

# 本宮山ー-20260219 遊々会

参加者 女性-8名 男性-6名 (ロング12名ショート2名)

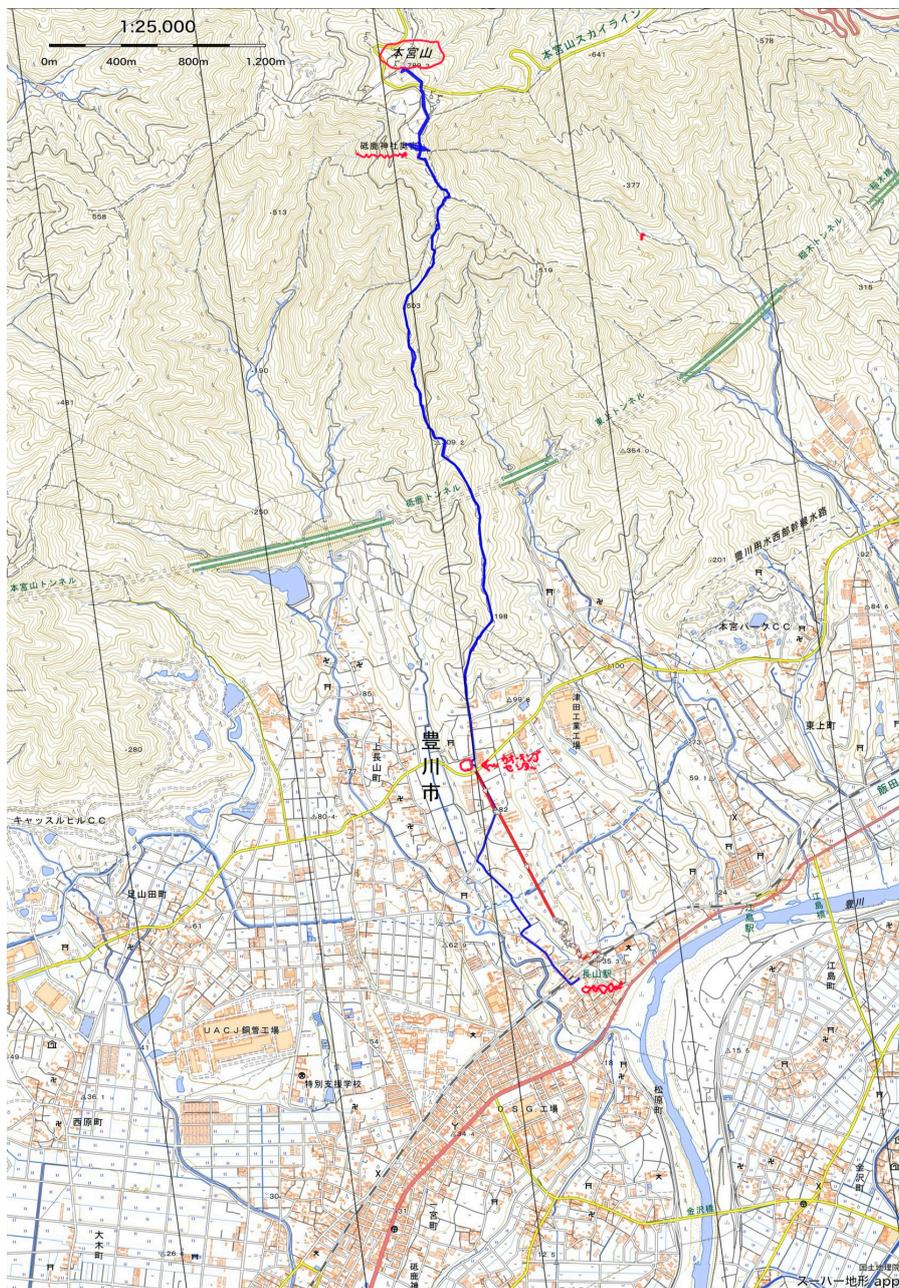
## アプローチ

6:38瀬戸市駅ー愛知環状鉄道ー岡崎駅ーJR東海道線ー豊橋駅ー飯田線ー長山駅着9:03

## 山行の記録

9:12発ー12:35 砥鹿神社50丁目ー12:35休憩所ー昼食ー13:25山頂

13:55下山開始ー16:00ウオーキングセンタ着ー16:40長山駅



GPSの記録 青&赤

## 帰路

16:53長山駅発—豊橋駅—岡崎駅—18:59瀬戸市駅  
—森山金城学園駅—旭前駅—20:10自宅着

## 山行一言

### 本宮山

山名はなんとなく聞き覚えがあったが登っていなかった。山頂直下まで車道が有って敢えて登る候補に挙げていなかった。今回は70歳も超えた自分には手応えがあった。3千mとは言わないが、藤原岳程の負荷を感じた。膝痛等の老化進行と運動不足、山行不足に海上の森以外で運動しなかった結果だろう。休みも含め6時間半程の活動は久しぶりだった。夏であれば汗まみれで疲労困ぱいを覚悟する標高だが寒さで救われた。

帰りの電車でシルバーシートを譲ってもらっても、散々登った本宮山の階段よりホームの階段が辛い。特に下りは膝にきた。おまけに名鉄瀬戸線で乗り越してしまい痛い足を引きずり反対ホームへ下るハメとなった。



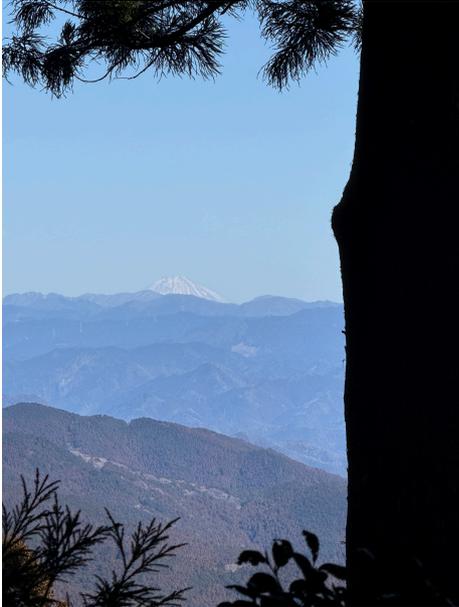
砥鹿神社奥宮-50丁目



遊々会のメンバー

## 山頂から

電波塔の山頂は風情が無いが、登山者以外には季節外れで観光客は少なく静かだった。  
南は輝く三河湾を望め、頭を出した雪の富士山も見えた。



富士山が見える



山頂からの展望

## ありがとう

遊々会はゆるく繋がるSNSあっての会で当日初めてのメンバーもいた。  
しかし楽しい山行になった。これはメンバーの人柄所以でしょう。ありがとうございました。