

# 第54回大会

西・東コースもあるよ

# 六甲全山縦走



スタートで参加記念品を差し上げます!

宝塚までガンバって歩いてみよう!



主催：兵庫県勤労者山岳連盟  
★日程 2020年 (略称「兵庫労山」)

3月8日(日)

★参加費 全山縦走

2,500円

西・東コース

各々 2,300円

飲物サービスは大竜寺と摩耶山頂、宝塚となります。宝塚ゴールでのぜんざいサポートは14:30からです。

詳しくは裏面の実施要領をご覧ください。

## 雨天決行

(但し、安全等のため主催者の判断により中止することもあります)

・完走者には完走証をさしあげます!

申込後のコース変更は認めません。

## ●申し込み締切

1月31日(金)必着

参加費を添えて申し込んで下さい。中止の時も参加費はお返し出来ません。



走るとは厳禁です!

初参加の方は、事前トレーニング山行等でコースの下見をしてから本番に参加願います。

全山縦走コース  
山陽電鉄須磨浦公園駅スタート⇒鉢伏山⇒高倉台⇒須磨アルプス⇒高取山⇒丸山⇒神鉄鶴越駅⇒菊水山⇒鍋蓋山⇒再度山大竜寺前⇒市ヶ原⇒摩耶山⇒六甲記念碑台⇒六甲ガーデンテラス⇒六甲最高峰下⇒大谷乗越⇒塩尾寺⇒ゴール⇒宝塚駅

西コース  
山陽電鉄須磨浦公園駅スタート⇒鉢伏山⇒高倉台⇒須磨アルプス⇒高取山⇒丸山⇒神鉄鶴越駅⇒菊水山⇒鍋蓋山⇒再度山⇒大竜寺下ゴール⇒新神戸駅

東コース  
新神戸スタート⇒摩耶山⇒六甲記念碑台⇒六甲ガーデンテラス⇒六甲最高峰下⇒大谷乗越⇒塩尾寺⇒ゴール⇒宝塚駅

申込受付期間は2019年12月1日から2020年1月末日までとなっています。

なお、申込受付窓口は受付期間中に兵庫労山六甲全縦ホームページ(「兵庫労山六甲全縦」で検索)にて受付申込窓口のご案内をいたしますので、そちらから申し込み、お問合せ下さい 兵庫労山六甲全縦 HP

<http://rokkozenjyu.sakura.ne.jp/>

ヘッドランプは必携です、不所持の場合は最高峰下で下山指導します。



各チェックポイント・サポートの時間 (下記時間外のチェック・通過は出来ません)

場 所	全 山 縦 走		西 コ ー ス		東 コ ー ス	
	時 間	内 容	時 間	内 容	時 間	内 容
須磨浦公園	5:30 ~ 7:00	受付	7:30 ~ 8:00	受付	****	****
菊水山下 (下水処理場前)	8:30 ~ 11:20	チェック	11:00 ~ 13:45	チェック	****	****
大 竜 寺 前	10:00 ~ 13:30	チェック (関門)	12:30 ~ 16:30	ゴール	****	****
新 神 戸 駅	****	****	****	****	7:30 ~ 8:00	受付
記念碑台東	16:45	関 門	****	****	****	****
六甲最高峰下	13:00 ~ 18:15	チェック (関門)	****	****	12:00 ~ 14:30	チェック (関門)
塩尾寺下広場	15:00 ~ 21:30	ゴール	****	****	14:00 ~ 18:00	ゴール

## 第54回兵庫労山六甲全山（西・東コースを含む）縦走実施要項（事前にお読み下さい）

### 1. 申込規約

申込に際しては、以下の事項に同意して申し込みます。

①私はセルフチェックシート（様式は兵庫労山六甲全縦HPよりダウンロード）にてチェックを行ったうえで参加します。

②私は、心疾患・疾病等がなく、健康に留意し、十分なトレーニングをして縦走に臨みます。

③私は、大会参加中に生じた事故については、主催者の責任を免除し損害賠償などの請求はしません。

④参加者が18歳未満の場合は参加申込書の保護者氏名欄に保護者の氏名を記入し、実施要領等を了解のうえ参加承諾します。

なお、小学生以下の参加は保護者同伴を条件とします。

※但し、参加者全体にスポーツ傷害保険に加入していますので、もしケガ等がありましたら、保管のセルフチェックシートを添えて、申し込み会の留守宅に速やかにご連絡ください。なお、脳疾患、病気または心神喪失によるケガは保険の支払対象になりません。

### 2. スタート受付

(1) 全縦走 午前5時30分～7時（山陽電車須磨浦公園駅西側（鉢伏山方面に少し上ったところ）

(2) 西コース 午前7時30分～8時00分 全縦走と同じ場所

(3) 東コース 午前7時30分～8時00分

JR新神戸駅（1階東ガード下登山口）

### 3. 申込

申込書に必要事項を記入の上、申込の会に参加費を添えて送付下さい。申込みされますと、後日会から連絡があり、説明が行なわれたり、参加カードや案内図が渡されます。

（主催者直接の受付事務は行いませんので、ご注意ください。）

### 4. ゴールから最寄駅まで（表面参照）

全縦・東コースゴールから宝塚駅まで約2Kmあるので、注意が必要です。

西コースゴールから新神戸まで約4kmあるので、注意が必要です。

（バスは3/31まで運休中）

※なお、途中、本行事のためのコースの標示はしていません。

### 5. 注意事項

①絶対にゴミは捨てないように願います。

②市街地通過の際は、住民の皆様の迷惑にならないように静かに歩いて下さい。

③この行事は、走ることを目的としていませんのでチェックの時間に合わせて歩いてください。

\*走ることを目的とされる方の申込は他の参加者の安全のためお断りいたします。

④本行事の役員の指示には、従って下さい。

コースはご承知のように、標高1,000m付近を、しかも長時間歩きます。

上下雨カッパ（防寒にもなります）・足まわり（軽アイゼン）・ヘッドランプ等を携帯下さい。なお、ヘッドランプを持参されない場合は下山を指導します。

⑤車道では、必ず道路端を歩いて下さい。カーブが多く見通しが悪いので車が歩行者を避けることができない恐れがあります。

⑥トイレの数は少ないので考えて行動してください。特に神戸電鉄ひよどりごえ鶴越駅のトイレはできるだけ使用せず、少し進んだ所の下水道管理事務所内のトイレを利用して下さい。（但し、9時からしか利用できませんので、ご注意ください。）

⑦先行者を追い抜く場合は声を掛けてください。

⑧本縦走は毎年行っています。調子が悪ければ無理をせず、早い内に下山してください。

⑨当日不参加・リタイヤ・完走にかかわらず、速やかに申込み会の留守宅へ必ず連絡して下さい。

⑩アンカーに追いつかれた参加者は、リタイヤして下さい。その時参加カードは回収します。

## 申込受付会：西宮山岳会

住所：〒662-0971 西宮市 和上町 1-12

TEL/FAX：0798-36-4040（非常駐のためメールでご連絡願います）

申込方法：専用申し込みフォームか、参加申込書を当会の全縦専用のEメールアドレス（[zenjuu@nishinomiya-sangakukai.com](mailto:zenjuu@nishinomiya-sangakukai.com)）へ送信して頂くよう願います。

参加費：次の口座に振込みにてお支払い願います。

銀行名：りそな銀行 西宮支店

口座名義：西宮山岳会（ニシノミヤサンガクカイ）

口座番号：普通口座 0209932

### <参加申込時の補足>

・未成年者の申込は参加申込書の保護者氏名欄に保護者の氏名を記入願います。（承諾書は提出不要です）

・参加希望者は次ページのセルフチェックリストでチェック後 申込み願います。  
セルフチェックリストはケガ等の場合に提出して頂くことがあります。

# セルフチェックシート

兵庫県勤労者山岳連盟

六甲全山縦走は長距離で、一般のハイキングの3倍近くあります。また夜間歩行にもなります。加えてコース途中には医療機関がないので緊急対応ができません。そのため参加申込にあたっては事前にキッチリと自己チェックをお願いします。

このシートは、六甲縦走を安全に行うためのセルフチェック（自己点検）シートです。事故等発生の場合に提出いただく事がありますので大会終了までご自身で大切に保管ください。

各項目をチェックして自分の体力・体調を確認の上、大会に臨んでください。

次の項目のセルフチェックをお願いします。

## 1. 事前トレーニングについて

- (1) あなたは登山・ハイキングの他に何かスポーツをしていますか。
  - A. 現在行っているスポーツの種目（ ）、週（ ）回、1回（ ）時間
  - B. 過去に行っていたスポーツの種目（ ）、（ ）年間
  - C. なにもしていない。
- (2) 日常トレーニングについて
  - A. トレーニングを始めてどれくらいになりますか。（ 年 月 日）
  - B. 日常トレーニングは（ ）回、トレーニングの種類（ ）
  - C. 日常トレーニングはしていない。
- (3) 登山・ハイキング歴について
  - A. 始めて（ ）年
  - B. 登山・ハイキング回数 月（ ）回、年（ ）回
- (4) いままで六甲全山縦走を何回行いましたか。（主催団体・個人を問いません）  
（ ）回、うち完走（ ）回

## 2. 健康管理について

- (1) 健康診断 最近の受診実績 月 日 受診予定 月 日
- (2) 今まで入院するような病気にかかったことがありますか。
  - A. ない B. ある（病名 ）最近3年間のことで（ ）年（ ）月頃
- (3) 今まで、医師から「糖尿病」「痛風」といわれたことがありますか。
  - A. ない B. ある
- (4) 今まで「高血圧」といわれたことがありますか。
  - A. ない B. ある現在の平常の血圧値は（最高 /最低 ） 1分間の脈拍数（ ）
- (5) 今までに心臓に「不整脈がある」「雑音がある」「心電図がおかしい」「心臓が悪い」等いわれたことがありますか。
  - A. ない B. ある（病名 ） C. ペースメーカー 有・無
- (6) 現在の体調はいかがですか。
  - A. 大変よい B. よい C. 普通 D. 少し悪い E. 悪い F. 少し悪い治療中
- (7) 現在、次のような症状がありますか。
  - A. たちくらみ B. めまい C. どうき D. いきぎれ E. 胸がいたい F. 胸がしめつけられる
  - G. 疲れやすい H. 眠れない I. せき、たんがでる

※チェック項目で体調に不安があったり持病を持たれている方は、かかりつけの医師に相談のうえ、了解をもらってから参加申込を行ってください。 またトレーニング不足の方は、申込会が行うトレーニング山行などを活用して、自分の体力を事前に確認してください。