

# T1 クラス実技報告書(B 班)

実技講習第2回 六甲山（歩行技術とパーティーシップ）

参加者：講師3名 生徒：13名（合計：16名）

2024年5月12日（日）天気：曇り時々雨

気温：20度

集合 8:25 阪急芦屋川駅 北広場

出発 8:40～滝の茶屋 ～風吹岩 10:40～雨ヶ峠 12:00～七曲分岐～一軒茶屋 ～

13:35 六甲山頂 931.3m～一軒茶屋 ～魚屋道～稻荷神社鳥居口～

15:35 有馬温泉 解散

歩き始めると蒸し暑く休憩中は天気の変化による風が強くて少し肌寒さも感じたり衣類調整が難しく思いました。

時々雨に降られながらの山行でしたが

それも対処法を学ぶいい機会になったのではないかと思います。

CL がメンバーが揃った事を報告したあと装備の確認。

北広場を A 班、B 班に分かれて出発後 10 分ほど歩いた公園でストレッチ



田中講師から靴紐の結び方のレクチャーを受ける。

踵を合わせる

靴紐は中間までしっかりと絞める

結び方：①蝶々結びをする時と同じ要領で 2 回紐をからげる

②輪っかを作ったら絞めずにくぐらせた紐をもう一度くぐらせる



「芦屋ロックガーデン」は日本のロッククライミング発祥地  
高座の滝にあるレリーフは「ロックガーデン」の名づけ親である藤木九三氏  
**歩行技術について**

登りはなるべく後ろもも（ハムストリングス）を意識して膝のばねを使って登る。  
これは下山時に大腿四頭筋を使って降りるので疲れないように温存するため。  
ロックガーデンで手を付いて登らないといけない場所では3点支持を意識する。

ロックガーデンはザレた場所もあったので  
こちらでザレ場での下山の足運びを学ぶ  
歩幅を小さくして前上から靴を置くようする。

田中講師の画像：腰が引けた状態で下るとスリップをする。



岩場を降りる時ザックのウエストベルトを締めたままにしておく  
岩にザックが引っかかることがあるのでウエストベルトは固定解除しておくといい

ゴロ岩に足を置く時はひとつの岩に置くよりも  
二つの岩に置く方が足場は安定する。

下山ルート of 魚屋道は所々崩落や倒木のため迂回した箇所もありましたが  
今回も色々な事を学ばせていただき全員怪我もなく無事に目的地の有馬温泉まで下山することができました。

講師の先生方、どうもありがとうございました。 記録係：杉原