

## 山スクール トレッキング① 実技⑨ B班報告書

目的: 強歩/アイゼントレーニング②ツエルト設置

日程: 2022年12月17日(土曜日) 日帰り

場所: 六甲 雨ヶ峠～六甲山頂

メンバー: 講師 松本さん/生徒(6名) O(GL)・II(SL)・N(ストレッチ)・K(装備)・M(気象)・E(記録)

集合: 阪急芦屋川駅 9:00

計画ルート: (9:00)阪急芦屋川～高座の滝～(11:00)雨ヶ峠(ツエルト設置練習)～六甲山頂  
ピストン～(16:00)阪急芦屋川

当初の計画では、JR生瀬駅～譲葉山～塩尾寺～宝塚までのアイゼントレーニングだったが、悪天候予報により、急遽、上記ルートに変更になった。

当日、小雨が降る中、雨ヶ峠まで登る。休憩の後、リーダー、サブリーダーがこの後の行程を話し合う。時間、天候を考慮し、山頂までは行かないとし、下山を決める。

下山ルートは雨のロックガーデンはリスクが高いので避けたい。

結果、横池手前の分岐で西の打越峠から八幡谷を下り、阪急岡本駅へのルートを選択する。

(9:00)

阪急芦屋川駅前  
初めのストレッチ



(9:40)

坂道の途中  
雨具を着る



アウターのポケットに翻弄されるMさん

(10:00)

高座の滝  
雨具を脱ぎ、地図読み



(10:50)

A班と  
合流



ロックガーデンを  
登り切った所で  
再び、雨具上下着用する  
アカレンジャー  
アオレンジャー  
おしゃれンジャー登場!



芦屋カントリー倶楽部  
のゲート (11:30)



雨ヶ峠  
リーダー会議  
(12:40)



打越峠の分岐  
(13:30)



危険個所の標識



下山  
(14:58)



アートな橋



岡本八幡神社で  
終わりのストレッチ

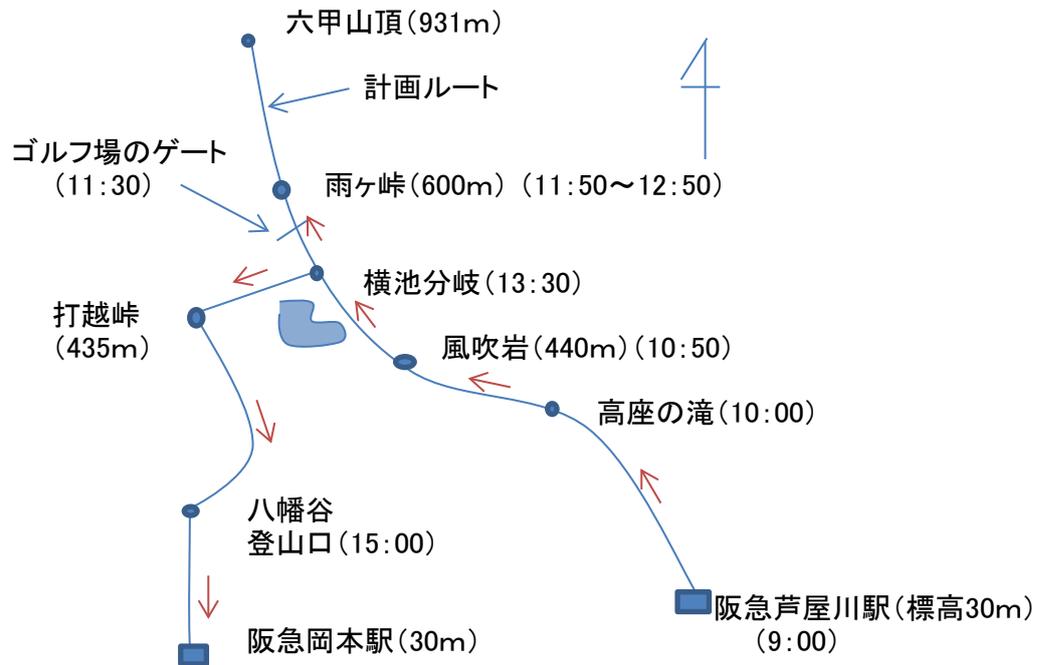


今年、最後の山行に  
なりました  
(15:25)



岡本駅前のおしゃれなカフェ  
赤い傘が映えています





### 学んだ事

- ・ 寒い日の山行は厚着に注意する。特に雨の場合は、濡れたままにすると、低体温症を引き起こす。汗をかかないようにこまめに歩行速度や、衣服の調節する。
- ・ 高度計は最初に合わせておく。その日の天候などによってずれが出るので、確実に分かっている位置で調整する。
- ・ 天候などその場の状況に応じて、ルートの変更を行う事が大事。
- ・ 下りは、疲れが出て滑ってケガをしやすくなる。ゆっくり慎重に下る。

### ひとこと

ザックカバーの撥水効果がなくなって、ザックまでビショビショになってしまった。  
防水スプレーで何とかかなー