

山仲間の皆さん、こんにちは。暖かくなり桜の満開もうすぐですが、最近は週末に雨天が多く、楽しみにしていた山行に行けない事が多いですね。今日も恨めしく空を眺め、文才の無さを嘆きつつ、本号をしたためております。今回は、六甲山西半縦路の逆走と岩登りのスタッフトレーニングの様をお伝えします。山行も多数計画しています。皆様のご参加をお待ちしております。

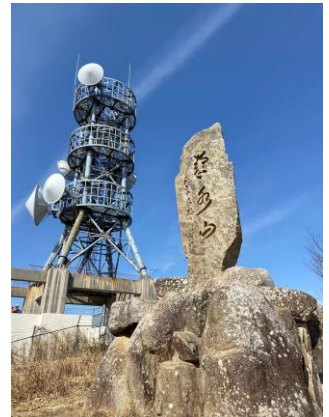
## 【活動記録】

### 《六甲山西半縦路 / 新神戸～須磨浦公園》



(須磨アルプス)

六甲山全山縦走は、須磨浦公園からスタートする東進より、宝塚からの西進の方が負荷が強いのです。それに基づく、今回のコースはらくちんと思いきみスタート。確かに、鍋蓋山も菊水山も楽でした。でも本調子ではなかったのか、先月、同じルートを東進したコースタイムと、ほぼ同じ(5時間)。やっぱり山は普通に歩いた方が楽しいと言いながら、敗北感満載で家路に向かいました。



(菊水山頂上)

### 《不動岩 / 岩登りスタッフトレーニング》

今年も、岩セミナーを開催します。岩場歩きが苦手な方には、良い訓練になるのです。わたしは、このお陰で、苦手意識はまだありますが、恐怖心をコントロールできるようになりました。

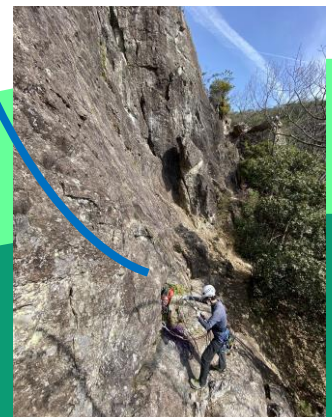
と言う事で、今日→トレーニングです。不にうしろ髪をひかれつつ久々の外岩は、緊張に慣れてきます。2人中央)、下でビレイヤ



がーリードが落ちて、最小限の落下距離で、ダメージを最小限に軽減できるように、まさにアウンの呼吸です。命綱のロープは、弛まない様にならなかつつ、且つ張り過ぎない。反復練習で慣れるしかないですね。

(青線はロープの「イメージ」です。)

はセミナー前のスタッフ完全燃焼気味の雪山山行つ、岩に向かいます。感が先立ちますが、次第のリードが先に登り(写真一がサポートします。万



## 【活動計画】

日時	企画	行先	おすすめポイント
4/3	体験ハイク	六甲山	甲東園～北山～甲陽園
4/7	平日ハイク	六甲山（観音山）	桜を楽しむ
4/10	シリーズ企画	京都トレイル②	泉湧寺～蹴上
4/11	公開ハイク	蓬萊山（滋賀県）	南比良最高峰～琵琶湖を
4/24	例会	住塚山・国見山	関西百名山
4/25	シリーズ企画	京都トレイル③	蹴上～瓜生山
4/29	会員限定企画	六甲山（黒岩谷西尾根）	夏山に向けて、筋力強化。
5/2	例会	大台ヶ原	日本百名山
5/9	公開ハイク	堂満岳	シャクナゲの群生地
5/15	シリーズ企画	京都トレイル④	瓜生山～比叡
5/16	体験ハイク	六甲山	元町～修法ヶ原～新神戸
5/23	例会	西方ヶ岳・栄螺ヶ岳	敦賀湾を見下ろし 360 度の 大展望

## 【セミナー開講のお知らせ・残枠わずかです。】

夏山登山セミナー…4月下旬に開講して、座学2回・実技6回でしっかりと準備をします。  
7月下旬に修了山行(唐松岳・五竜岳縦走)を計画しています。

## 【新規入会、絶賛募集中!!】

個人山行やガイドツアーでは体験できない山行に行きませんか？セミナーや例会で、更に色々な体験が出来ます。また、多くの仲間に出会うことで、日常生活では体験できない感動を味わうことが出来ます。当会では、山仲間を絶賛募集中です!!体験ハイキングで会の雰囲気をご覧いただけます。詳しくは、ホームページをご確認ください。

【住所】 〒662-0971 兵庫県西宮市和上町1-12

【TEL/FAX】 0798-36-4040（第1月・水、第2水・木、第3水曜日の19～21時は在室）

【Web】 <https://nishinomiya-sangakukai.com>

【問合せ先】 泉 竹明 Tel:090-3577-0682 E-Mail:bamboo\_izumi@yahoo.co.jp