

定例山行

なか やま 中山

標 高 1255m
所在地 上市町

地形図 1/2.5 万地図 剣岳

期 日 令和 7 年 7 月 6 日 (日)
天 候 晴れ
参加者 28 名 (男性 11 名・女性 17 名)

GCL S・K (受) GSL S・M(受) GSL S・S (受)

7:45 上市スマートインター駐車場集合。受付をする。

7:50 上市スマートインター駐車場出発。
車 8 台に分乗して、馬場島荘駐車場に向かう。

8:34 馬場島荘駐車場に到着。
トイレ、出発準備をする。

S・S GSL から熱中症対策のためにのどが渇く前に水分補給を心がけること、
班のメンバーが固まって行動することの 2 点について注意があった。

S・K GCL から「中山は何度も登ったことがある方もおられるとは思いますが、新しい発見に出会えるといいですね。」と挨拶があった。全員で準備運動をする。各自補強運動をして身体をほぐす

8:55 馬場島荘から馬場島橋のたもとにある中山登山口に移動。

9:04 中山登山口を 1、2、3、4 班の順に出発。

下界は 33 度の真夏日。登山口は標高 701 メートルなので 4 度ほど低いはずと期待したが、風もあまりなく暑さとの戦いになりそうだ。

9:29 立ち休憩 (約 4 分)

ジグザグの急登続きで、息が上がる。(私だけ?) 水分塩分補給のかけ声が有り難い。



体操して体をほぐす

10:03 小休憩（約 5 分）

タテヤマスギ、ミズナラ、ブナの緑が美しい。ただ、花の時期が過ぎたせいか花はあまり見かけなかった。休憩場所にポツンと一輪、白くて花びらの先っぽが紫の花。後で調べるために写真を撮る。Google レンズで調べると何種類か候補が挙がる。LW でTさんがおっしゃっていたナンバンギゼルのようだ。

調べてみると、ナンバンギゼルは、ススキなどの植物の根に寄生して成長する寄生植物で、一年草であるためなかなか見付けにくい植物だそうだ。自然に親しむことが少なくなった時代では、とても珍しい植物となっているが、この植物は昔から親しまれていたようで、「思草（おもいぐさ）」という名前で万葉集に登場しているそうだ。珍しい花だったことが分かりびっくり！



登山開始

ナンバンギゼル



五本杉の平
大きな立山杉

10:27 小休憩（約 5 分）

休憩時の飲み物が腹にしみわたる。

頂上までは約 30 分。この後は道がなだらかになると聞き、元気が出る。

10:36 タテヤマスギの巨木が立ち並ぶ五本杉の平を通過。幹回り 10m、樹齢 1000 年を超えるそうだ。迫力がある。タテヤマスギの根っこが登山道まで侵入している。

11:00 中山山頂到着。山頂では、劔岳のピークや馬場島から劔岳へと至る早月尾根が目の前に広がるはずだったが、残念ながら雲がかかりすっきり見えなかった。各自記念撮影をして、のんびり昼食をとる。特に冷たい食べ物がおいしく生き返った。

集合写真、各班ごとの写真を撮る。

11:50 1 班から順に登ってきた道を下山開始。下山の時はときどき涼しい風も吹き、腹ごしらえもした後だったので、順調に元気にすすむ。

12:23 小休憩（約 3 分）

12:46 小休憩（約 4 分）

- 13:21 中山登山口到着。各班まとまって全員無事下山。そのまま、馬場島荘に移動。
- 13:35 馬場島荘駐車場到着。
- 13:43 各班点呼。S・K GCL から、「暑い中水分をこまめに取りながら、上手に登ることができた。下りは少し涼しくなり、快適に下りることができた。」 S・M GSL から、「7月から9月に予定されている宿泊山行に向けて身体を整え参加いただくようお願いします。」と挨拶があった。
- 13:47 馬場島荘駐車場出発。
- 14:35 上市スマートインター駐車場到着。解散。お疲れ様でした。



担当役員の方々が、常に水分補給の声かけをしてくださったり、適確な間隔で休憩を取ってくださったおかげで、全員そろって山頂に到着し、また全員そろって下山することができました。本当にありがとうございました。

劔岳 本日は心の目で見ました！

(No. 898 U・M)