

2013年 夏山セミナー 第1回実技 中山連山縦走

日程：2013年06月30日(日) [日帰り]

メンバー：22人

天候：晴れのち曇り

****コースタイム****	****コース状況****
阪急宝塚線 山本駅 9:00 (集合)	<p>山本駅から住宅街を抜けて、最明寺滝まで、整備された気持ちのいい林道を進む。最明寺滝の分岐からトレーニング開始。5分ほど進んで、満願寺出合の岩場に取りつく。</p> <p>斜度40度近い岩場は、尾根の照り返しがきつく、荷物の重さがこたえる。稜線に出てからは、緩やかなアップダウンを繰り返して中山山頂へ。</p> <p>稜線上は日差しが強く、体力の消耗が激しかった。中山山頂からは、奥の院を経て清荒神駅に向かう。</p> <p>途中1箇所だけ滑りやすい所があった。</p> <p>途中、多くの分岐点や展望ポイントがあり、読図練習を兼ねて、コンパスで自分の進む方向をよく確認しながら走行した。</p>
駅前広場 出発 9:40	
最明寺滝 10:10	
岩場取りつき 10:50	
鉄塔下 11:20	
昼食ポイント 12:30	
中山山頂 14:00	
清荒神駐車場前 16:00 (解散)	

****写真****



今日は、夏山セミナー第1回目の実技。歩荷トレーニングがメインなので、皆、大きなザックを背負っての集合。ちょっと、駅前で邪魔だったかも



公園の広場に移動して、今日の説明を受ける。出発前に準備運動。怪我しないように念入り!



21人を3班に分けて、最明寺滝に向けて出発。気温はすでに28度。暑くなりそう~



住宅街を抜けて林道に入るとひんやり。小川のせせらぎを聞きながら、整備された参道を進む。



最明寺滝分岐に荷物をデポして滝にお参り。この滝は、鎌倉時代、北条時頼が出家して諸国を漫遊していた時にその美しさに見とれて名付けたのだとか。滝のそばに祀られている不動明王に、今日の無事をお祈りする。



分岐に戻ってよいよ歩荷トレーニング開始。今日の設定は男女とも15キロ超。水・石・砂などをザックに詰め込む。20キロ詰めていた人もいた。リーダーから、腰を痛めないザックの背負い方を伝授される。



分岐から10分ほどで、満願寺下の岩場取りつきに到着。斜度40度近い岩場をゆっくりと登っていく。



樹林を抜けると一枚岩の尾根に出る。照り返しがきつく、体力を消耗する。



やっと、遠くに見えていた送電線下に到着。休憩をしながら、地図読みの実習を行った。



送電線下から、稜線に出る。尾根筋は遮るものがなく暑さが厳しい。1時間ほど歩いて、昼食ポイントで大休憩。



昼食後、ここでも、地図読みの練習。甲山や中山最高峰の方向を確かめて、自分たちのいる場所と、これから進む方向を確かめる。



稜線上は、景色がいい。が、暑い! 北のほうの雲行きが怪しくなってきた。



昼食ポイントから歩くこと1時間。左手にフェンスが見えてから45分ほどで、やっと中山最高峰の広場に到着。



ここで、歩荷の荷物を捨ててもよいとの指示が出た。暑さのせいでみな結構バテていたの、ホッとする。



ここでは山座同定の実習。遠くに見える山がどの山なのか、50万分の1の地図で確認。



中山寺奥の院に向かう途中で、よく願い事を聞いてくださるといふ龍神が祭ってある所に寄り道する。



黒八大神に到着。大きな磐座のような岩が祭ってあった。



奥の院から、清荒神方面に向かう。この時阪神地区に雷注意報と、雨雲接近の予報が出たため。テント設営実習は中止して、まっすぐ清荒神駅に向かうことになった。



新しく作られた砂防堰堤は、木と石でできていた。



堰堤の先を、清荒神方面に向かう。



箱庭のような住宅街が見えてきた。



もうすぐ清荒神につく。



長い階段を降りる。



清荒神前の駐車場に全員無事に到着。ここで、いったん解散。



有志で、反省会。おでんとビールで乾杯！

****感想/記録****

今日は、夏山セミナーの第一回実技講習でした。

北アルプス白馬岳の山行を想定しての縦走トレーニング。

30度を越える気温の中、皆汗だくになりながら15キロ超の荷物を背負って、約10キロの道程を歩きました。

歩荷が初めての人も多く、いきなりの岩稜登行に気持ちが折れそうになったという人も大勢いましたが、荷物を降ろした後の身の軽さがたまらなかったという声もあり、トレーニングの効果は絶大でした。

こうして、全員、怪我もなく、熱中症にもならず、自力で下山できたのは、やはり、リーダーの判断と、3班に分けたサブリーダーの的確な指示、サポートに回った経験者のフォローが絶妙だったおかげだと思います。

こんな暑い日に、15キロ超の荷物を担いで、長い距離を挫折することもなく歩き切ることができたのは、一緒に歩いて励ましてくれる仲間がいたからこそできたことなのだと実感しました。