Ｔ１クラス実技②

六甲山（市ケ原 ～ 摩耶山 ～ 記念碑台）　　２０２３／５／２０
参加者：講師３名　生徒：１０名

集合　８：００　新神戸駅　点呼　役割確認　ストッレチ
８：４０　スタート
８：４５布引の滝 ～ ９：００市ヶ谷 ～ 稲妻坂 ～ １１；３０天狗坂 ～
１２：１０摩耶山（掬星台） ～ アゴニ―坂 ～ 記念碑台 ～ １５：４０油コブシ道
１６：４０（B班）／１７：００（A班）　六甲ケーブル下

生徒内で役割分担を行ない、ＣＬ・ＳＬの適切な誘導のもと８時間に及ぶ実技を終え全員無事に下山することができました。前日の雨により、当初蒸し暑さが懸念されましたが、気温が上がり過ぎることなく、時折吹く涼しい風を味方につけて体温コントロールができたと思います。

道中、講師・生徒間での世間話や講師への質疑応答もあり、実技ならではの学びがたくさんありました（下記記載）。

昼食時の掬星台ではフリーマーケット・ＢＢＱ・カラオケ等、久々の週末の快晴を楽しまれる方たちで賑わっていました。私たちの休憩スペース後方では三線や笛の音色が響き、前方では昭和歌謡をリミックスした音楽に合わせ、アンニュイに踊る若者に心を奪われ、しばしの休憩時間を楽しむことができました。

下山時はルート間違いがありましたが、全員で地図を確認。合流地点が確認できたため、舗装路を進みました。途中、膝を痛めたメンバーがいたため（当人です笑）歩行順番の組み替えやスティックの貸し借りを行い、班での助け合いができました。

【学んだこと】

歩き方
- 登りでは踵を石の上に置き足底を水平にして歩くと進みやすい
- 坂道やザレ場では歩幅は狭くし、上から土を踏みつけるようにして進む
- 下山時ドスンと音が鳴らないように、静かに下りていくと足への負担が和らぐ

岩場の登り方
- 両手両足の４点支持から手足の一か所を移動させる３点支持で岩をとらえると、安全に登れる

落石
- 登山道の山側に石が落ちている時は再落石の危険性があるため要注意

ＣＬ・ＳＬの役割
- ＣＬはメンバーの歩行速度を確認しながら進む。遅れているメンバーがいたらＣＬの後ろに（２番目）変更することで間隔が広がることなくすすめる
- ＳＬは後ろからメンバーの状態を確認しＣＬに報告する

ストレッチ
- 休憩中こまめにストレッチしておくと疲労回復に効果的
- 下山後のストッレチの有無で翌日以降の疲労度がかわってくる

天気
- 暖かいのに急に冷たい風が吹いてきた時は天候変化のサイン

レイヤード

- 休憩時の体温低下を防ぐため、早めにレイヤードを行う

<u>靴選び</u>

- 硬い靴のメリット
  つま先に力がかかった時に靴がしならないため硬い斜面につま先を引っ掛けることができる
- 硬い靴のデメッリト
  平場を歩くときに疲れやすい、靴が重くなる

<u>パッキング</u>

- リュック下部に空間ができないようパッキングすると見た目も美しく、収納能力も上がる

スタートは新神戸駅
役割分担によりしっかりとミーティング

2 班に分かれてスタート！

布引の滝（雄滝）落差 43 メートル

展望台

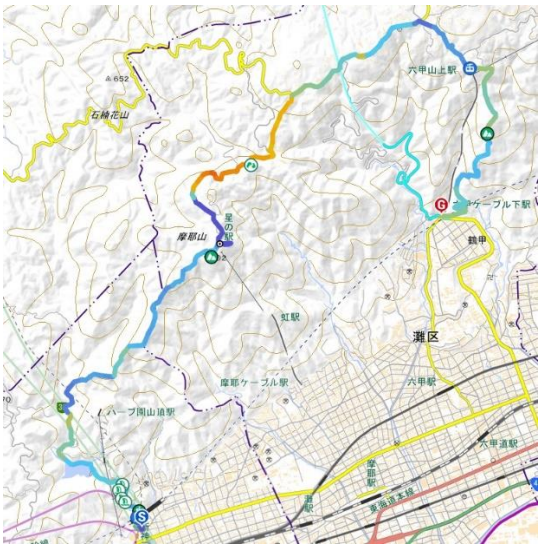
岩場では三点支持

現在地を確認しながら進みます

摩耶山三角点

神戸から大阪方面

摩耶山・掬星台



今回の学びを次回実技にいかしていきたいです。
※次回実技③　７／１７生駒山【地図読み歩行】

記録　髙良　亜希子