

# 2019年1月山歩案内

## 改訂版 (第3頁)

芦屋の総合山岳会

ろさん

### アルペン芦山

TEL&FAX 0797-31-6311  
〒659-0072 芦屋市川西町 2-37  
アササウザンドビル 205

<運営委員会開催日時>  
1月16日(水) 23日(水)  
19:00~21:00

- ・山行中の事故は、参加者個人の責任です。当会及びリーダーは、責任は負いません。
- ・会員はハイキングなど山行の際、**長さ120~150cm、幅20mm程度のテーフシューイング、安全環付きカラビナ、ヘッドランプ および コンパスを携帯**してください。  
いざというときの備えです。

注) 今月号よりハイキングのグレードも新しく策定した「山行グレーディング規定」に基づいています。

## ☆2019年元旦 “初日の出ハイキング”

会員限定

体力 ハイキング初級  
技術 基礎

と き：2019年1月1日(火・祝日) (雨天中止：前日 18:55のNHK 天気予報で、  
集 合：阪急芦屋川駅北側広場 午前5:40 当日朝6時の神戸市降水確率が60%以上の場合)

C L：戸田 SL：市居

コース：芦屋川駅～風吹岩～芦屋川駅

持ち物：飲み物、防寒具、雨具、ヘッドランプ(必携)、ヘルメット(推奨)  
(概況)旧グレードでは「初級～中級」です。風吹岩で初日の出を祝います。新年の安全登山を願います。今年はお雑煮ありません。

風吹岩からの初日の出



## ☆初湯ハイキング “菊水山～湊山温泉”

申込み要

会員限定

体力 ゆっくり級  
技術 基礎

と き：2019年1月6日(日) (雨天中止)

集 合：神鉄新開地駅構内 午前9:00

C L：辻本 SL：矢口

コース：新開地駅～鈴蘭台駅～北面登山道～菊水山～烏原水源地～湊山温泉(解散)

持ち物：弁当、飲み物、雨具、ヘッドランプ(タオル、着替え)

申込先：辻本までPCメールまたは携帯 申込締切日 1月2日

(概況)旧グレードでは「初級」です。北面登山道からゆるやかな道を登り菊水山頂へ。六甲全山縦走路になっている南の尾根道を下って、神戸の水がめの一つ烏原貯水池を経て天然温泉の湊山温泉。入浴できます(名炭酸重曹泉/29℃ 入浴料金680円)。

## ☆岩登り日曜例会 (グラビティリサーチなんば)

申込み要

会員限定

と き：2019年1月6日(日) (雨天決行)

集 合：グラビティリサーチなんば 店舗入口 午前11:00

(<http://www.gravity-research.jp/shop/namba/>)

C L：上田(史) SL：中西、松田

コース：グラビティリサーチなんば クライミングエリア

持ち物：ハーネス、ピレイ器具、クライミングシューズ、飲み物、弁当(外食も可)

参加費：会ロープ使用料 200円

グラビティ利用料 2,100円(初めてのの方は登録料1,500円別途必要)

※JAF、ベネフィットステーション等の割引あり

申込先：上田まで携帯ショートメール 申込締切日 2018年12月29日

2019年の「岩登り日曜例会」は、安全な岩登り例会を推進するために、岩登りリーダーの育成を少数精鋭で安全に行います。申込み条件は岩登り例会のCLになり例会を開催する意欲のある方です。

(概況)今回はインドアにてリードクライミングの練習をします。グラビティリサーチでピレイを行うには、ピレイ検定がありますので、未取得の方はピレイ検定(無料)を受けていただきます。

体力 ハイキング中級  
技術 初～中級

## ☆再掲 集合時刻変更 アイゼン歩行トレーニング

申込み要

会員限定

と き：2019年1月12日(土) (少雨決行)

集 合：阪急バス宝塚駅2番のりば 午前8:10(8:20発の有馬温泉行きに乗車)

C L：池田 SL：神田

コース：宝塚駅…座頭谷～蓬莱峡の砂山周辺～座頭谷…宝塚駅

持ち物：6本爪以上のアイゼンとそれに適合する登山靴、ヘルメット、ロングスパッツ、ストックまたはピッケル、レーション1食、その他通常の山行装備。  
実際の山行を想定してザックは7-8kgに調整して下さい。

申込先：池田まで携帯ショートメール 申込締切日 1月5日

体力グレードがハイキング中級以上で、雪山例会に参加を希望される方に限定します。  
アイゼンや雪山の経験の有無は問いません。

(概況) アイゼンは雪山では心強い味方ですが、使い方を誤ると不自由で重いだけでなく、爪で自分や他者の身体を傷つけたり、滑落に繋がる危険性も持っています。アイゼン未経験者や初心者にとっては基本を学ぶ場として、経験者にとってはシーズン前の足慣らしの意味でご参加ください。  
なお、アイゼンの着脱だけは手際よく出来るよう、事前に繰り返し練習しておいて下さい。

## ☆「金剛山」冬景色ハイキング

申込み要

会員限定

体力 ハイキング初～中級  
技術 雪山ハイク

と き：2019年1月13日(日) (雨天中止：前日 18:55 のNHK 天気予報で、  
当日の大阪府降水確率が60%以上の場合)

集 合：南海高野線 河内長野駅 南海バス河内長野駅前3番のりば 午前9:00

(9:15 発 [8] 小深線金剛山ロープウェイ行きに乗車します。

参考：南海なんば駅 高野線急行 8:13 発→8:42 河内長野駅着または 8:23 発→8:53 河内長野駅着。  
「金剛山ハイキングきっぷ」がお得。南海なんば駅から金剛山ロープウェイ前までの往復切符 2,090円が  
特典付きで1,690円。南海なんば駅窓口にて購入できます。)

C L：小林 SL：杉本

コース：河内長野駅前…金剛山ロープウェイ前～念仏坂～伏見峠～  
千早園地～金剛山遊歩道～山頂広場～【ピストン】～  
金剛山ロープウェイ前…河内長野駅前(解散)

持ち物：弁当、飲み物、雨具、防寒具、軽アイゼン(必携)

申込先：小林までPCメール、状況に応じて携帯ショートメール  
申込締切日 1月12日

(概況) 旧グレードでは「中級」です。金剛山遊歩道を通るコース。  
天候によりますが、フナ等の樹氷のある冬景色体験を期待しましょう。  
歩行約8.5キロ、往復4時間、高低差485m、天候によりコースを変更する場合があります。



金剛山 転法輪寺 (2018.1.13 撮影)

## ☆歩荷訓練①

申込み要

会員限定

体力 山行初級、中級、中～上級の3クラス  
技術 基礎

と き：2019年1月14日(月・祝日) (小雨決行)

集 合：阪急芦屋川駅北側広場 午前8:00

C L：神田

コース：芦屋川駅～山芦屋公園(標高35m)～ロックガーデン中央稜～雨ヶ峠～  
一軒茶屋(870m)～六甲最高峰(931m)～東六甲縦走路～塩尾寺(354m)～宝塚駅

持ち物：弁当、飲み物、雨具、ヘッドランプ

申込先：神田まで参加レベル(初級、中級、中～上級)を記入のうえ携帯ショートメール  
申込締切日 1月6日

(概況) 新しく策定した「山行グレーディング規定」を目安に各自のレベルを確認します。  
荷重は「初級8-10kg、中級10-12kg、中～上級12kg以上」とし、山芦屋公園から塩尾寺までの休憩を含めた目標時間は  
3クラスとも「7時間20分」です。春の雪山山行や夏のアルプス縦走に参加予定の方の積極的な参加を推奨します。

## ☆雪山に慣れよう！ 赤坂山

申込み要

会員限定

体力 山行初級  
技術 雪山基礎

と き：2019年1月19日(土) (荒天中止、予備日1月20日)

集 合：JR大阪駅8番ホーム 午前7:45 発新快速敦賀行きに乗車

C L：池田 SL：中西

コース：大阪駅ニマキノ駅…(バス)…さらさバス停～赤坂山登山口～武奈ノ木平～栗柄峠～  
赤坂山～【ピストン】～マキノ駅(16:50 発新快速網干行き)

持ち物：近郊雪山の日帰り装備。アイゼンは6本爪以上。

参加条件：アイゼン歩行トレーニング例会(1月12日)と事前ミーティングに参加できる方。雪山未経験者や初心者も歓迎しますが、12月9日の雪山説明会(座学)に参加していること。CL、SLを除いて6名程度を募集します。但し、CLが判断して体力や装備の面で不十分な方は参加をお断りすることをご承知下さい。また、希望者多数の場合には、アイゼン歩行トレーニング(1月12日)や歩荷訓練①(1月14日)の例会に参加される方を優先することがあります。

申込先：池田まで携帯ショートメール  
申込締切日 2018年12月25日

(概況) 赤坂山は湖北、滋賀県と福井県の県境に位置し、雪山の入門コースとして訪れる人も多い人気の山で、頂上付近は樹木が無く明るく開けて琵琶湖や若狭湾、伊吹山など360度のパノラマが楽しめます。マキノスキー場跡(標高約200m)から山頂(標高824m)までを5時間程度で往復しますが、概ね尾根伝いで気持ち良く歩けるので、雪山の基礎を学ぶには格好のコースと言えるでしょう。

## ☆第47回歴史ハイキング“明石”

一般参加可

と き：2019年1月20日（日）（小雨決行）

集 合：JR明石駅改札前 午前9：00

C L：東郷 滋 072-692-7441

（携帯 090-3990-7441 メール togo863@ezweb.ne.jp PC togo863@neko.zaq.jp）

コース：明石駅～山電明石駅＝人丸前駅～旧西国街道～最初の子午線通過地標柱～人丸教会  
～大蔵谷旧宿場筋～子午線標柱～源平合戦両馬川旧跡～馬塚碑～長寿院～明石市天文  
科学館～柿本神社～トンボの子午線標柱～月照寺～亀の水～雲晴寺～本松寺～妙見社～  
上ノ丸教会～明石神社～市立文化博物館～（昼食）～巽櫓～人丸塚～坤櫓～武蔵の庭園  
～太鼓門跡～中部幾次郎銅像～魚の棚～15：00 明石駅（解散）

持ち物：弁当、飲み物、雨具、履き慣れた靴

参加費：一般400円（拝観料、電車代別） 別に資料（先着20名限り）代600円

（概況）“時のまち”明石と、明石城を中心に城下町として栄えた明石。宮本武蔵や万葉の歌人・柿本人麻呂にゆかりある町並を歩きます。歩行約6キロ。

## ☆雪山ハイキング“愛宕山”

申込み要

会員限定

体力 ハイキング中級  
技術 雪山ハイク

と き：2019年1月20日（日）（雨天中止；前日18：55のNHK天気予報で、

集 合：JR保津峡駅前 午前9：30 当日の京都市降水確率が60%以上の場合）

（参考：JR芦屋駅7：59発新快速草津行き→大阪8：15→京都8：44

＜乗り換え＞嵯峨野線園部行き（33番線）8：58発→保津峡駅9：18着）

C L：高森 SL：井野

コース：保津峡駅～ツツジ尾根～表参道～黒門～愛宕神社～  
月輪寺～清滝…阪急嵐山駅（解散）

持ち物：弁当、飲み物、雨具、防寒具、軽アイゼン（必携）

申込先：高森まで携帯ショートメール 申込締切日 1月14日

（概況）旧グレードでは「中級」です。防火・火伏せの神の総本山愛宕神社のある愛宕山にツツジ尾根から登り、下りは月輪寺を経て清滝へ。道中凍っているかもしれないので軽アイゼンは必携です。ちょっとした雪山を味わえると思います。



愛宕神社黒門（2016.1.22撮影）

## ☆マニアック六甲山巡り⑮“鉄塔巡り”

申込み要

会員限定

体力 ハイキング中級  
技術 初級

と き：2019年1月27日（日）（雨天中止；前日18：55のNHK天気予報で、

集 合：阪急芦屋川駅北側広場 午前9：00 当日の神戸市降水確率が60%以上の場合）

C L：尾村 SL：江澤（紳）

コース：芦屋川駅～道畦尾根～風吹岩～五助堰堤～住吉霊園～渦森橋バス停（解散）

持ち物：弁当、飲み物、雨具、防寒具

申込先：尾村までPCメール、状況に応じて携帯ショートメール

申込締切日 1月20日

（概況）旧グレードでは「中級」です。鉄塔巡りの第2弾。風吹岩の目の前にある鉄塔はよく目にしていますが、これが何線の何番かをご存じであれば相当のマニアックです。今回巡るのは芦屋ロックガーデンにある3線のうち最も北側の標高が高いところを走っている線です。東から西へ主として巡視路やその連絡道を辿って巡りますが、昨年の第1弾よりアップダウンはきつく、荒れたところがあります。地図読みは不可欠です。15時になれば途中で終了し帰路につきます。

## ☆雪山入門山行“インディアン平原～岩籠山”

いわごもりやま

会員限定

体力 山行初級  
技術 雪山基礎

と き：2019年2月3日（日）（荒天中止）

集 合：JR大阪駅8番ホーム 前より2～3両目付近 午前7：30

（7：45発新快速敦賀行きに乗車、新正田駅9：43着下車）

C L：池田 SL：参加者の中から選任

コース：大阪駅＝新正田駅…（タクシー）…駄口登山口～インディアン平原～岩籠山～【ピストン】～  
駄口登山口…（タクシー）…新正田駅＝（16：33発新快速）＝大阪駅（18：27着）

持ち物：雪山装備、サングラス、ワカンもしくはスノーシュー、アイゼン（6本爪以上）、  
ダブルストック（スノーバケット付き）、ロングスパッツ

費用概算：4,300円（1デイパス3,600円+タクシー700円）（ジバングでは3,200円+タクシー700円）

申込先：池田までショートメール080-3801-5201 申込締切日 1月15日

山岳保険に加入していることが必要です。労山基金の場合はその口数、その他の保険の場合はその名前を  
連絡してください。

（概況）岩籠山は福井県敦賀市にある敦賀三山の一つであり、山頂付近は「インディアン平原」というなだらかな起伏の平原で、所々に巨石が露頭しています。頂上からは360°の大パノラマ。雪山入門コースとして多くの登山客が訪れる人気の山です。

# 第53回大会



西・東コースもあるよ

# 六甲全山縦走

主催：兵庫県勤労者山岳連盟

★日程 2019年 (略称「兵庫労山」)

3月10日(日)

参加記念品としてオリジナル  
スタッフバッグを差し上げます!

宝塚まで  
ガンバって  
歩いてみよう! ★参加費  
全山縦走

2,000円

西・東コース

各々 1,800円

飲料サービスは  
大竜寺と宝塚となります。  
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(木)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。

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



走るとは厳禁です!

## アルペン芦山

申込先：川島隆雄 090-7101-4869

申込書を手渡し又は下記まで郵送

西宮市上田中町10-2

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。

### 重要事項の説明

アルペン芦山の山行 (アルペン芦山主催の行事全てを含む) 参加についてのご注意

アルペン芦山の山行は営業(商売)として行うものではありません。山行については当会ならびに当山行リーダーの都合、判断によって変更や中止の場合もあります。また当山歩案内に記載通りのコース、目的地を歩行するとは限りません。会員及び一般参加者は協力して安全な楽しい山行をしましょう。山行中の事故(アルペン芦山主催の行事全てを含む)については、いかなる事態においても当会及び当山行リーダー、担当者は責任を負いません。山行中の事故は参加者自身の自己責任とします。状況により参加をお断りする場合もあります。参加にあたっては、次の事項の同意が必要です。

### <確認・同意書>

私はアルペン芦山主催の山行(アルペン芦山主催の行事全てを含む)に参加するにあたり、万一、山行中の事故によって、怪我、死亡、障害等が発生した場合は、いかなる場合も、私の自己責任とします。従って、私、私の家族、私の関係者、私の関係する団体が当該山行の主催者及びリーダーならびに山行関係者に対し、責任の追及及び賠償を求めることは一切いたしません。またリーダーの判断による歩行ルートに承諾します。以上、同意のうえ、当山行に参加を申し込みます。