

## 実技報告書

作成日 2025/6/24

山行目的	日帰り登山（山スクール トレッキング1実技③） 夏山歩行トレーニング スタッフ3名、生徒9名（合計12名）
山域・山名	六甲山
日程・天候	2025年6月22日（日）曇り 気温27°C、湿度70%、山頂気温22°C、風速7m
行程	9:00 ストレッチ、体調・天候・装備・登山ルートを確認し、 登山研究所前を出発 9:25 迷いながら青谷道の登山口に到着 9:40 観光茶園前で休憩。行動食と水分を補給 10:40 山門下。薄い靄がかかりはじめる 11:00 摩耶山史跡公園。登りの足の運び方を学ぶ 11:35 摩耶山三角点 11:40 摩耶ロープウェイ乗り場着 ～お昼休憩～ 12:05 摩耶ロープウェイ乗り場発 12:45 アゴニー坂～桜谷峠 13:45 丁字ヶ辻 15:00 油こぶし。地図とコンパスの合わせ方を学ぶ 15:50 下山。入念にストレッチを行い解散



市内唯一の茶畠



摩耶山頂



アゴニー坂下のお地蔵様

学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出発地点から登山口までの経路、登山中の分岐点の確認のため拡大地図も必要</li> <li>・冷たい風が吹く時は、雨が降る前兆の可能性があり、注意が必要</li> <li>・暑さ対策には、速乾性のシャツの着用、半袖+アームカバーを組合せる等、衣類の工夫も必要</li> <li>・必要な水分量は人や登山条件によって異なるため、適切な量を把握し喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切</li> <li>・暑さが厳しい時は、凍らせた飲み物が飲みやすく、首筋等の太い血管を冷やす用途でも使って便利</li> <li>・登りは太腿の後ろとおしりの筋肉を意識して使う。足をゆっくりあげると太腿の前の筋肉を使ってしまうため、素早くあげること太腿の前の筋肉は下りで使うため、可能な限り温存する</li> <li>・道を間違えた時は、来た道を引き返す</li> <li>・横向きで下りないと難しい程の段差は、後から下ろす足を、先に下ろした足よりも少し引いて下ろすと楽に感じる</li> <li>・長時間歩行した後は、特に足のストレッチを入念に行う</li> <li>・汗をかいた後は、かぶれ等のトラブルが生じやすくなるため、できる限り速やかに汗を洗い流す</li> </ul>
感想	<p>当日の天候は曇りでこの時期にしては気温も低めだったものの、夏の低山は暑さが厳しく、途中軽い頭痛を起こした。他のメンバーは、飲み物をショルダーハーネスに取付ける等の工夫をして、歩きながらも上手に水分補給をしており、とても勉強になった。</p> <p>また、暑さでいつもより体力を消耗し、注意も散漫になりがちで、下山時に落ち葉や石で足を滑らせることが多く、体力向上と暑熱順化のためのトレーニングが必要であると感じた。継続できそうな小さなことから取り組み、夏山も楽しめるようになりたい。</p> <p>靄の中から次々と現れる果てしない石段や、思いのほか長い下り坂に少し挫けそうになったが、お互いに体調を気遣ったり、道に迷った際は地図をみながら相談したり、みんなで助け合えることは心強く、励みになった。</p> <p>最後に、報告書の作成にあたりご協力くださったA班のみなさん、ありがとうございました。</p>

作成者 柳萬