

夏山登山セミナー 実技・トレーニング

第1回 足ならし・岩稜歩行・歩荷・生活技術

とき 2017年7月9日(日曜日)

天候 曇一時雨 24℃ 31℃ メンバー 23人(男性10人、女性13人、3班を構成)

コース 中山 - 岩場 - 奥の院 - やすらぎ広場 - 清荒神

< コースタイム >

9:00 阪急山本駅 9:10 出発 9:50 最明寺滝 10:30 岩場 10:45 休憩 11:45 休憩 13:00 中山頂上(ランチ)13:20 14:00 奥の院 14:30 やすらぎ広場(テント設営実習)16:00 16:30 大林寺(清荒神)解散

< 活動記録 >

大変な湿度の中のトレーニング。汗をかいても体温は下がらない。熱中症寸前で、必死に耐えながらの山行となった。リュックに15-18kgの水や石を詰めての歩荷は、岩稜歩行で、バランスを崩さずに登ることをより難しくさせた。風のない猛暑の中山を、4時間ひたすら歩く。頂上は、こんなに遠かっただろうか。設営テントは3種類。吊り下げ式、ドーム型、ツェルト。手順を覚えていないと、設営できずやり直した。このトレーニング、きつかったー。



1.あつい。でも歩く。



2.岩壁やね。



3.最明寺滝 奥の岩場。



4.きつい。しんどい。あついー。



5.振り返れば、…。よし！



6.登りきった所で休憩。



7.中山なのに、ジャングルみたい。



8.奥の院到着。は～、しんど。



9.ツェルトとはね・・・。



10.テントとしても使えるのよ。



11.吊り下げ式テントだ・・・。



12.手順がわからん、難しいな。



13.ここで初めてパチンと留める。



14.ドーム型。定番よね。



15.フライも張っちゃう。



15.実技を終えて、下山。



16.最後の最後に雨。

今回のトレーニングコースは次のとおりでした。(提供: 塩田氏)



おまけ 座学、2回目実技の一部はこんなんでした

座学

とき：2017年6月25日(日) 9:10~17:00

会場：宝塚市立東公民館

受講生：14人 講師・スタッフ:10人



1. 気象の講義 I



2. 気象の講義 II



3. 歩行技術の講義

実技 2回目

とき：2017年7月23日(日)

山域・ルート：六甲・蓬莱峡(岩稜歩行)～座頭谷(歩荷)～東六甲縦走路～塩尾寺～宝塚

参加者：19人(男性8人、女性11人)

天候：晴れ後曇り



1. 蓬莱峡の緩斜面の岩場で登下降の実技 その1



2. その2 フィックスロープにオートブロックノットでセルフビレイをとって、安全確保を図りながら行った



3. その3



4. その4



5. 岩場での実技を終え、次は歩荷トレ。ザックに石を積み込み負荷を掛けて歩く



6. 歩荷トレのスタート



7.座頭谷をつめる その1



8.その2
猛暑の中を汗だくで歩く



9. ようやく東六甲縦走路に到着
ここから塩尾寺に向け2時間弱
の行動でトレーニングは終了し
た。バテバテのつらいトレーニ
ングであった