

# 山行報告書

神戸勤労者山岳会

1. 参加者 L 南山す
2. 山城/ルート 六甲全縦コース・須磨浦公園～摩耶山往復
3. 交通手段 車
4. 行動記 <入山日 2019年1月5日>

日帰り		山行	12時間5分	休憩	49分	合計	12時間54分						
S	須磨浦公園駅	04:17	04:35	鉢伏山	04:45	鉄拐山	05:11	梶尾山	05:12	05:21	梶尾山		
	須磨アルプス馬の背	05:30	05:35	東山	05:56	妙法寺	06:30	高取山	07:06	鶴越駅	08:00	菊水山	08:01
	天王吊橋	08:19	08:40	鍋蓋山	08:41	08:53	再度越	08:54	09:12	桜茶屋(市が原)	09:13		
	天狗道分岐点	09:20	09:21	09:46	学校林道分岐	10:00	行者尾根分岐	10:01	10:15	摩耶山掬星台	10:31		
	行者尾根分岐	10:40	10:41	10:52	学校林道分岐	11:10	天狗道分岐点	11:15	桜茶屋(市が原)				
	大龍寺	11:32	11:53	鍋蓋山	12:02	12:17	天王吊橋	12:41	菊水山	13:26	鶴越駅	13:27	
	高取山	14:13	14:18	14:53	妙法寺	15:25	東山	15:31	須磨アルプス馬の背	15:47	梶尾山	15:57	
	16:11	梶尾山	16:41	鉄拐山	16:50	旗振山	16:54	鉢伏山	17:10	須磨浦公園駅	17:11	ゴール地点	G

## 5. 山行中の問題点・事故に繋がる要因

a) 予定のルート・日程で行動出来たか?

ほぼ予定通り

b) 事故に繋がりそうな要因(ヒヤリハット)が発生したか?

なし

## 6. その他、ルートに関する情報・気がついた事など記す

六甲山全山縦走の出発点である須磨浦公園から宝塚への東行きのコースは、全縦やトレーニングなどで何度も歩いたことがあるが、須磨浦公園に向かったの西行きは初めて歩く。須磨～摩耶の往復は前半のアップダウンがそのまま後半のアップダウンでもあるので体力的にはかなりハードで正直、宝塚まで歩く全縦の方が楽である。歩く距離的には全縦と同程度だが、13時間は全縦よりも大幅に時間がかかっている。年齢的にも還暦を越えた身体にはダメージが大きかったが、まだまだやれる変な自信にもなった。2019年開幕第一弾は厳しい登山でした。



平面距離	43.8km
沿面距離	45.4km
記録時間	12:57:08
最低高度	1m
最高高度	704m
累計高度(+)	4,346m
累計高度(-)	4,372m
平均速度	3.5km/h
最高速度	14km/h
消費カロリー	5810kcal