

トレッキングT1 実技⑧ 知るべ谷～塩尾寺 アイゼントレーニング・強歩トレーニング

2022. 11. 26 (土) 少雨のち、曇り時々晴れ

講師：2名、生徒：10名

【山行行程】

集合：JR宝塚駅、もしくは阪急宝塚駅 阪急バス 宝塚バス停96系統(有馬温泉 [太閤橋] 行) 8:27 乗車⇒ 知るべ岩バス停 8:42 下車

ルート：知るべ岩バス停から私道(橋渡る) 徒歩5分の地点がスタート地点(アイゼントレーニング) ~11:12 昼食 ~12:07 (アイゼントレーニング終了) ~ハニー農場~ 譲葉山~ 岩倉山~ 塩尾寺 ~公園解散 16:22

距離 10.5 km 時間：5時間50分



<p>スタート地点到着 皆でストレッチで体ほぐす</p>	<p>アイゼン説明後に 実際に装着、予想外の雨 が。。。</p>	<p>山道にてアイゼントレニ ング</p>
		
<p>11:12 早めの昼食 昼食時もアイゼン装着 雨が止んだ</p>	<p>急登地点前でアイゼントレ ーニングを終了 ここから強歩トレーニング</p>	<p>ハニー農場から六甲縦走路 合流にむけて、旧山道を分 け入っていく</p>
		
<p>道中の目印</p>	<p>六甲縦走路に合流（中央右 側凹み方向から合流）</p>	<p>六甲縦走路を軽快に進行 先頭は順次交代</p>



15:22 予定よりも早く塩尾寺に到着（登山道終了）



宝塚駅手前の公園で登山後のストレッチ



16:22 無事登山終了、皆さんお疲れさまでした。



【感想と反省】

今回の実技は、T1 初めてのアイゼントレーニング。併せて、強歩トレーニングを行った。アイゼンに関する説明を受けてから、実際に各自装着。冬山を想定して。手袋をつけた状態でスパッツ、アイゼンを装着。いざ、山道でアイゼントレーニングを実施。通常よりもフラット歩行を意識して一步一步進行。通常の登山靴の接着面積よりも狭いうえ、通常よりも足が重かった。今回は疲れる前にアイゼントレーニングを終えたが、疲労してきたら足がもたついてきてアイゼンではバランスを崩してしまいそうに思う。手袋をつけてのゲーター、アイゼン装着はもたついてしまうので、早く装着できるよう練習が必要と実感。

強歩トレーニングでは、緩急をつけて歩行することを意識するよう指摘があったものの、六甲縦走路は歩きやすいこともあり、終始早いペースで下山し、目標時間よりも早く到着。今後の山行ではタイムペースも考慮しながら、緩急つけた歩行も意識するよう心掛けたい。

以上