## 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°C 31°C 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

#### く 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。手順を覚えていなと、設営できずやり直しだ。このトレーニング、きつかった一。



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。あつい一。



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。

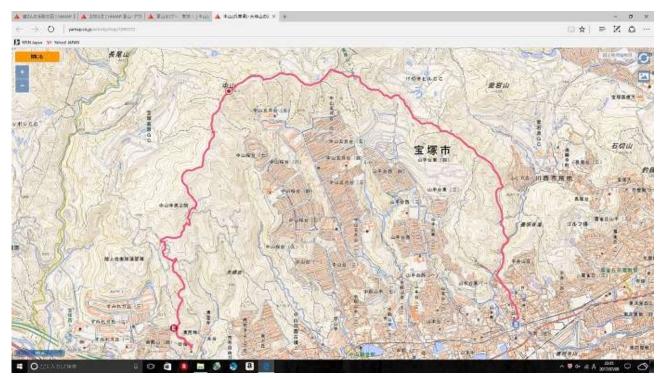


15.実技を終えて、下山。



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)



# おき付 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



4.その4



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



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



3.その3



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