

霧ヶ峰プロムナード

期 間：令和 元年 6 月 13 日（木）

山 域：霧ヶ峰

参 加 者：富岡

コースタイム：

八島ヶ原湿原周回コース

車山肩(8:15)⇒ 車山山頂(9:30)⇒ 物見岩(10:30) ⇒ 車山肩(13:30)

登山未経験の友達やパートナーを登山に誘い、登山の魅力を感じてもらうには、どうする？そんな質問に、「ドライブと一緒に、軽いハイキングをしよう！」という答えを長野県にある霧ヶ峰で具現化に挑戦した。そして、外せないポイントは「絶景ドライブ」・「絶景一望」・「筋肉痛回避」・「ご褒美」にした。

まず、ハイキングまでの道のりも楽しみたい！ということで、日本の絶景ロードに度々ピックアップされるビーナスラインをドライブしながら、登山口のある車山肩まで車を走らせる。道中は白樺湖を上から見下ろし、日本の名峰を眺めながら、楽しい時間を過ごせた。これは梅雨シーズン・年間 200 日が霧という霧ヶ峰にも関わらず、晴天の恩恵をうけた。絶景を楽しむためにも、天気予報のチェックを忘れてはいけない。



左：晴天&新緑のビーナスライン 右：車山肩より南アルプスを一望

次に、「山から見える景色がキレイ」というポイントは外せない。今回は八島

ヶ原湿原周回コースを車山山頂からグルッと巡った。午前中の早い時間帯に山頂に立つことで、富士山・北アルプス・南アルプス・中央アルプス・八ヶ岳を一望できた。まだ残雪がある北アルプス・南アルプス・中央アルプスの山々も梅雨が明けると、夏山シーズンに突入だ。



左：車山肩は駐車場・トイレ等も整備 右：いよいよ登山開始



左：山頂の気象観測用ドーム 右：山頂神社から八ヶ岳を望む



左：物見岩から北アルプスを望む 右：眼下に八島ヶ原湿原を望む

山登りで慣れていない筋力をつかうと、筋肉痛が辛い。だから、山登りにネガティブなイメージがある。だから、アップダウンが少ない登山コースを選ぶ

ことがポイントも大切だ。今回のコースは標高差 300m 程度で、5 時間程度で 1 周できるコースだ。性別や世代を問わず、重装備や軽装備を問わず、幅広い層の方が楽しめるのも魅力だ。また、登山届を入れる場所がない（車山肩の喫茶店の方に確認済み）ほどに、歩きやすい道だった。

「体を動かすと、お腹が減るのは、人間の摂理。」ということで、美味しいお蕎麦を食べた。今回訪れた利休庵 (<http://www.rikyuan.net/>) で、そば粉だけで打った十割そばはツルツルと、野菜たっぷりの天ぷらはそば粉で揚げた黒っぽい天ぷらはサクサクといい音を聞かせてくれる。そして、非常に心地よいお店だった。

もしあなたと一緒に山で時間を過ごしたい家族や友達がいたら、「絶景ドライブ」・「絶景一望」・「筋肉痛回避」・「ご褒美」のポイントを活かしたハイキングから誘ってみるのも良いだろう。