

## 三上山 (さんじょうさん)

(473m)

実施日： 03月24日 (火)

天 候： 晴

参加者： 8名 青木、川添、川鍋、園田、檜崎、細田、牧野、園田

行 程： 「棚倉」駅 10：11→11：03 小休止 11：09→11：23 車道→10：27「かいがけの道」標識→11：59  
小休止 12：04→12：20 三上山 13：27→13：40 長寿の道へ→14：14 レストヴィレッジ山城→  
14：16 管理棟 14：47→15：57「棚倉」駅

2019年4月9日に、JR加茂駅から恭仁宮（くにのみや）跡、海住山寺を經由し、三上山に登り、棚倉駅に降りたことがある。7年ぶりの三上山である。今回は、棚倉駅から「かいがけの道」を上り、「長寿の道」を下る企画である。駅から畑の中の道をなだらかに上り、やがて竹林のなかを、上ってゆく。しばらく竹林の中を進むと、車道に出、そこから山道を上って行く。ここまではなだらかな上りに慣れてしまったので、急こう配でもない山道でもきつく感じる。今日初めての標識「かいがけの道」を見る。

ここからは本格的な登山道が続く。勾配も少し増しひたすら上り、一度の小休止を取り2時間弱で展望台の立つ山頂に到着。展望台の下に、数名の登山者が休んでいる。まずは展望台に上り、眺めをたのしむが、遠くはもやっていて、よく見えない。遠くにぼんやり西山やポンポン山などの山並み見える。見通しが良ければ、MMCの本社ビルも見えたであろう。展望台の上なので、ほぼ360度の展望が広がる。その間、休憩していたグループが下山開始した。眺望を楽しんだ後、展望台の下のベンチに座り、お弁当。

お弁当の後、再度展望台に上り全員での写真を撮って、再度眺めを楽しみ、下山開始。復路は長寿の道を下る。1時間弱下り続け、舗装路に出たところが、レストヴィレッジ山城である。管理棟まで行き休憩する。冷たいビールやアイスクリームを買って、外のベンチで頂く。ゆっくり休憩し、車道を下ってゆく。ブルーベリー畑など見ながら下ってゆく。舗装道路を歩き飽きたころ、橋が現れ、右折して橋を渡り、少し上れば、往路に行くようなので、舗装道をを離れる。見覚えのある往路を下ってゆくと、畑と人家が現れ、振り返るとなんと富士山のような雲が出ており、富士山をバックに写真を撮る。もう棚倉駅は近い。

歩行距離 11.9Km 累積上り 669m 累積下り 568m



1, 畑の中を進む



2, 竹林の中を進む



3, 標識「かいがけの道」へ



4, 山頂へ続く「かいがけの道」を上る



5, もう少しだ、頑張れ



6, 山頂の展望台から景色を眺める



7, 展望台の下でお弁当



8, 展望台で全員



9, 「長寿の道」を下る



10, レストヴィレッジ山城で休憩



11, 山城森林公園のレストヴィレッジ山城



12, 富士山をバックに