

5月20日 六甲縦走

黒崎 高生

山名	六甲山地	山行名	例会
ルート	須磨浦公園駅～須磨アルプス～菊水山～掬星台～六甲ガーデンテラス～宝塚駅		
山行日	2023. 5. 20	天候	晴のち曇り
参加者	CL：黒崎 SL：小泉、木元、田中、土岐 合計：5名		

	コースタイム	
	地名	時：分
	京田辺	発 4：15
	須磨浦公園	着 5：20
		発 6：00
	須磨アルプス	着 7：42
	菊水山	着 11：28
	掬星台	着 14：55
	六甲越	着 17：47
	宝塚駅	着 21：12
発 21：27		
京田辺	着 22：43	

京田辺4時15分出発し須磨浦公園近くの駐車場に5時20分到着。10分程歩いて山陽電鉄須磨浦公園駅で準備して、6時予定どおりスタートした。

初SLの、こいさんに先頭を任す。さすがフルマラソンも走っているだけに最初からハイペースでテンポよく進む。休憩は1時間30分毎に5分、11時頃と16時頃に20分間の中止を計画していたが何度も繰り返す登りと下りで太ももとふくらはぎがパンパンになり休憩も少し長めにした。

公称56km実測43km～45km、YAMAP登山計画では42.8km。(どれが本当か?)

先は長い。途中、本当に歩けるのか心配であった。景色もそこそこに黙々と進む。5名中2名は初めての摩耶山。掬星台の展望広場で神戸市内を少しだけ見て、すぐに登山道に戻る。

(次はプライベートでゆっくり楽しんでください。)摩耶山までは計画どおりのタイムだったが、宝塚まで残り15km地点では疲労も溜まり少しペースも落ちてくると夜間になり暗闇の登山道2時間歩く(一人では無理ですね)住宅地が目に見えたときは安心しました。到着予定時間の30分遅れではありましたが無事宝塚駅に着くことができました。

こいさんは、4月の星田60座(22km)の方が、きつかったらしい・・・なんでやねんこいさん、初SLお疲れさまでした。

超ロングコースでしたが参加の皆様、ありがとうございました。来年も頑張りましょう。

YAMAP記録 時間：15時間12分 距離：42.6km

上り：3,140m 下り：3,109m

ヒヤリハット：なし

六甲縦走（須磨浦公園駅～宝塚駅）感想文

木 元

高齢者であるにもかかわらず無謀にも六甲全縦走の山行に参加しました。といっても、今の私に1日で全縦走（43Km～45Km）する体力はないと思われ、その上、目が悪くて暗いところは見えにくく、夜の山道は危ないので、全縦走ではなく六甲山頂まで付いて行って、そこからロープウェイで有馬温泉にエスケープすることを目標にしました。それでも、30Kmあるので高いハードルです。

せっかく登ったのに大きく下ってまた登るといふことの繰り返しはさすがにきつい。しかもペースが速い。登りでは脚が重くなってくる。景色を楽しむ余裕もなくひたすら歩き、六甲ガーデンテラスまで行ったところで、やむなく断念し、ロープウェイで下山しました。まあ、当初予定どおりではあるのですが・・・でも30Km歩くことができたので満足です。全縦走できなかったことは本当に残念ですが、暗闇で怪我をして迷惑はかけたくないし、これでよかったと思います。有馬温泉で汗を流し疲れを癒して、帰路につきました。全縦走のみなさん、さすがです。素晴らしい。脱帽です！

小 泉

さあ、修行の始まりです。

今回初めてSLをすることになり、とにかく引張ってとのお達しでYamapの標準1.0に対して0.5～0.7位で歩く。結構早く歩いたつもりだが1時間30分後の休憩地点で予定より7分早いだけだった。こんなペースで歩く登山計画を良く立案したなど思い、先が思いやられる。最後まで大丈夫か？5分休憩後歩く、後ろが離れようが歩く。昼も20分休憩で歩く。1時間30分歩いて5分休憩で歩く。16時の休憩場所で皆さんちょっとしんどそう。もしかして、一番元気か（笑）

最後の休憩場所を18時に出発。ゴールの宝塚駅まで約12km。まだ、そんなにあるのかと気力が薄れる。ここで誰かがタクシーで宝塚駅まで行こうと言えば、間違いなくOKしたが誰も言わないし私も言わない。（泣）廻りはどんどんうす暗くなり始め、ちょっとでも暗闇になる前に距離を稼ぎたいと下りは走る。終盤の体力の落ちている身体にはきつい。ついに暗闇になりヘッドライトを照らして歩くが、下りで何度か踵が岩に引っ掛かりだしたので慎重に一步一步。パフォーマンスが落ちるが転倒して怪我するよりはまし。休憩もしたいが暗闇の山の中で休憩する気にもならず、ほぼ3時間休憩なし。やっと20時50分に宝塚駅着。45km長かった～。

一息着こうと駅でビールを買おうと思ったが、疲れがどっと出そうで家まで我慢。帰って風呂上りのビールは最高でした。

最後に、こんなハードな計画を考えて頂き有難う御座いました。もしかして、このしんどさが癖になるかも。（笑）楽しかったです。

田 中

1日で3000mを超えるアップダウン！さらには時間との闘いもあり、最後まで筋力が耐えられるか非常に不安でしたが、無事完走できて本当によかったです。

六甲全山縦走は海の景色が最高です。明石海峡大橋から、ポートアイランド、六甲アイランド、西宮浜と、少しずつ移り変わっていく眺めが大好きです。そして最後には生駒山脈をバックに大阪平野の夜景が広がり最高のプレゼントでした。

この様な素晴らしい企画をしていただいた黒崎さん本当にありがとうございました。

土 岐

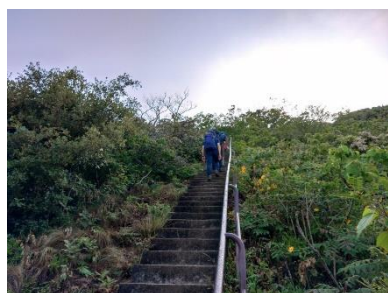
前哨戦として笠置、柳生 24km が参加できずいきなりの本番でしたが天気も曇りで適度に涼風が吹きコンディションは最高でした。皆さん、心配をよそに足に自信がある人ばかりで計画通り脱落もなく各参加者が無事終えお疲れ様でした。最後は闇の中の山行でしたが。また、参加者の中には全然疲れを知らない人も.., SL さん、山行後も後処理本当にご苦労様でした。



足取りも軽やかに



明石海峡大橋



長〜い階段



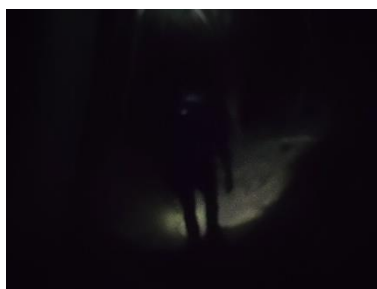
須磨アルプス



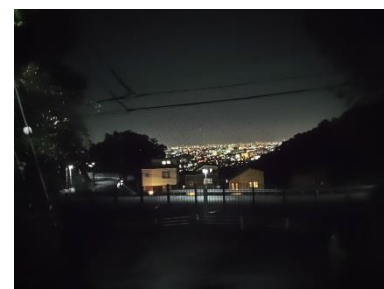
掬星台から神戸市内



いつか来たい
ジンギスカンパレス



真っ暗闇の中
2時間歩く



やっと住宅地へ
まもなく宝塚駅到着