

山仲間の皆さんこんにちは。大会に向けて、コース確認と体力向上のためトレーニングを重ねてきました。完走を目指した仲間たちの報告をご紹介します。

【活動記録】3月9日（日曜日）六甲縦走大会

『また参加したくなる六甲全山縦走大会』

今年も六甲全山縦走大会に参加しました。3回目の挑戦ですが、これまでと違い、初挑戦の参加者を募り、リーダーとしての参加となりました。当日は快晴で、鉄拐山からの朝日は見事な美しさ。最高の気分でスタートを切りました。目標は「12時間台で全員完走」。前半はスローペースで体力を温存、中盤から後半にかけてペースを徐々に上げ、一気に塩尾寺下のゴールまで駆け抜けました。水分補給をこまめに行いながら、休憩は1回あたり1〜2分、長くても3分以内に抑えて時間ロスを防ぎました。終盤は疲労が見えましたが、ペースを落とすことなく歩を進め、全員が持てる力を振り絞った結果、目標タイム圏内の12時間30分でゴール。離脱者も怪我人もなく、全員が無事に完走することができました。単独での挑戦とは異なり、同志とともに歩いたからこそ味わえた達成感は格別です。今回で『もう2度とやりたくない』では無く、『また参加したい』と思って貰えたら嬉しいです。また来年も、新たな仲間と感動を共有したいと思います。(黒柳)



『六甲全山縦走大会に行ってきました！』

夏山セミナーの帰り道、ふと耳にした六甲全縦走の話。日々の登山で少しずつ自信を積み重ねていき、「今の私なら、きっとできるかも！」思い切って挑戦しました。スタート直後は渋滞。それがちょうどよいウォーミングアップになって、体も心も徐々に温まっていくのを感じました。須磨アルプス、高取山と、きれいな景色に励まされ、仲間たちと励まし合いながら、順調に進むことができ、苦手な登りも、トレーニングのおかげか、前よりもスムーズにクリアできました。しかし、鶴越駅からの菊水山、鍋蓋山はやっぱり手強かった。疲労が蓄積し、足も悲鳴を上げ始めましたが、リーダーや仲間たちの励ましが、私を奮い立てさせてくれました。特に、リーダーの「お疲れ！」という温かい言葉は、魔法みたいに心に響いて、疲れを忘れさせてくれました。摩耶山への登りは、これまでの疲労が限界に達するかのように、何度も立ち止まってしまうほど苦しいものでした。

しかし、リーダーの背中を追い、一歩ずつ前に進むことで、なんとか山頂に着くことができました。後半の下りに入ると、得意な下り坂ということもあり、再び元気を取り戻しました。リーダーの強いリードのもと、足の疲労を感じさせないほどのスピード。そしてついに、塩尾寺に到着！仲間たちと喜びを分かち合い、互いの頑張りを褒め合いました。達成感と安堵感で胸がいっぱいになり、長い時間にわたる苦労が報われた瞬間でした。今回の挑戦で、改めて仲間の大切さ、そしてリーダーの偉大さを実感しました。また、自分自身の限界を超え、新たな可能性を見出すことができましたそして、この素晴らしい旅を支えてくれたスタッフの皆様。早朝から夜遅くまで、私たちのために道を整備し、温かい飲み物や食べ物を用意し、励ましの言葉をかけてくださいました。皆様の笑顔と優しさが、どれほど私たちの力になったことでしょうか。心から感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。(渋谷)

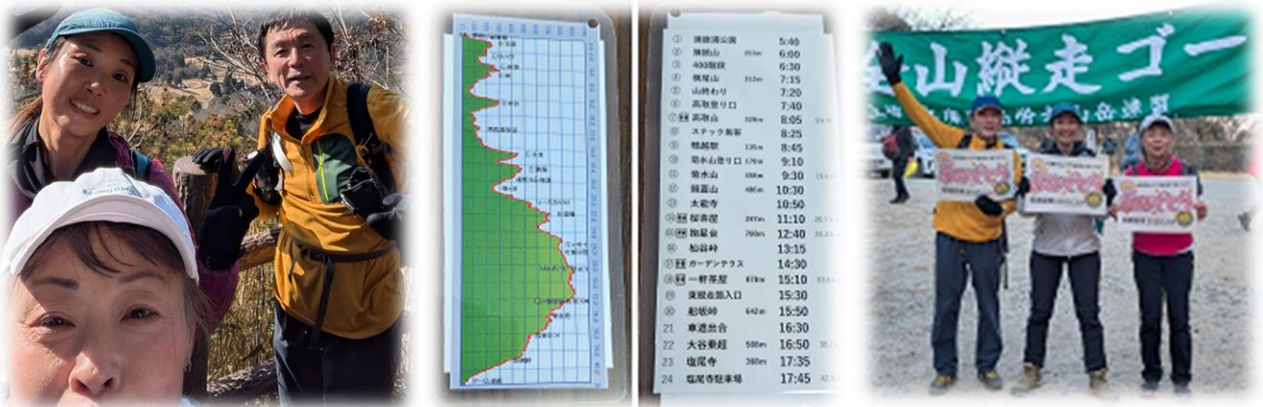


『六甲全山縦走を終えて』

早朝 5 時 30 分頃、私と待ち合わせた会員 4 人でスタートの須磨浦公園を出発した。1 年で一番長い一日の旅が始まろうとしていた。須磨アルプスを経て妙法寺の先の交差点まで順調に進んだところで、サポートの方から差し入れと声援を頂いた。また少し先を行ったところでも、再び差し入れを頂き、少し疲れた体に元気をチャージした。それから、難所の菊水山と鍋蓋山を通り抜け、しばしの達成感を得る。しかし、今一度気を引き締めて歩を進めた。大龍寺のエイドへ到着すると、会のサポートの方たちに暖かく励ましてもらった。寺から摩耶山アンテナ塔下を目指して天狗道を歩いて行った。道の途中の学校林道の分岐までは少し堪えたがなんとか塔下まで無事たどり着いた。ここでジュースと卵スープを飲んでホッと一息つけた。この場所からゴールまでは、これまでの道程よりは平坦ではあるものの、まだまだ先は長い。友人たちと励まし合いながら塔の下から進んでいった。六甲最高峰下で、会のサポートの方から頂いた暖かい白湯に癒さされる。気を抜かぬように歩を進めた。大谷乗越ではサポートの方に「後 1 時間！頑張っ！」と励まされた。近づいたゴールには明かりが点いていた。それを見た私は暗がりの中で抱えていた不安が消えて、安堵に満たされた。ゴールすると皆の笑顔に包まれた。初めての参加で一緒に歩いた友人とサポートしてくださった方々にたくさんの「愛」を頂いた。感謝の言葉しかない。「ありがとうございました。」追伸、全縦走で完走するために私には事前トレーニングが不可欠でした。参加できてよかったと心から思いました。(井上)

『六甲全縦走のイメージが一新されました』

半縦走で申込んで全縦走したら駄目なのか？と、ハイキング部会で問い合わせたのを聞いていた大西さんから連絡が有り「面白いこと言うなあ、半縦走と言わずに全縦走しましょうよ。」と、これが始まりでした。全縦走の経験は6回。2012年神戸市の大会が初めてで、雨でした。その後キャノンボールで4回。こんなにしんどいのは二度としないと心に決めていました。最後の全縦走から7~8年経っているので完走する自信があるようでなくて。ただ、出場するなら練習するのみと、一人で年末と年明けに西と東半縦。そのデータを元にコースタイム表を作成し、次は鶴越駅から宝塚駅までの2/3縦走練習。同期の大西さん折原さんと三人で行く事になりました。ストレスなく歩くため、道を覚えて、随所に目印を見つけました。山頂まではここが半分、この階段が見えたら山頂、菊水山は黒い階段は7か所あり何分で登れる、西半縦走の市街地を迷わず歩くなど、解説しながら歩きました。3人での練習はこの1回だけでしたが、予定の10時間を1時間も早く終われたことで完走の目途が付き、大会も一緒にと決めました。大会での目標は、真っ暗な東縦走路を歩くのが嫌なので、なんとしても日没までにゴール。



当日はスタート地点に5時半前到着。コースタイム表の確認係で、大西さんがタイムキーパー。休憩はほぼ取らず、休憩なしでも良いスピードで歩きました。菊水山の登り口で、一旦休む？と聞いたら休まないで良いと、折原さんは鬼コーチのよう。結局、座ったのは鍋蓋と掬星台。ずっと喋りっぱなし笑いながら歩いて居ました。東縦走路の大谷乗越えを過ぎたころ、ピッケルを担いだ歩荷中の10人程の集団に出くわす。「先に行きますか？」と道を譲って頂いたのですが、20kg担いでいるそうなのに、猛スピードであおられて、こちらも早足で逃げるよう。それが功を奏したのか、目標の12時間を30分も短縮。目標の明るい時間帯にゴール出来たこと。また、宝塚で打上げをする体力が残っていたこと。翌日の筋肉痛はほとんど無かったこと。私の全縦走のイメージが一新されました。「誰と何をするか」山行部同期の絆も深まった楽しい山行でした。当日のサポートも寒い中ありがとうございました。太龍寺のジュースと掬星台の卵スープに癒され、一軒茶屋で飲み物を頂いたので買い足し不要で、時間の節約にもなりました。そして、差入れのイチゴ大福、栗羊羹ご馳走さまでした、美味しかったです。(高見)

【活動計画】

日時	企画	山域・ルート	内容・おすすめポイント
4/2	平日例会	高取山	須磨の桜
4/3	平日例会	今城塚古墳・安威川ダム	古代と現代の土木を観る
4/5	例会	中山	ツツジに桜に春を満喫
4/5	体験ハイキング	甲山	夙川沿いの桜
4/6	公開ハイキング	妙見山	キラキラ輝く緑の中を
4/6	クリーンハイキング	六甲山	お掃除ハイク
4/9	平日例会	向山連山	ヒカゲツツジを楽しむ
4/12	例会	高円山	大文字の火床
4/13	シリーズ企画	京都一周トレイル	比叡～大原
4/13	例会	龍王山	万葉集ゆかりの山
4/17	平日例会	六甲山	社家郷山周回(反時計回り)
4/19	講習会	初級&中級講習会	体力確認&ロープワーク
4/20	シリーズ企画	京都一周トレイル	伏見桃山～泉涌寺
4/20	例会	蛇谷北山	千支の山
4/26	シリーズ企画	比良比叡トレイル	比叡山阪本駅～仰木峠
4/26-28	シリーズ企画	笠捨山・玉置山・五大尊	いいね！関西100名山
4/27	例会	掬星台	地蔵谷道&旧摩耶道
4/27	講習会	初級&中級講習会	岩場通過&ロープワーク

【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!!体験ハイキングや公開ハイキングで、会の雰囲気をご覧いただけます。入会をご検討中の方は、お気軽にご参加ください。

[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