


山目的	日帰り登山（山スクール トレッキング 1 実技 3） スタッフ 3 名 生徒 9 名参加
山城・山名	六甲山
日程・天候	2025 年 6 月 22 日（日） 日帰り 曇り、登山口 気温 26℃
行程	<p>9：25 王子公園出発</p> <p>9：45 青谷道登山口</p> <p>10：20 休憩 水場 水分補給 気温 23℃（温度計で確認）</p> <p>11：00 休憩 水分補給、行動食</p> <p>11：55 摩耶山三角点</p> <p>12：00 ロープウェイ星の駅 休憩 気温 26℃ 曇り</p> <p>12：25 行動開始</p> <p>13：00 杣谷峠</p> <p>13：55 休憩 水分補給 藤原商店</p> <p>14：07 六甲山ガイドハウス 休憩</p> <p>14：30 六甲ケーブル山上駅</p> <p>14：58 油コブシ</p> <p>15：15 休憩</p> <p>16：00 六甲ケーブル下到着</p> <p>（行程概要）歩行距離：約 13.2 km 登山口 131m 摩耶山頂 702m</p>
学び	<p>・高湿で風がない時ほど熱中症になりやすい。湿度が 60%を越えると汗が蒸発せず、体内に熱が籠るため、注意が必要。熱中症対策として、身体を温めない、喉が渇く前に水分補給、しっかり食事や睡眠をとる。身体を冷やす方法として、アイスタオルやペットボトルの水を凍らせ適時首元や腋窩などを冷やすことが有効。また、メンバーの異変に早期に気づき、顔色や活気の有無、疲労感が見られるなどの兆候が見られた時には無理をせず、重症化を未然に防ぐことが大切。</p> <p>・ザックを背負う位置が低いと、重く感じるため背負う高さやパッキングを工夫して負担を軽減する。</p> <p>・橋を渡るときは一人ずつ渡る。渡り終えたら後者に合図する。</p> <p>・歩行時はなるべく平らなところに足を置く。階段の上りは膝を伸ばしきり、視線が高くなることを意識すると膝への負担が軽減される。</p> <p>・ザレ場では母子球に力が入っている事を意識。</p> <p>・岩に足を置くときは靴底でグリグリと擦り付けて滑らないかを確認してから乗る。</p>



	<p>・他の登山客へ迷惑にならないよう、山の標識をグループで囲ってしまわないように配慮する。</p> 
感想	<p>終日、曇り空で湿度が高く、蒸し暑い条件下での登山でした。途中風が吹くと葉っぱに溜まった水滴が降り、いつ雨が降ってきてもおかしくない状態でしたので、レインコートを着るタイミングが難しく、素早く行動することが出来ずもたついてしまいました。全身から汗をかき不快感も強かったです。今後も様々な条件下での登山になるわけですので、登山スクールでの経験を一つ一つ積み重ねていきたいと思います。</p>

作成者 榊