

# 六甲全山縦走トレーニング Part I

## 西六甲縦走路を歩く 須磨浦公園～市ヶ原

2018年2月17日

<参加メンバー> 7人(男性4人、女性3人)

<天候> 晴れ、強風

### <コースタイム>

山陽電鉄須磨浦公園駅 8:30 集合 — 旗振茶屋 9:11 — 須磨アルプス下階段 10:00 — 梶尾山頂上 10:11 — 須磨アルプス核心部 10:45 — 東山 11:57 — 妙法寺 11:47 (トイレ休憩) — 高取神社 12:43 — 茶店 12:50 — 鶴越駅 14:06 — 鈴蘭台下水処理場 14:25 (トイレ休憩) — 菊水山頂上 15:35 — 鍋蓋山頂上 16:42 — 大龍寺 17:17 — 市ヶ原 (ゴール) 17:29

### <山行の概要>

今回の山行は、兵庫労山恒例の六甲全山縦走大会のトレーニングを兼ねた例会山行として、西半分を歩くコースであった。過去何十回も歩いているが目に入る景観が少しずつ変わっている。山も町も変化していることを感じた。今年は寒さが厳しい割に縦走路に雪は少なかった。ルート上に今問題になっているナラ枯れによる枯死木の伐採が行なわれていて、六甲でもかと、少し驚いた。(歩行距離24km、三ノ宮までは含めず)

ロングコースを歩くのは自分自身の体調を確認するには良いものだ。三ノ宮着は遅くなったが、全員で締めくくりに反省会?を行なった。



1. 山陽電鉄須磨浦公園駅前で出発前のストレッチをやっています



2. いざスタート、しばらくは緩やかな登り



2. 旗振山までは長い階段が続く



4. 旗振茶屋が見えてきた



5. 旗振山からは明石海峡と明石海峡大橋が望めた 素晴らしい展望だった



6. 海に近いところに多いウバメガシなどの照葉樹林帯の稜線を進む



7. そのウバメガシの解説板である



8. 高倉団地に向かうスロープを下る



9. 歩道橋を渡り高倉団地に入る



10. 高倉団地から前方の山、須磨アルプスをめざす



11. いよいよ須磨アルプスの地獄の長い階段に入る



12. 階段を登り切ったところの梶尾山頂上に到着



13. 須磨アルプスの核心部に近づいた



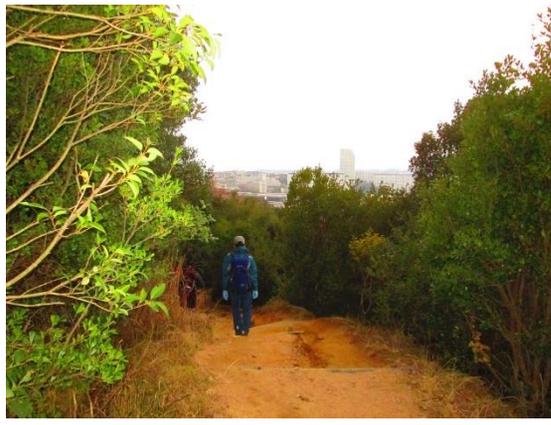
14. ここが須磨アルプスの核心部  
風の通り道になっており、正直、強風の時は危ないですぞ！



15. 須磨アルプス最後の馬の瀬を登る



16. 東山に到着



17. 東山から横尾の町中へと下る



18. 横尾の町中を歩く



19. トイレ休憩を兼ね妙法寺に立ち寄った



20. 高取山手前の小さな公園で暫し休憩。  
ブランコを楽しむ昔々の乙女がいた



21. 高取神社の下を通過



22. 高取神社の赤い鳥居前を進む



23. 毎回、暖かいおでんを食べている茶店前にて。ここで大休止



24. 高取山を下り、鶴越をめざす



25. 長田区長者町の町中を歩く



26. 神戸電鉄鶴越駅横を通過する



27. 鶴越駅を越したところの小公園  
ここでよく休憩したものだが今回は通過



28. 鈴蘭台下水処理場にてトイレ休憩



29. 今回は菊水山へは一般ルートではなく、  
沢コースを登った。最近歩く人が少ないよ  
うでブッシュとなっていた



30. 菊水山頂上に到着



31. 菊水山をこれから 200m程激下りする



32. 激下りしてから、次の鍋蓋山へと繋ぐ吊  
り橋を渡る



33. 激下りの後、また 200m激登りして、よ  
うやく鍋蓋山頂上が近づいてきた



34. やっと最後のピーク、鍋蓋山に到着  
これからはほとんど下りとなる



35. そして、大龍寺に到着、時間が遅くなり  
一路市ヶ原をめざす



36. ようやく市ヶ原に到着



37. 市ヶ原の桜茶屋前にてトイレ休憩 一応こ  
こがゴール。全行程24km、お疲れ様でした