

かなえたい暮らしがここにある。



# 湘南スタイル

magazine

2015年11月号

11

イベント、アート、アクティビティ…

## 私の好きな秋の湘南。

湘南エリアガイド  
湘南  
モノレール  
沿線

湘南  
秋の楽しみ方

今残したい  
湘南の風景

わたしのスタイル  
湘南流

家族で味わう

## 三浦アルプス・ワンデイ登山

山に登るといふより、自然に触れる時間を待とう。

それは自分に戻る、ひととき、  
そして湘南で暮らすという醍醐味

取材・文◎小島廣子 写真◎田部雅生



湘南には自然がたっぷり思っている。今度の休日は、身近にある山に親しんでみるのはどうだろう。横浜の南から延子、横須賀、葉山にまたがるエリアには、南アルプスと呼ばれる標高2000メートルの山々が連なっている。深谷敷や尾根歩き、森戸川の渓流、ピークでは東京湾や相模湾を見渡せ、景色や道に変化もあって飽きることがない。

今回はそんな三浦アルプスを、登山家として知られる戸高雅史さんに、家族と一緒に案内してもらった。初心者におすすめなのは、葉山の南郷公園から入り、森戸川源流や双子山の展望台などに出られる往復3〜4時間のコースだ。「ここで山に登るというより、山で遊んで」という感覚を味わってほしいですね。緑に包まれなが

ほんの半日でも  
緑深い山に入れば  
それはリセットの時間に。









戸高さんファミリー、農産物の愛蔵さんと山関係の仕事に携わって長い、中学2年生の千穂（ちよこ）ちゃん、小学5年生のヒカリちゃんは小さい頃から山に親しみながら育った

## 「社会の前に、自然という舞台があることを実感してほしい」

社会の前に、自然という舞台がある。その実感を手放さないでほしい。  
 悩んだり、投げ出しそうになったとき、  
 自然に触れることで、またやっていける気持ちになれるはず。

この辺りの森戸川は静けさ、清らかさに満ちた自然が広がって、生命力にあふれている。濡れてもいいシューズに履き替えて、せせらぎの中をビシャビシャと歩いていけば、ひんやりして気持ちがいい。カエルや見たこともないキレイな

朝日映、戸高さんファミリーは南郷公園を出発！ よく整備された登山道を入れていくと、栗の木がたわわに実を揃え、ススキが風に吹かれてなびく、やっぱり自然はいいな、と深呼吸するのも東の間、あたりは次第にうっそうとした木立となり、足元も悪くなる。さながらイメージは、ハイキングから山歩きといった様相に、とはいえず、中学2年生のちよこちゃん、小学5年生のヒカリちゃん、物心つく頃から山に慣れ親しんでいるだけあって、足どりも軽く、速い。途中、二子山の展望台と森戸川の源流へ行く道に分かれるが、まずは源流へスイッチ。



帰りは、途中で二子山の展望台へ。緑多い三浦半島や横浜のみなとみらい、ベイブリッジも望め、ロケーションはパノラマサイズだ。登山の楽しみがギョツと凝縮されたこのコース、ぜひ訪れてみてほしい。

のちよこちゃん、途中、ロープを引っつけて降りる場所もあった、ちょっとしたスリルを味わえ、小淵れ日や水の音、虫の音……自然のなかに身を任せてみる、身も心も解放され、いつのまにか熱心になるのは、誰もが同じだろう。

終点には木のベンチがいくつか配られ、ひと息つくには最適なスペースだ。ランチに、ママの大塚さんがつくったキーンカツの、子供たちにも人気だ。その傍らで、戸高さんがお湯を沸かして、スリプをのぐったり、コヒーを地れたら、ゆつたりした贅沢な時間が流れる。

色のお茶を手に取る妹のヒカリちゃん、高い木々から下がるツルを手で川を越えていくのは、姉



## 三浦アルプス1DAY登山コース

三浦アルプスのなかでも、廻子や葉山あたりは平日ほど歩けるコースが多彩があり、飽きない。上郷上ノ山公園から入るコースをはじめ、その日の気分や体調に合う

せて、コースを手軽に変えられるのも魅力のひとつだ。湘南はふと上を見上げれば、すぐそこに山がある。そんな山を、もっと身近に感じよう！



1 南郷上ノ山公園～  
二子山・森戸川源流コース

東郷上ノ山公園から入り、なだらかな道を歩いていくと、やがて、せせらぎの音がのどかな森戸川の源流へ。川に並行した道もあるが、濡れてもいいシューズを履いて川の中を歩くのも一案。秋ならまだ気持ちいい。源流にたどり着いたら、少し戻って、展望台へ。その後、南郷公園方面に戻っていく。所要時間3～4時間。



2 新廻子駅～森戸川林道～  
南郷公園コース

京急新廻子駅から長柄交差点経由で川久保交差点へ。ここから森戸川の林道に入ると、雲間気はぐつと山間の景色に。川沿いを歩きながら、二子山の林道終点地へ。ここからは先へ戻ってもいいし、そのまま上がっていき、南郷公園へいくのもいい。途中、二子山の展望台でひと息ついてリフレッシュ。所要時間3～4時間。



3 葉山～仙元山～  
三浦アルプス縦走～  
田浦駅コース

丸一日かけて、がっつり歩きたいなら、このコース。相模湾から東京湾へ抜けるダイナミックなハイキングコースだ。新廻子駅からバスに乗り、嵐早橋へ。葉山教会のあたりから仙元山に入る。頂上付近からは海が望め、気持ちいい。そのまま尾根を歩き、観音塚を経て乳頭山へ。その後、田浦駅へ。所要時間5～6時間。



4 新廻子駅～  
森戸川源流～乳頭山～  
馬頭観音・東廻子駅コース

途中までは②コースと同様。川久保交差点から森戸川の林道へ。沢沿いの道から南郷峠を経て乳頭山に。タブ林を抜け、真るのように馬頭観音に向かい、途中、展望のいいこの丘に立ち寄り、歩きやすい二子山登山道から沼間小学校で東廻子駅へ。沢から尾根、馬頭観音など変化に富んだ山歩きコース。所要時間3～4時間。

### column

持っているて便利。山が楽しくなるグッズ



1. 携帯用のガスコンロを持っていると、休憩時間がいっそう楽しみに。これは燃効率が従来の2倍といわれるブルミ社のETA。2. ロープ、ライト、ファーストエイドキット。雨や寒さをしのぐときにも使える軽量のポンチョ、クッションなども持っていくと快適だ。
3. 位置を確かめるため、磁石を。沢を歩くなら、地下足袋のようなシューズも

### Profile

戸高雅史(ただか まきふみ)



野外学校FOS

☎: 046-807-2315 ☎: <http://masa-fos.com>

世界第二の高峰K2などへ無酸素で登頂し続けた登山家。子供が生まれたのを機に日本の自然に復帰した。現在では山梨と葉山に拠点を置き、FOS野外学校を設立。三浦アルプスや富士山中腹の双子山を中心に、ファミリー向けのワンデイ登山など、さまざまな自然体験教室を企画している。