

# 雪山入門セミナー実技 I

## 中山歩荷縦走、テント設営講習

参加メンバー：20名（女性6名、男性14名）

### 日程 およびコースタイム

12月25日（土）晴れのち一時時雨

9:00 阪急山本駅集合 → 場所を駅横の広場に移し諸注意・受講生紹介・ストレッチ

9:15 出発 → 9:35 最明寺滝 → 10:05 宝塚ロックガーデン登り口、岩稜歩き講習

10:30 宝塚ロックガーデン最上部 → 西万願寺山を経て → 12:10 中山最高峰、昼食休憩

12:35 出発 → 13:05 中山寺奥の院、トイレ休憩後 13:20 出発 → 13:40 やすらぎ広場横林道着  
テント設営講習会 → 14:45 出発 → 15:15 大林寺で整理体操後解散

### 実技セミナーの概要

雪山入門セミナーの第1回実技セミナー。今回のテーマは歩荷（男性：15kg、女性：12kg程度）での山歩き（岩稜歩き含む）とテントの設営講習会。今回は応募頂いた4名中3名の受講生と会員受講生3名、スタッフ14名、合計20名（10名づつ2班）で行った。諸注意、受講生紹介、ストレッチの後最明寺滝にむかいその後井植山荘との分岐で歩荷重量の確認、不足の人は石を積み込み完了。宝塚ロックガーデン登り口で岩稜歩きの講習会を実施した後登攀開始、その後西万願寺山を經由し中山最高峰に12時過ぎに到着。昼食休憩の後中山寺奥の院を經由しやすらぎ広場横の林道で歩荷解除。約1時間ほどテント設営講習会を行い大林寺まで下山し整理体操後14時15分頃解散。



実技セミナー前のミーティング



最明寺滝で



歩荷確認中



岩稜歩き講習



宝塚ロックガーデンで実戦練習



中山最高峰で記念撮影



テント設営講習 A班





テント設営講習 B班



ツェルト体験



テント設営講習を終えて



今回のルート