

夏山セミナー実技③岩稜歩行技術

六甲山系（芦屋地獄谷遡行）

2025年7月19日（土）

《参加メンバー》 17名（男性 9人、女性8人）

《天候》 晴れ

<コースタイム>

芦屋川駅08:15・・高座の滝・・地獄谷

・・A懸垂岩・ピラーロック・中央稜分岐

・・キャッスルウォール下12:00昼食・・

岩場の左側登下降・・鷲尾山尾根・・

・・城山・・山芦屋公園・芦屋川駅14:30

全長4.2Km 標高差373M 登高速度140m/h

西宮北口で反省会

夏山に向けての岩稜歩行技術取得を目的とした山行。

芦屋川駅に集合し、山芦屋公園で懐かしいラジオ体操第一とミーティング・班分けを行いスタート。

高座の滝に着く頃には、汗もボトボトに。

地獄谷入り口にて簡易ハーネス作成の確認と復習。

地獄谷遡行からトレーニング開始。確実な三点支持指導あり。

やや水量も多く足を取られながらも小便の滝に到着し小休止。

A懸垂岩の降下に苦労しながらもキャッスルウォール下で

昼休み。キャッスルウォール左側岩場で手足の動かし方指導を

受け、何とか尾根に上がりトレーニング終了。（記HA）



朝のミーティング



簡易ハーネス確認



地獄谷遡行 1



地獄谷遡行 2



A 懸垂岩

地獄谷遡行 3

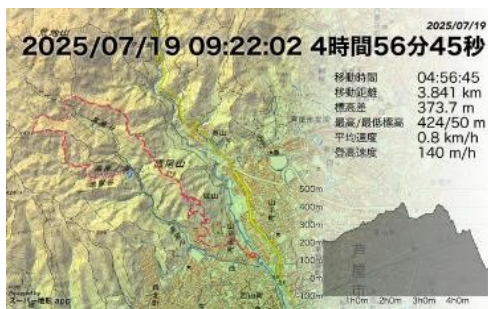


キャッスルウォール左側岩場

小便の滝



城山にて



ルート