

## 山歩きに行ってきました

皆さん、運動していますか？

明らかに運動不足な私は、週に一回はランニングをするように心がけています。

家から出発してだいたい6 kmぐらい、できるだけ上り坂が多くなるようにコースを決めて走ります。

結構な運動にはなりますが、ここ5年ほどずっとやっているなので飽きてきました。

いつも同じで刺激がないコース、上り坂が多い分だけ速度は落ち、結果的におじさんが住宅街の中を「楽しくねえなあ」という顔をしながらヨロヨロと走っている、そんな状況です。

いつもよりも爽快感があり、しかも大変でなく、身近な場所で気軽にできる、そんなある意味で都合の良い運動ができないかなあと思い、12月の初旬に「山歩き」に行ってみました。

### <東谷山へ>

目指すは私の住む名古屋市にある「東谷山」です。

東谷山は標高198.3mの名古屋市の最高点であり、守山区志段味にあります。西側の山麓には東谷山フルーツパークという施設があります。御存知の方も多いかも知れません。

フルーツパーク側から望む東谷山はこんな感じで、コンパクトな山でした。



12月に入っているとはいえ、まだ紅葉が続いているのでしょうか。赤や黄色の葉をつけた樹木が目立っていました。

時間に余裕を見て、早朝からやってきました。駐車場も空いています。  
駐車場には公園の案内図があり、山頂への経路も表示されていました。



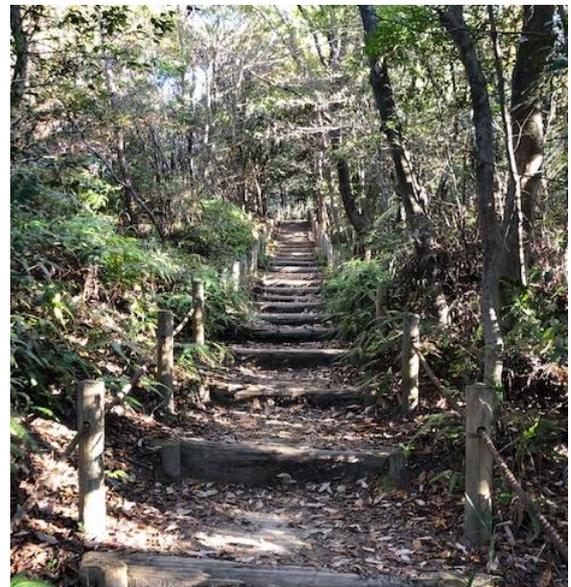
いよいよ登っていきます。

登山口に近づくとあざやかな紅葉と、不思議な人形に迎えます。

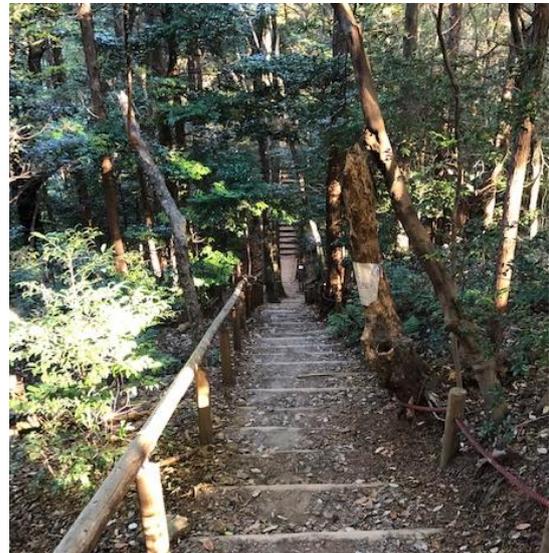


この不思議な人形、正体は後からわかります（推測ですが）。

どんどん登っていきます。



しっかりと整備されていて、登りやすい道でした。  
ルートがわからなくなるような植生や錯雑地形もなく、迷う心配はありません。  
ただし傾斜角はなかなかのもので、普段とは違う筋肉を使っている感じです。



途中には祠があったり、休めるようにベンチがあったりします。



驚いたのは、山中に複数の古墳があることです。下の写真は「中社古墳」。  
4世紀中頃に築かれた前方後円墳であるとの説明書きがありました。



志段味古墳群は、濃尾平野の東端に位置し、4世紀前半から7世紀末（古墳時代前期から終末期）に造られた総数約70基の古墳から構成されます。

中社古墳は、4世紀中頃（古墳時代前期後半）に築かれた長さ63.5mの前方後円墳です。東谷山の山頂から南にのびる尾根上に立地します。後円部は3段、前方部は2段に築かれ、斜面には葺石が積み上げられています。墳丘各所には埴輪が並べられていますが、後円部の北側では、三角形の透孔をもつ円筒埴輪が、元の状態をほぼ保ったまま埋もれていました。本古墳の埴輪は東海地方最古級のもので、当時の政治の中心地であった大和から直接的に伝わってきたものと推定されます。本古墳は庄内川流域を治めた首長の墓と考えられます。

全身がほどよく疲労してきたところで、山頂に到着しました。  
紅葉が朝日に輝く中、山頂に鎮座する「尾張戸神社」に参拝します。



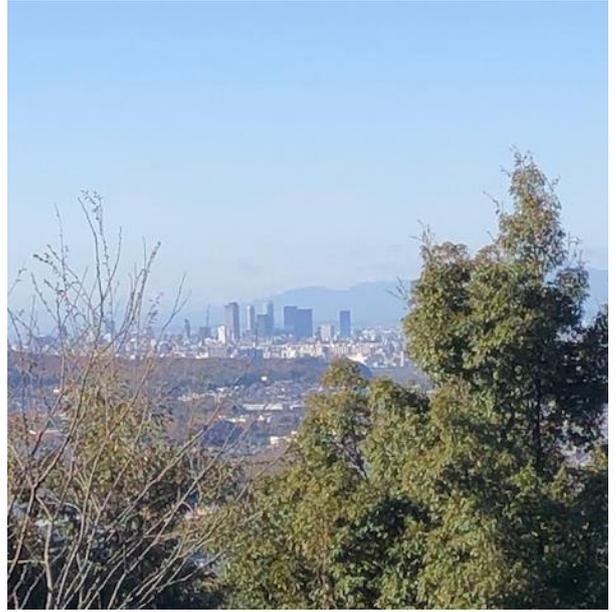
山頂には人がけっこういて驚きました。  
仲間と連れだって来ている人や、初めて会った人と会話が弾んでいる人も。



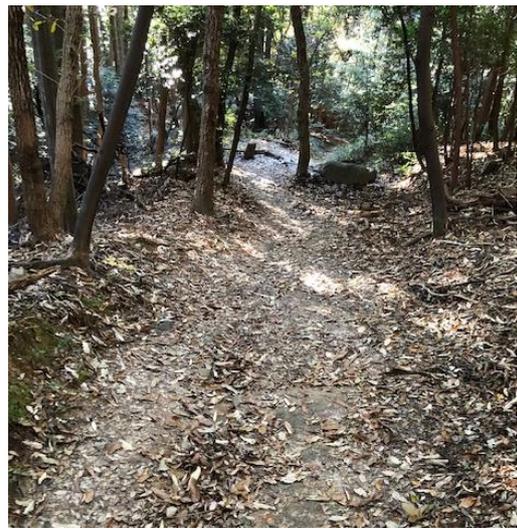
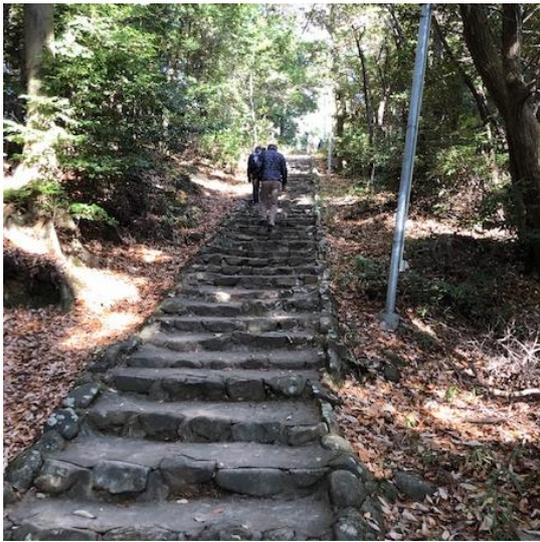
山頂には展望台が整備されています。山の東側へ、瀬戸方向を望むとこんな感じです。



北～西側の春日井市～名古屋市方向を望むとこんな感じです。



山を下ります。登ってきた道と違う道を意図的に進みました。  
明瞭な道はなくても歩くのは容易です。



先ほどの不思議な像がたくさん出てきました。人型と鳥型の2種類があります。



古墳がたくさんある場所なので、埴輪をモチーフにした像が立っていると思われます。

登山口に到着です。

これから登ると思しき団体がいます。フルーツパークの駐車場も満車になっていました。やはり人がたくさん来る場所なんですね。



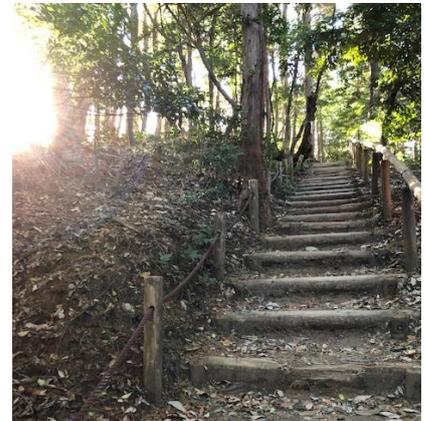
### <登ってみて>

登りはゆっくり歩いて約40分、下りは約30分、山頂にしばらくいたので、所要時間は合計で1時間半ほどです。

「高いところに登ればいい運動になるだろ」という安易な気持ちで行って見たのですが、肉体的な運動効果もさることながら、気分的にリフレッシュすることができました。

時期・時間帯も、ちょうど良かったということもあるかも知れません。

暑くも寒くもなく、良いコンディションでした。



東谷山は名古屋市、春日井市、瀬戸市などの地域からはアクセスが便利な位置にあります。山歩きをして適度な運動をしたいとき、気軽にリフレッシュしたいときは、ぜひ行ってみてください。

低山ではありますが、天候などには注意し、防寒着や雨具、水分はしっかり準備して行きましょう。

なお、山へ行かれる際は愛知県山岳連盟のウェブサイトが参考になります。

<http://aichi-sangaku.main.jp/>