

山行報告書

神戸勤労者山岳会

1. 参加者:

受講生:村上と、小川

スタッフ:CL 藤井と、西、花本、木村じ、山部、永島、矢古宇、池田

2. 山行スタイル:

冬山教室

3. 目的:

実技③歩荷トレーニング

4. 山域/ルート:

諏訪山～太竜寺～再度山→新神戸

5. 交通手段:

公共交通機関

6. 行動記録:

<入山・下山日 2026年 11月 16日(日)>

JR 元町駅 8:00→8:30 諏訪山公園～10:30 大龍寺～

11:00再度公園(新入会員歓迎会)～13:30 下山開始～14:30新神戸～反省会

7. 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?

なし

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

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

8. その他、ルートに関する情報・気がついた事など記す

歩荷トレの2回目が中止になったため、13kgから18kgと一気に重量が増えたが、受講生は問題なく歩行できていた。

<感想>

村上と

「歩荷 18kg 以上」の文字を見るだけで重いし、パッキングをしているザックを少し動かすだけでもかなり力があるし...こんなのを背負って歩けるのか...と不安の中当日を迎えました。

そんな1日の始まりでしたが、皆さんが集合した頃には、やるしかない気持ちも切り替わっていて、小川さんの毎度お約束の水もれ儀式(笑)を済ませて、諏訪山公園まで行き、測ったザックの重さは19.1～2kgでした。そして、班毎に分かれて出発し、西さんに「汗をかかないペースで歩く」と教えてもらいましたが、ペースが早かったのか、お天気が良かったのもあったのか、汗ダクになりました...状況を判断して、程よいペースで歩くのは難しいと思いました。

重たいと思いながらも、皆さんと冬山装備の事や色んな話をしながら、再度公園では思わず声が出るほど紅葉が綺麗で、気持ち良く歩くことができ、最後まで水を減らすことなくゴールできました！

自信もついたし、雪山の靴、アイゼン、ピッケルを購入したこともあり、だんだんと冬山教室が楽しみになってきています！

リーダーの藤井さん、ご一緒していただいた皆さん、ありがとうございました。次回もよろしくお願いします！

小川

個人的なものも含めて今回3度目の歩荷トレ。ザックウェイトを13→15→18kgとあげて行って、18kgは初めての経験でした。今回は短い山行ということもあってなんとか膝を痛めることなく歩くことができました。とりあえずホツとしましたが、周りを見れば20kg、30kgを平然と担ぐ先輩方…尊敬します！

歩荷トレではなぜか毎度水漏れに悩まされました。今回は出発前に気づいてもらえたので、お漏らしにはなりませんでしたが、『水漏れ』がいちばん印象に残った歩荷トレになってしまいました。笑

『ナルゲンボトルの蓋はちゃんと締める』

『パッキングをちゃんとする』

今回の教訓になりました。

今回もスタッフとしてご一緒してくださったみなさま、いろいろ教えてくださりありがとうございました！これからもよろしくお願いたします！

