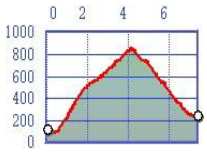
マイペース登山09:京都西山　愛宕山

コース	清滝バス停 →0.46km/10′ →参道入口→1.14km/59′ →東屋→0.53km/24′ →五合目→1.17km/42′ →水尾別れ→0.91km/32′ →黒門→（黒門→0.46km/15′ →愛宕神社→0.46km/11′ →黒門）→0.91km/22′ →水尾別れ→2.24km/58′ →水尾バス停

水平距離	7.36km	断面図 縦軸：高度m 横軸：距離km	
累計高低差	登り799m、下り678m		
標準歩行時間	4：07		
実績歩行時間	3：58		

山行報告

山行日	2023・1・8（日）	天候　曇り	参加者　5名

行　動	清滝バス停9：53→参道入口10：02→東屋10：58～11：12→五合目11：38→水尾別れ12：18～12：46（昼食）→黒門13：19～13：40→水尾別れ14：01～14：07→水尾バス停15：08～15：30⇒保津峡駅15：40

記　録

愛宕山の表参道は登山体力自己評価登山として毎年年初に登っていたコースです。今回はこのところ体力低下を強く感じている木村が自分の体力を試すために計画したものです。

集合場所の清滝バス停に集まった参加者は5名でした。今回登山の趣旨を説明して木村と相棒の音井さん以外の3名には先行して登っていただきました。

我儘な話ですが音井さんには水尾別れまで木村のマイペース登山に付き合っていただきました。表参道入口を10：02に出発し、途中で標高390m地点にある東屋で一度休み700m地点の水尾別れに12：18に着きました。ここで昼食をした後、先行組と合流する音井さんを見送り木村はマイペースで黒門まで登りました。電話で先行組は既に愛宕神社参拝を終えて下山をはじめていることが分かりましたので、木村は黒門から愛宕神社を遥拝して黒門で待機して先行組と合流し5名が一緒に下山しました。

水尾別れで小休止をし、水尾から保津峡駅へ行く水尾自治会バスが15：30にあることを確認し、このバスに間に合うように水尾集落へ下りました。平均勾配23%で400mを一気の下る急坂で膝が痛くなりました。

以上が山行報告です。私たちが登った翌日9日に愛宕山に登った山仲間が愛宕神社から下山途中の石段でスリップ・転倒された人を救助するヘリコプターが来ていたと話していました。改めて安全第一を心掛けようと思いました。

この登山の目的である木村の登山体力の評価です。登りは実績161分、標準168分、96%、下りは実績77分、標準80分、96%、全体としても96%でした。登りでは多くの人に追い越されましたが何とか標準時間内で歩けましたので合格と判断しました。当面の間はマイペース登山を続けようと思っています。詳しくは時間分析ページを参照してください。