

山名・山域	奥武蔵 武川岳・武甲山
山行目的	夏山トレーニング（体力強化・歩荷訓練）
山行期間	7月30日（土）～31日（日）
参加者	2名

ルート、コースタイム

30日 920 芦ヶ久保—1050 二子山雌岳—1100 雄岳—1250 武川岳—1320 妻坂峠—1440 白岩溪流園

31日 711 白岩溪流園—820 鳥首峠—1010 大持山—1040 子持山—1200 武甲山—1340 生川登山口（下山）

山行記録（記録性を重視し、天候、コースの状況・特徴、注意点、必要になった用具など）

北アルプスへのトレーニングとして企画しました。二日間連続して辛いコースを歩ける様コース設定をしましたが、思った以上にアップダウンがあり、なかなかに厳しい山行でした。各処のポイントは以下のとおりです。

#### 【芦ヶ久保—武川岳】

登山口は西武芦ヶ久保駅のホーム向こう側にあります。直ぐに急登が始まり、二子山（雌岳）直下は「箱根金時山」の最後の登りを思わせる急傾斜で木の根を掴みながらのアルバイトが必要です。

武川岳までは雌岳から雄岳を経て焼山、鳶岩山と続きますが、その間にも小ピークが幾つか有りアップダウンの連続です。武川岳頂上は広く、ベンチがあり休憩に適したところです。

#### 【武川岳—白岩溪流園（名郷）】

下山は古来から知られている妻坂峠経由で名郷に戻ることができます。峠までは30分程急な坂道を下ります。そこからジグザグに山道を下りますが、残念なことに最後の40分は車道歩きとなります。白岩溪流園は雰囲気の良いキャンプ場で溪流に沿ってサイトが設定されています。

#### 【白岩溪流園—鳥首峠】

鳥首峠へは溪流園前の林道を石灰石採掘場まで登り、その脇から登山道に入ります。沢沿いに高度を上げて行きますが、最後の稜線への道がかなりの急登で苦勞します。地形的に見れば沢登の詰めと同じということです。

鳥首峠は標高953mの山の三叉路で足を延ばせば奥多摩の川苔山や長沢背陵方面まで縦走できる魅力的な要衝です。（水の確保をどうするかが問題ですが）

#### 【鳥首峠—武甲山】

大持山までは100m登って100m下り、200m登ってまた下るといったアップダウンが続きトレーニングには最適ですが、重荷を背負った身には堪えます。子持山を経て一旦大きく下降したところがシジギ峠のコルです。武甲山山頂へはそこから最後の頑張りが必要になります。

#### 【生川登山口—横瀬駅—武甲温泉】

生川登山口は「一の鳥居」があり広い駐車場があります。登山届のポストもあり、ピストンには最適です。

武甲温泉（入浴料800円・昔ながらの温泉施設で泉質は良い）はお勧めです。武甲温泉⇄横瀬駅 タクシー1,000円程度（5～6分）。電車の時表を見てフロントに言えばタクシーを呼んでもらえます。

以上

