

健康登山01:自然歩道01(箕面～忍頂寺)

コース	箕面 2.7km/49 1.6km/54 道分岐 2.0km/36	箕面滝 0.6km/13 最勝ヶ峰 1.6km/40 泉原集落の神社 1.3km/25	百年橋 1.2km/39 北摂霊園 0.7km/14 上音羽道標 2.2km/39	自然歩道起点 2.3km/39 水場 2.3km/39 忍頂寺	府
水平距離	16.3km		断面図 縦軸：高度m 横軸：距離km		
水平換算距離	17.4km				
累計高低差	登り1069m、下り839m				
標準歩行時間	5:48				
実績歩行時間	5:22				



山行報告

山行日 2005・06・07(火) 天候 晴 参加者 4名

河原町7:38 箕面駅9:04~28 箕面滝10:02 百年橋10:20 自然研究路2号線 東海
 行動 自然歩道起点11:01 最勝ヶ峰11:50~12:19(昼食) 北摂霊園12:40 府道分岐13:
 41 泉原14:12 上音羽14:55 忍頂寺15:19~40 茨木駅16:30(解散)

記 録

健康登山の手始めとして東海自然歩道を箕面駅前から忍頂寺まで歩いた。

健康登山としての特徴を出すために、次の2点を心がけた。

- 1) 準備体操をする、ゆっくり歩く、整理体操をする
- 2) そのコースの歴史、風物、景観等について造詣を深める

今回の場合1)については歩行前後に10分程度のストレッチを行い、歩行中は心拍数が110(K.I.の場合)を超えない程度で歩いた。また血圧も測定した。

2)については勝尾寺を開いた開成皇子についてHさんが古事記などで勉強した結果を名所旧跡ミニガイドとしてまとめた。

箕面駅前ストレッチを行い、各自の血圧測定をして出発した。30分ほどで箕面滝に着き、ここから府道脇の道を通り百年橋を経て、自然研究路2号線をたどり、380m地点まで登った後ビジターセンターに降り東海自然歩道の起点に着いた。ガイドブックには府道を歩くように書かれているが歩道がなく自然研究路を通るのが普通のようなのである。

ちょうど11時に東海自然歩道の起点をスタートした。最勝ヶ峰への登りは高度7m/分のペースで歩いた。山頂手前に方位盤があるが茨木市街が見える程度であり展望は良くない。最勝ヶ峰(=開成皇子墓)付近で昼食後2回目の血圧測定をした。

午後は最高地点北摂霊園・泉原・上音羽の集落を経て3時間ほどで忍頂寺に着いた。

バス停でストレッチと3回目の血圧測定をしているときに茨木駅行きのバスが来た。

今回は健康登山の1回目なので心拍数測定結果と各自の血圧測定結果をまとめた。

したがって報告は本文、写真、ミニガイドの基本3点セットと血圧測定結果となる。

東海自然歩道 (箕面～忍頂寺)



箕面滝
10:02

自然研究路
P380m地点
10:38



東海自然歩道
起点
11:01

最勝ヶ峰
の方位盤
11:42



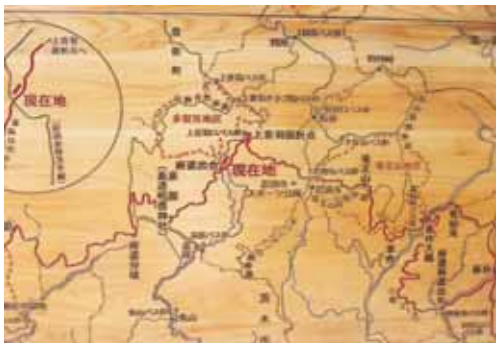
開成皇子の墓
11:47

泉原林道の
名水傍表示板
13:06



泉原集落の
田園地帯
13:59

泉原のスサノ
オの尊神社
14:12



上音羽集落入口
の表示板
14:43

忍頂寺バス停
15:19



名所・旧跡ミニガイド（東海自然歩道：箕面～忍頂寺）

箕面の滝：33m、水量豊富、四季おりおりに風情がある。

かつて『五香の滝』と呼ばれ役の小角の修験場だったが、後に頼山陽が訪れ名勝の名を世に広めた。大正9年には野口英世が母堂とともに来遊、別名『孝養の滝』と呼ばれるようになった。

滝安寺

：天台 園城寺 聖護院派、約1300年前（白雉年間）の開基
日本で最初に弁財天を祀る。竹生島・江ノ島・巖島とともに日本四弁財天。
慶長8年(1603)現在の建物、山門は寛永4年(1627)御所の旧御門の下賜。

勝尾寺：西国観音霊場第23番札所、神亀4年(727)摂津国守藤原敦房の子善仲（ぜんちゅう）善算（ぜんさん）法印を開基とする。
727年第49代光仁天皇の皇子開成王が十一面観音を祀り弥勒寺と名付けた。その後朝廷の信仰を集め、第56代清和天皇は同寺に深く帰依し寺号を勝尾寺と改めさせた。平安時代、仏法の祈願力には朝廷（王）の権力も及ばなかったことから王に勝つ寺『勝王寺』と号された。
鎌倉、室町幕府の各将軍からも保護を受け勢力を拡大、多くの僧兵を擁した。瀬川合戦では後醍醐天皇方に味方して勝利に導き室町期には多くの荘園をもつに至った。
何にでも勝つという『勝ちだるま』を授けてもらう参詣者が多い。

最勝ヶ峰：大阪平野の真北にあり数千年の昔から山が持つ霊力によって無類の聖地として崇拝されてきた。この山麓に勝尾寺がある。

開成皇子の墓：最勝ヶ峰の山頂に勝尾寺の開創に尽くされた『開成皇子の墓』がある。
開成皇子は第49代光仁天皇^{*1}の皇子で第50代桓武天皇とは異母兄弟。母の位が低く皇位は継げなかった。

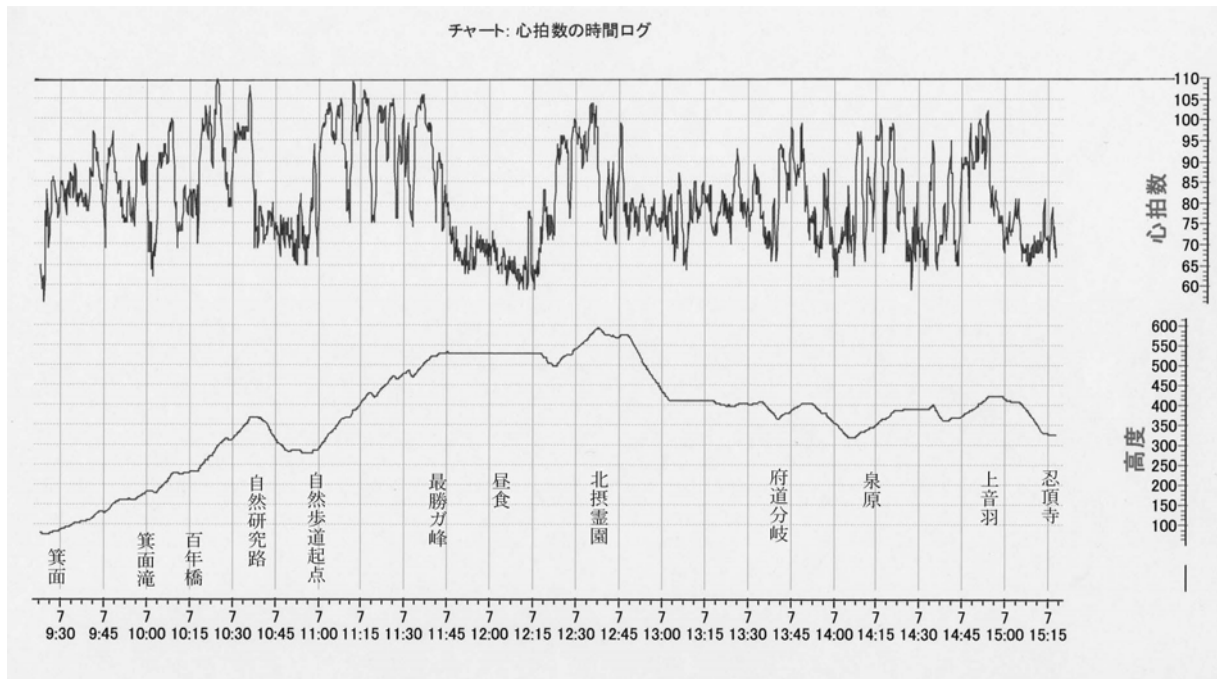
*1 光仁天皇（白壁王）：天武天皇系の称徳女帝の崩御で、天智天皇系の白壁王（天智天皇の孫）が62歳で皇位（光仁天皇）につくことになった。
条件として称徳女帝の妹 井上皇后との間に生まれた『他戸皇子（おさべみこ）』を皇太子にすることで天武系に引き継がれるはずだった。しかし藤原百川の謀略でこの母子を毒殺し、天智系の山部親王（第50代桓武）を天皇とした。山部親王の母は渡来系で到底皇位につくことなど想像もできなかったことであり、ここに歴史の面白さがある。

参加者の血圧測定結果

(数字は最高血圧-最低血圧-心拍数の順)

	出発前	昼食時	終了後	備考
Y.M.	170- 95-71	146-115-95	135-95- 91	すべて安静時血圧 血圧：低下傾向 脈拍：上昇傾向
K.I.	143-107-51	123- 87-61	116-83- 69	
I.O.	158-107-61	127- 95-71	111-88- 81	
H.R.	143- 94-88	144- 91-73	133-71-109	

運動中の心拍数(拍/分) & 高度(m) / 時間 グラフ (被験者 I.K.)



運動中の心拍数の目安

強度	50歳	60歳	70歳	備考
40%	104	100	96	運動適正範囲
50%	115	110	105	
60%	126	120	114	
70%	137	130	123	
最高心拍数	170	160	150	220 - 年齢

年齢	目標心拍数
50歳代	120 ~ 130
60歳代	110 ~ 120
70歳代	105 ~ 115

登山の運動生理学百科より
登高時の目標心拍数

コメント

50分間(1ピッチ)休まずに歩ける速さがその人にとってのマイペースである。マイペースより早く歩くと疲労物質・乳酸が蓄積し急に疲労を感じるようになる。マイペースの目安は心拍数で推定するか、歩いていてややきついと感じる速さである。一般に会話をしながら歩ける程度の速さがよいとも言われている。マイペースには当然個人差がある。多人数で歩く場合は遅い人のペースに合わせるが、余力のある人は荷物を重くすれば適当な運動強度に調整できる。今後、個人差や負荷重量との関連を調べようと思っている。