





T1 クラス実技⑨ A班報告書 六甲、雨ヶ峠～六甲山頂

2022.12.17 (土) 曇り

講師 3 名、生徒 10 名 (合計 13 名)

【山行行程】

集合 9:00 阪急芦屋川駅

計画ルート 9:00 阪急芦屋川  (ストレッチ) ~高座の滝  ~風吹岩~11:00 雨ヶ峠
(ツェルト設置練習) ~六甲山頂  ~ピストン~16:00 芦屋川駅 

雨ヶ峠にて昼食、時間と天候を考慮しリーダーとサブリーダーが相談。下山を決める。
打越峠から阪急岡本駅を目指すルートに変更する。



9:06 入念にストレッチ



9:15 ルート確認



9:45 登山口にて小休憩



9:55 高座の滝	10:01 ロックガーデン	10:06 チャレンジャーS様
		

10:10 三点支持を意識	10:50 風吹岩B班と合流	11:33 ゴルフ場の舗装路
		

12:28 リーダー会議中 岡本駅を目指し下山決定	12:30 雨ヶ峠 昼食後のストレッチ	12:35 小雨
		

13:41 横池	14:15 アートな橋	15:22 岡本八幡神社
		

【学び】

- ・ 三点支持（四肢のうち三肢で体を支えること）、二点固定して一点だけ動かす。
- ・ ストック、雪山ではスノーバケット装着。石突き保護カバーは外す。
- ・ 天候の変化により山頂を目指さずに下山することも安全を考慮する上で大事なこと。

【感想】

今回の実技は宝塚でのアイゼントレーニングの予定だったが、天気予報での氷点下予想のため六甲山へのルート変更となりました。

ロックガーデンでは岩のつかみ方、三点支持について詳しく教えていただき安全に岩場を登ることができた。

登り始めは薄着でしたが直ぐに体温が上がり薄っすら汗もかきました、休憩中は汗が引き急に体温も下がるのでアウター着用する。

温かい飲み物を飲み血行を良くし内側から体を温めるとよい。

雪山初心者の私はレイヤリングにしばらく悩みそうですが皆さんのレイヤリングを参考に冬の山行を楽しみたいと思います。