

膝が痛くても行っちゃう山・三月の青梅丘陵

新田 由紀子

膝が痛くて階段が辛い。せつせと医者に通ったのに治らない。軟骨の経年劣化で「山に登る人は膝を壊す人が多いんですよ」とのこと。

しかし、春山のシーズン開始ともなると、じっとしてられない。木々は芽吹き、山は萌黄色に染まって若緑に萌えだす。野草が葉を広げ、スミレや山桜が色を添える頃だ。この時期の山路を歩く楽しみは何物にも代えがたい。

アクセスがよくて、すぐ引き返せる山に行ってみよう。風景を眺めて、緑の気を吸って戻ってくるだけでもよい。山深さと、気象の織り成す絶景は望めなくとも、町近い里山なら気軽だ。山行記録と資料をためつすがめつ。手始めに「青梅丘陵」のマップを選び出した。

「R 青梅駅の裏手から五つ先の軍畑駅まで東西十一[＊]の低山の連なり。とはいえ、五百[※]ばかりいピークを越えたり、急登にはロープ箇所もあるというから、さぞ楽しめるに違いない。多摩川の展望はもとより、戦国城址跡や見張り台などの史跡も辿れる。と、仕入れたところで、膝が疼く。いやいや、縦走なんてとんでもない。まずは様子見だ。

駅から山側へ少し歩くと、もうコースの始点だ。履きなれた登山靴にスポーツタイツとダブルストックのおかげで、幸い膝はおとなしい。「お姐さん、上から下までばっちり決めてるね」。地元のおじさんが追い越していく。と、「やや、猪だい」と立ち竦むので、見ると、林の斜面にキョトンと立っているのはカモシカだ。こんな街近で野生動物を見られるなんて驚きだ。よく踏まれた幅広の山道を一時間ほど歩いて、展望所のベンチでお弁当。蛇行する多摩川に山並みが連なり、丹沢の峰もうつつすらと。しばし風景も貪った。

今日はここまで。膝は万全ではないがもちそうだ。復路はコースをそれて、急な下山路をジグザグに二十分ほど下って街道に出た。「うちたて十割蕎麦」の旗が招いている。痛み出した膝に奥多摩の地酒とそばは妙薬だろうと、のれんをくぐる。