴れ

【参加者】みっちー、K・Y、N井、K出、I井

《コースタイム》

8:30 尾平登山口～11:30 祖母山～15:00 尾平登山口

《 報 告 》

ビール祭りの山行ということで、祖母山に行ってきました。集合場所に行くまでに、途中工事のため通行止めなどがあり、20分程遅れて到着。宮原コースをスタート。朝食を食べている時間がなかったので、最初の休憩でおにぎりを食べる。ステンレスボトルに氷を入れてきていたので、お茶を継ぎ足しながら冷たいお茶をのむ。これがなかなか良かった。

下山は黒金山尾根を下る。最初に梯子を通過し、滑りやすい箇所を何か所か通過。しばらくすると左膝に張ったような感じがあり、だんだん痛くなってくる。ほどなくかなりの痛みになってしまう。胸椎の怪我の影響だろうか？膝をできるだけ曲げないように下る。N井さんにサポーターを借り、登山口のトイレに着いた時はほっとした。登りは何ともないのに下りになると途端に痛くなってしまふ。これは治るのだろうか？心配になってしまう。キャンプ場に到着してK出さんにもらった痛み止めを飲むと楽になる。

今年は去年のハイキングとは違って、稜線に上がると風が通って意外に涼しかったです。山自体はのんびり楽しめる山でしたが、膝の調子が良くなり下りは余裕がありませんでした。

