

山行報告書

神戸勤労者山岳会

1. 参加者

受講生：山部、一般 2 名

スタッフ：1 班 L 湊、重留、2 班 L 中塚、西口、3 班 L 矢古宇、CL 山崎

2. 山城／ルート 六甲山系／全山縦走路(菊水山、鍋蓋山、摩耶山)

3. 交通手段 現地集合・解散

4. 行動記録 2022 年 11 月 5 日

鶴越駅 08:00→9:20 菊水山 9:40→10:35 鍋蓋山 10:50→11:20 市ケ原 11:35→13:35 摩耶山
14:10→16:00 新神戸

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？

予定ルートをはずれた場合、あるいは日程が異なった場合はその理由

集合時間にスタッフ 1 名が現れなかったため、出発時間を 15 分遅らせ、班編成を変更して出発した。菊水山の登りで当該スタッフが合流したため、菊水山にて予定通りの班編成に戻した。

b) 事故に繋がりそうな要因（ヒヤリハット）が発生したか？

発生した場合、具体的に記す

・特になし

c) パーティーで、山行中の事故に繋がる要因につき、山行後検討したか？

・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

・全員水を降ろすことなく歩ききることができた

・旧摩耶道は相変わらずあまり歩かれていない様子だった

・昼食にお湯を沸かして、アルファ米を戻して、カレーを温めて食すのは時間的に厳しい

受講生感想

【1 班受講生】

歩荷トレーニングは、重量初回はお試して 13 キロでしたが、3 座超えること、団体での行動に自信がなく、開始まで不安がありました。

スタート以降は統括西口様はじめ、CL、スタッフの皆様へ、手厚く支えていただき、歩荷トレーニングだと言うことも忘れ、雲一つない秋晴れのハイキングのような感覚で、楽しく歩かせていただきました。

今後のカリキュラムに対する不安も少し払拭でき、自分では納得いく初回トレーニングとなりました。

冬山教室スタッフの皆様、一日中フォローいただき誠にありがとうございました。

【山部】

15kg 担いで 15km 踏破は自身にとっても初の体験で、持病の膝の痛みが出ないから不安でしたが、何とか完遂することができ、本番に備えて良い自信になりました。

私的には 1 人だと突っ走ってペースを上げてしまいがちですが、上手くペースをコントロールしていただいたお陰で、身体にも大きな負担なく踏破できたのかなと思います。

受講生 1 名につき 2 名のスタッフが付くという VIP 待遇で、歩きながらの質問等にも対応頂き、また天気も良く、気温もちょうどいい時期でキツイはずの歩荷トレも楽しく、充実したものになりました。ありがとうございました。

次回以降も頑張っていこうと思います。

よろしくお願ひいたします。

【3 班受講生】

先日は歩荷トレーニング第一回目、参加者の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。

普段重い荷物で山に行く事が無かったので、今回の歩荷は正直不安でしか無かったのですが、リーダーのやこうさんはじめ会員の皆様にフォローいただき無事に終えることが出来ました。

私自身ついていくのがやっとと言った所でまだ課題はありますが、重りを減らすことなく最後まで完走できたことは、大きな自信となりました。

また、トレーニング終了後も楽しい会をありがとうございました。



全員集合写真(左上にご注目)



お疲れさまでした！