

# 残雪期の春山めざして アイゼン・歩荷トレーニングを行う

2019年 4月13日及び21日

PARAT I 中山縦走路 4月13日(土) <参加メンバー> 9人(男性3人、女性6人) <天候> 晴れ  
PARAT II 蓬莱峡～東六甲縦走路 4月21日(日) <参加メンバー> 8人(男性4人、女性4人) <天候> 晴れ

## <コースタイム>

### 4/13 中山縦走路

阪急山本駅北側 9:00 集合 9:15 スタート ~ 途中井植山荘分岐でアイゼン装着 ~ 10:09 岩場 ~ 10:28 岩場の上の鉄塔 ~ 二つ目の鉄塔から下降し、再度井植山荘分岐を経由し二度目の岩場を登る ~ 12:10 岩場上 ~ 縦走路の最低鞍部から山手台へ下山し、公園でお花見をして解散

### 4/21 蓬莱峡～東六甲縦走路

阪急宝塚駅前バス停 9:20 発のバスに乘車 ~ 10:00 蓬莱峡のトレーニング場所 ~ 10:15 アイゼン・ピッケルワークトレーニング開始 ~ 11:20 トレーニング終了、ランチタイム後歩荷開始 12:00 発 ~ 14:30 座頭谷ルートを経て大谷乗越 ~ 15:50 塩尾寺

## <山行の概要>

残雪期の春山トレーニングとして歩荷、アイゼントレーニングを2回実施した。今年の春山は参加者が少なく、したがって、トレーニングもいつもに比べて少なかったが、しっかりやった。中山でのアイゼントレは3年目になるが岩場を周回するコースはなかなか手応えがある。そしてもう一つの蓬莱峡の方は、地形の変化が多くアイゼン・ピッケルワークにはもってこいの場所である。

## 4/13 中山縦走路



1.山本駅前の広場でストレッチを行い、出発した



2. 堰堤横の階段を登る



3. 井植山荘との分岐でアイゼンを装着し、ポッカ用の石もザックに入れて出発



4. 小さい沢に架かる橋が損壊し、誰かが補修してくれたが、橋の幅が狭く通過するのはひやりものである



5. 岩場に到着し、急斜面を登り始める



6. 岩場その1



7. 岩場その2



8. 間もなく岩場上の鉄塔に到着



9. ミツバツツジがまだ咲いているが、去年に比べると少ない。去年の今頃はツツジのトンネルを通るような状況だったが...



10. 中山では数少ないヤマツツジが咲いていた



11. 井植山荘へ下る途中のビューポイント  
ツツジも綺麗だった



12. 井植山荘分岐から再び岩場へと向い、急斜面をアイゼンを付けて登る



13. ようやく岩場上の鉄塔に到着し、ランチタイムとした。  
今回は最高峰へは行かず、途中の最低鞍部から下山することとし、軟弱だが下の公園でお花見をすることに変更した

## 4/21 蓬萊峡～東六甲縦走路



1. 蓬萊峡のトレーニング場所に到着し、アイゼンを装着して準備する



2. アイゼン・ピッケルワークその1



3. アイゼン・ピッケルワークその2



4. アイゼン・ピッケルワークその3



5. アイゼン・ピッケルワークを終了し、歩荷の用意をする



6. 途中、河原でランチタイムとし、まったりと休む



7. 座頭谷へと向かう



8. 途中、綺麗な白い木の花が咲いていた。調べたらアオダモ(モクセイ科)だった



9. 座頭谷コースへ入り、急斜面を登る



10. 幾度か道を探しながらようやく大谷乗越の車道に出た



11. 東六甲縦走路に入った。途中、天麩羅にしたら美味しいコシアブラを発見するも収穫はせず



12. ようやく塩尾寺に到着し、トレーニングを終了する