

山仲間の皆さん、こんにちは。毎年恒例の夏山セミナーのご報告です。

コロナ禍で中断しましたが、3000m級の高地登山を目標としたセミナーを、夏に開催しています。登山学習と仲間作りの機会として最適ですよ。

### 【活動記録】2024夏山セミナー（いざ！北アルプスの女王“燕岳”に）

登山初心者・初級者を対象に20名の受講生・12名のスタッフで9回のセミナーを実施しました。夏山の知識（装備・計画・天気・リスクと対応）を座学で。体力確認の登山で、普段のトレーニング方法を説明。初心者向け岩場の通過、10kg程度の荷物を背負う歩荷、15km程度の長距離、テント泊など盛り沢山の登山トレーニングを経て、北アルプスの女王“燕岳”を目指します。

このセミナーには2つの目的があります。1つは、受講生がトレーニングを通して、登山に必要な体力と技術を身に着けること。そして、もう1つはこれから山を共にする仲間を作ること。実は、後者の方が重要で意味のある事だと考えています。9回ものセミナーを、同じメンバー過ごすことは、普段では得られない貴重な体験です。次は、あなたの参加を待っています！！

では、セミナーの風景や参加者の声をいくつか紹介いたします。（記：金谷）



歩荷トレーニングや長距離登山テント泊など1人ではとても出来なかった体験です

1番得られたものはやはり人でした。セミナー同期の仲間、素晴らしいスタッフの方々本当に有難ございます

燕岳登頂を目標に向けて体系的な学びと経験を重ねることに魅力を感じたから

夏山セミナーは素晴らしい経験でした。特に修了山行の3日間とはとにかくずーっと楽しくて



2024年夏の燕岳を懐かしんで  
笑いあえる仲間ができたことは  
さらに嬉しいことです



始めた頃は300m登るのもやっと  
だったのに、9ヶ月で燕岳に登頂し、  
素晴らしい景観を体験できました



体力もなくとても不安でしたが、ゆ  
っくり登ることから始まり、スクワ  
ットなどのトレーニング積むことで  
修了山行も無事完走できました



表銀座の素晴らしい景観を見るこ  
とができ、その想像以上の美し  
さに夢をみているようでした。  
次は槍ヶ岳に！



最初に言われた仲間づくりが真の目的  
ですとの言葉に偽りはありませんでした  
多くの出会いに感謝しています



## 【活動計画】

日時	企画	山城・ルート	内容・おすすめポイント
8/1-5	遠征山行	劔岳	夏山合宿・テント泊
8/3	例会	六甲山	安全重視で汗をかく
8/4	例会	六甲山	木陰を求めて
8/8	平日例会	六甲山	七兵衛山～風吹岩
8/11	例会	六甲山	軽登山と下山後のビール
8/17	例会	六甲山	ナイトハイキング
8/21	平日例会	大岩岳と丸山湿原	暑くても山に移行
8/24	例会	若狭富士	綺麗な姿が印象的
8/24-25	シリーズ企画	半作嶺・法師山・大塔山	いいね！関西百名山
8/24-25	例会	大野山岩	キャンプ
8/25	例会	摩耶山	ナイトハイキング
8/28	平日例会	六甲山	寄り道しながら七兵衛山
8/31	例会	六甲山	夕涼みしながら山飯
9/1	例会	クリーンハイキング	六甲山をお掃除します
9/7	体験ハイキング	六甲山	修法ヶ原
9/14-16	例会	関西百名山	笠捨山・玉置山・五大尊岳
9/21-22	遠征山行	木曾駒ヶ岳	秋山登山バス
9/26	平日例会	六甲山	熊笹峠から白水峡へ

## 【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えます。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。入会をご検討中の方は、その他の例会・企画にも参加可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

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

【住所】 〒662-0971 兵庫県西宮市和上町1-12

【問合せ先】 泉 竹明 080-2589-2670 E-Mail: bamboo\_izumi@yahoo.co.jp