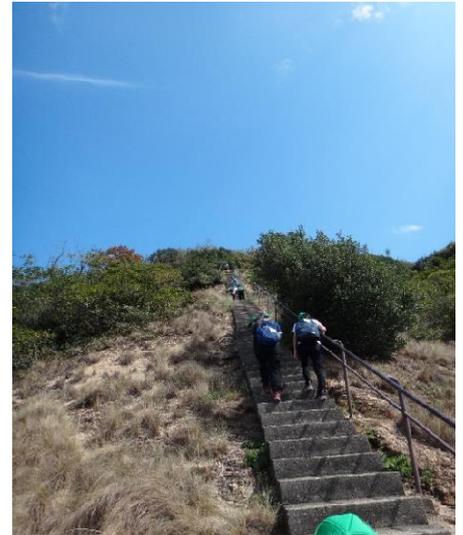


神戸市少年団登山教室山行（9月30日）報告

2023. 10. 1

1. 参加者

教室生 14名
引率者 岳連関係者5名 教員ボランティア1名
加盟団体会員 1名
大学生ボランティア2名
神戸市職員 1名



2. 記録（天気：晴れのち曇り）

9時 山陽電鉄須磨浦公園駅前 集合
9時15分 山陽電鉄須磨浦公園駅前 出発
鉢伏山、旗振山を経て
11時40分 梅尾山頂近くで昼食と休憩
昼食休憩時に地図の見方実習
12時40分 梅尾山 出発
横尾山、馬の背、東山、高取山下を経て
15時45分 高取神社 到着
15時55分 高取神社 出発
16時20分 長田神社 到着 集会後解散



3. 配布物

- ・須磨浦公園から長田神社周辺の地図
(1/25,000)
- ・今回のコースの西側の地形図
- ・JMCSA 登山ポケットガイド「ナビゲーション」
(小印刷物)

4. 活動内容と感想

9月末日の山行なのに秋とは思えないくらい暑い1日だった。湿気を含んだ南風が恨めしい。教室生達はしんどい思いに耐えてよく頑張って登った。その頑張りに拍手を贈りたい。

暑さが厳しい中の山道の歩きで汗が吹き出る。出発直後の鉢伏山までの石段、高倉台から栂尾山に至るまっすぐ伸びる400段の階段、アップダウンが続く縦走路、そして最後の登りである高取山への登り。体力を消耗してバテないようにゆっくり歩く。そのため予定到着時間を1時間ほど過ぎて長田神社に午後4時半頃着いた。来年のこの時期の山行でも暑さが予想されるので予定到着時間を遅くしたい。

今回の山行では栂尾山上の展望台で地図の見方の実習を行う。栂尾山頂上から南西に鉄拐山、旗振山、鉢伏山が連なる。それらの山々をコンパスを使って地図上で確認。また電波塔などの地形図上の記号も調べた。電波塔や高压電線などは地図上で場所を特定するのに役立つことも確認した。

山行の途中、飲み水のある公園で飲料水の補給をした。いつでもできることではないが今回の山行ではそのコース内に飲料水がでる公園が何ヶ所もあり飲料水の補給をした。熱中症予防に良かったと考える。ただ、塩分補給も必要。塩分タブレットを準備していた(1袋)が足りなかった。今後は飲料水の他に塩分補給も考慮するよう伝えていきたい。

教室生と一緒に山を登っていて感じたことがある。教室生の着ている衣服が綿のせいかな汗だくだった。秋が深まる10月以降の山行では綿の衣服では乾きにくく服が濡れたままで体温を奪われる恐れがある。化繊のシャツを着るよう伝えたい。また、靴底が摩耗して凹凸がなくなっている靴を履いているのも気になった。山道では砂混じりの岩の上を登ったり下ったりすることがある。特に六甲山系は風化花崗岩の山で砂まじりの山道が多い。靴底の摩耗した靴は滑りやすいので履き替えるのが望ましい(普段履いている少し底の分厚い普通の運動靴で可)。それから、山で歩くときは一定のペースで歩くよう心掛けること。走ったり止まったりして進むと体力を消耗してバテることにつながる。

今後の山行の際に活かしてもらえたらいいと思う。

文責 大西

