

# 山行報告書

京都田辺山友会

報告者 秋月 康敏

山名	六甲山	山行名	夏山トレ②
ルート	JR 芦屋～鷹尾山～岩梯子～荒地山～雨ヶ峠～一軒茶屋～有馬		
山行日	7月 7日	天候	晴
参加者	リーダー： 秋月 康敏 サブリーダー： 金本 好章 男性：秋月、金本、遊佐、広瀬、西川、赤松、小川、倉光、守口、山口、中廣、梅澤、峯岡 女性：秋山、岡本、倉光、江平、樺山、大谷、大林 合計： 20名		

ルート概略図	コースタイム				
	地名	時：分	地名	時：分	
JR 芦屋	集		一軒茶屋	着	14：20
	発	8：10		発	14：50
鷹尾山	着	9：20	有馬	着	16：20
	発	9：25		発	
岩梯子	着	10：20		着	
	発	10：35		発	
荒地山	着	10：50		着	
	発	11：20		発	
雨ヶ峠	着	12：40		着	
	発	12：45		発	

## 山行報告

非常に暑い中の夏山トレになるので、JR 芦屋駅～一軒茶屋までを休憩含みで約4時間、一軒茶屋～宝塚までを休憩含みで約4時間、合計約8時間の行程と計画した。

朝からのきつい日照りの中、阪急芦屋駅近くでストレッチ体操をしてから歩を進めた。舗装道路の上り坂を歩くが、もう汗がタラタラでこの調子だとエスケープルート？と予感がした。出発前に渡した班編成表に記していたお願い事項

1. 立ち上がり 30分はゆっくり歩く
2. 25～30分毎に5分程度の休憩（下りも同様）
3. 熱中症対応：休憩都度必ず水分補給

先頭の金本さんは25分毎に休憩を取り、休憩のタイムキーパーは赤松さんが担当、私達のグループは順調な歩行で行けた。途中で他のグループ女性の一人が道で倒れていて、仲間が2～3人で介抱している様子だ。峯岡さんが熱中症だから「頭を冷やせ、脇を水タオルで冷やせ、水を飲ませろ、団扇で冷やせ」と忠告、意識ははっきりしているようだった。団扇を提供して冷やすことを再度忠告して私達は歩を進めた。熱中症はこわいね！  
 予定の時間をかなり遅れて一軒茶屋に着いた。相談の結果、有馬へ下る魚屋道（ととや道）をエスケープルート選択して下った。7時間20分の暑くてきつい夏山トレであった。

ヒヤリハット なし

## 感想文

### 夏山訓練「六甲縦走」と70Lザックについて

小川 弘二

今日は7月7日、七夕の日です。七夕伝説は中国より伝わり日本に根付いたと言われていますが今の中国は・・・今の日本は・・・。

毎年この時期は梅雨の真っ只中ということで天気の悪い日が多いのですが今日は朝からすっきりと晴れ渡り、気温も27度と高く今日の訓練の厳しさを予感させる出足でした。

この暑さを見込み、ロックガーデンコースではなく、鷹尾山・荒地山という日陰の多いコースを選んで戴いたにも係わらず、雨ヶ峠を越え一軒茶屋に向かう最後の登りはコーヒ色に日焼けしている私でも腕がヒリヒリしてくる程のキツイ日差しで、他のグループの若い女性が熱中症？で倒れていたほどの厳しさでした。

一軒茶屋では皆さん待望の氷を戴き、ほっと一息付きましたが、宝塚に下るには時間的にも体力的にも気力的にも無理と判断し有馬に下りることとなりました。

コース的にはロックガーデンに変わる岩梯子等変化に飛んだ面白いコースで岩登りの体験もでき、皆さん満足されたのではないかとCL・SLの方々にお礼申し上げます。

京橋で途中下車し、恒例の「反省会」という段取りとなり山口さん行き付けの安くておいしい魚屋さんで冷えたビールを飲みながらワイワイガヤガヤ・・・。

その中でザックの話になり 山口さんが70Lのザックを持っているというので私も持っていると言うと秋月CLから今日の感想文はそのことに付き小川が書けという指名を戴き、今頭を悩ませている次第です。アアア真直ぐ帰った方が良かったかな・・・？

何故、私が70Lもの大きなザックを買ったかという理由は3つ。

第一に寝つきが悪い。特に山小屋でたたみ1畳に2人・3人という混雑ブリにはガマンができなく、翌日は寝不足。

第二は軒が大きく、周りの人に気兼ねして中々寝られない。そんな事は無い一番先に寝ていると言う人もいるかも知れませんがその時は特別で余程秀囲気が良かったのでは・・・？

第三は仕事を辞めたら金を使わずノンビリ・ユックリ 山小屋とテント泊で北海道や日本アルプスの山々を縦走したいとの夢があり、大は小を兼ねると現物を見ないでネットで買ってしまったというのが理由である。

現在のところ 昨年の夏山(剣)と今年の武奈のテント泊での2回の使用だが、剣の時は入れる物が少なくガサガサでザック自体の重量が重く、有効ではなかったが、武奈では大きな鍋を引き受けて少しは役に立ったかなと思うが鍛え方が足らずバテバテ。

70L使いたいという方がおられましたらお貸ししますので 遠慮なく小川まで・・・

