２０１９年３月山歩案内

芦屋の総合山岳会
アルペン芦山（ろさん）
TEL＆FAX　0797-31-6311
〒659-0072 芦屋市川西町 2-37
アシヤサウザンドビル 205

＜運営委員会開催日時＞
３月１３日(水)　２０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 程度のテープスリング、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。

☆再掲 雪の百名山　伊吹山

申込み終了　体力 山行初級～中級　技術 雪山初級

と　き：３月２日（土）（荒天中止、予備日３月３日）
集　合：JR 大阪駅８番ホーム　午前７：15 発新快速米原行きに乗車
Ｃ　Ｌ：池田　　ＳＬ：神田
コース：大阪駅＝米原駅＝近江長岡駅…（タクシー）…伊吹山登山口～表登山道～伊吹山頂
～【ピストン】～大阪駅（20 時頃着）
持ち物：近郊の雪山の日帰り装備、特に 10 本爪以上のアイゼン、ワカン、ピッケルが必要
（概況）伊吹山（標高 1377m）は湖北に位置する日本１００名山の一つです。登山口の三之宮神社（標高 220m）から登り始めてすぐに高い木は無くなり、頂上までは吹きさらしの雪の斜面を登るので風対策、寒さ対策が重要です。８合目付近は高度感のある急斜面のためアイゼンやピッケルの練習には持って来いと言えます。頂上付近では一定方向の強風のため大きなエビのシッポが見られるかも知れません。詳しい装備は事前ミーティング等で明示します。

☆再掲 自然保護部見廻りハイキング

申込み要　会員限定　体力 ハイキング中級　技術 基礎

と　き：３月３日（日）（雨天中止）
集　合：阪急芦屋川駅北側広場　午前9：00
Ｃ　Ｌ：寺田　　ＳＬ：市居
コース：芦屋川駅～水車谷登山口～柿谷出合～ごろごろ岳～飯盛尾根～奥池～熊笹峠～石宝殿～
蛇谷北山～土樋割峠～東おたふく山登山口バス停（解散）
持ち物：弁当、飲み物、雨具、地図
申込先：寺田まで携帯ショートメール　　**申込締切日　２月２４日**
（概況）整備された芦屋市ハイキングコース（約１１キロ、約６時間）を道標と分かれ道の標識を確認しながらのハイキングです。出発前と昼食前に地図を見ながら現在地とコースを確認します。簡単なゴミ拾いもします。

☆梅見ハイキング　中山寺梅林

申込み要　会員限定　体力 ハイキング初級　技術 初級～中級

と　き：３月１０日（日）（雨天中止）
集　合：阪急宝塚線山本駅改札前　午前９：00
Ｃ　Ｌ：大石　　ＳＬ：当日選任
コース：山本駅～最明寺滝～岩場～満願寺西山～中山最高峰
～天宮塚～中山寺梅林公園～中山観音駅（解散）
持ち物：弁当、飲み物、雨具、防寒具
申込先：大石まで携帯　　**申込締切日　３月３日**
（概況）山本駅から最明寺滝までは平たんな道が続きます。滝を過ぎると山道となり、急な岩場を登り、アップダウンを繰り返すと、昼頃に中山最高峰に着きます。天宮塚からは大阪湾が望めます。あとは梅の花の待っている中山寺梅林へ。

中山寺梅林

☆第５３回六甲全山縦走大会“須磨浦公園～宝塚”

申込み終了

と　き：３月１０日（日）（雨天決行）
コース：①全縦コース(47km)　②西コース(25km)　③東コース(28km)
参加者：会員 ①井野、寺田、江澤（紳）、杉本、市居　②無　③渡辺
一般 ①７名　②２名　③４２名
小計 会員６名、一般５１名　　総計 ５７名
サポート：六甲最高峰サポート：鬼塚、濱中、村井　　留守宅：宮津
東六甲コース県連アンカー：辻本、川島　　事務担当：川島
（概況）六甲全山縦走大会は六甲山系の山々を抱えた神戸ならではの催しです。山の自然を感じながら、日頃鍛えた体力と精神力で、時間を競うものではなく、自分の力で、自分の責任で、楽しく、そして厳しく歩く、スポーツの祭典です。

☆マニアック六甲山巡り⑯ “裏荒地山”

申込み要　会員限定　体力 ハイキング中級　技術 初級～中級

と　き：３月１７日（日）（雨天中止）
集　合：阪急芦屋川駅北側広場　午前９：00
Ｃ　Ｌ：尾村　　ＳＬ：村井
コース：芦屋川駅～旧発電所導路道～弁天岩～荒地山～芦屋カンツリー倶楽部～魚屋道～横池～魚屋道（バイパス）～森稲荷神社（阪急芦屋川駅と岡本駅のほぼ中間地点、解散）
持ち物：弁当、飲み物、雨具
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　３月１０日**
（概況）荒地山南面のボルダー群は有名でよく行くところですが、今回はそこを外して、ごろごろ岳の西麓を北上し、荒地山の東面を登り北面を下ります。ちょっとした急斜面や岩稜帯を通過するところがあります。後半は魚屋道を下りますが、ところどころは歩きやすい抜け道を行きます。

☆歩荷訓練③（ハイキング中級）

申込み要　会員限定　体力 ハイキング中級　技術 基礎

と　き：３月２１日（木・祝）（小雨決行）
集　合：阪急芦屋川駅北側広場　午前９：00
Ｃ　Ｌ：池田　　ＳＬ：参加者から選任
コース：芦屋川駅～ロックガーデン中央稜～六甲最高峰～魚屋道～有馬
持ち物：弁当、飲み物、雨具、ほか通常の日帰りハイキング装備
申込先：池田まで携帯ショートメール　　**申込締切日　３月１３日**
（概況）新しく策定した「山行グレーディング（体力）」を目安にした訓練です。ザックは標準6kg としますが、自分の体力や目標に合わせて増減は可能です。

☆ノルディックウォーキング “六甲ガーデンテラス～有馬温泉”

会員限定　体力 ハイキング初級　技術 基礎

と　き：３月２１日（木・祝）（雨天中止：前日 17 時時点で、当日午前６時～12 時の兵庫県南部の降水確率が 50%以上の場合）
集　合：六甲ケーブル下駅　午前９：30
（神戸市バス 16 系統六甲ケーブル下行き　阪神御影８：59―JR 六甲道９：10―阪急六甲９：15 に乗車）
Ｃ　Ｌ：川島
コース：六甲ケーブル下駅（9：40 発に乗車）→六甲山上駅～ゴルフ場～みよし観音～ガーデンテラス～一軒茶屋～魚屋道を有馬（解散）
持ち物：弁当、飲み物、雨具、ダブルストック
（概況）事前申し込みは不要です。４時間７キロ程度の運動が可能な方は、登りがケーブル利用なので楽に行けます。身体に不調を抱えている方、メタボリックシンドローム対策として有効です。

☆紀泉アルプス　大福山・俎石山（まないたいしやま）

申込み要　会員限定　体力 ハイキング初級～中級　技術 基礎

と　き：３月２４日（日）（雨天中止）
集　合：JR 大阪駅環状線内回り（１番線）８：09 発の紀州路快速和歌山行きの車内
Ｃ　Ｌ：池田　　ＳＬ：参加者から選任
コース：大阪駅＝六十谷（むそた）駅（9：32 下車）～有功（いさお）中道～奥辺峠～大福山～俎石山～阪南スカイタウン～南海箱作（はこつくり）駅
持ち物：弁当、飲み物、雨具
申込先：池田まで携帯ショートメール
申込締切日　３月１７日
（概況）紀ノ川右岸の六十谷（和歌山県）からまっすぐ北上して紀泉アルプスを縦断し、大阪湾に面した箱作（大阪府）に抜けるルートで約４時間の歩行です。晴れた日には大福山や俎石山から大阪湾、淡路島、神戸などの展望が楽しめます。

俎石山からの眺望

☆岩例会“蓬莱峡”

申込み要　会員限定　岩登り初級

と　き：３月２４日（日）（雨天中止）
集　合：阪急宝塚駅バス停　午前８：10　（8：20 発のバスに乗車）
Ｃ　Ｌ：中西　　ＳＬ：川村、上村
コース：宝塚駅…座頭谷バス停～蓬莱峡（各ルート）～宝塚駅

持ち物：岩登り用具一式（ロープ、ヌンチャク５本、支点セット含む）、一般登山用具、行動食、水分
参加費：200 円
申込先：中西まで PC メール　　４名限定　　申込締切日　３月１０日
（概況）今期の岩例会は例会リーダーの育成を目指し少人数で実施します。従来の登攀だけではなく、システムの理解や支点構築、岩登りの危険性、岩場でのマナーといったクライマーとして知っておきたいことも参加者で共有していきたいと思います。
　具体的には、トップロープの支点構築及びビレイ。３級ルートのリード＆フォローにおけるシステムの理解と登攀。岩場や登攀における危険性の理解など。

☆自然観察大宇陀ハイキング“又兵衛桜”

会員限定　体力 ハイキング初級　技術 基礎

と　き：３月３０日（土）（雨天中止：前日１８時５５分 NHK 天気予報で、当日の奈良北部の降水確率が５０％以上の場合）
集　合：近鉄榛原駅南口バス停前　午前 10：00　（10：10 発のバスに乗車）
（参考: JR 大阪駅環状線外回り（２番線）8：25 発→8：42 鶴橋着、乗換え、近鉄大阪線急行名張行き８：49 発→9：46 榛原駅着）
Ｃ　Ｌ：村井　　ＳＬ：市居
コース：榛原駅…五十軒バス停下車～徳源寺～天益寺～又兵衛桜～寿幸桜～万葉公園～人麻呂公園～重伝建地区～道の駅大宇陀バス停（解散　バス 15：32 発）
持ち物：弁当、飲み物、雨具、ヘッドランプ
（概況）事前申し込みは不要です。大宇陀西部本郷地区に樹齢３００年とも言われている見事な枝垂れ桜「又兵衛桜」が有ります。高さ１３m、幹回り３m超。見学は無料、但し維持管理協力金１００円が必要です。漢方薬、紙問屋、材木集積地として栄えた松山地区に移動し、「薬の館」「森野旧薬園」（有料）等を巡ります。らく楽ハイクです。

又兵衛桜

☆山行のための岩訓練（第１回目）

申込み要　会員限定　体力 ハイキング中級以上　技術 初級以上

と　き：３月３０日（土）（雨天中止：前日の１９時の天気予報で、当日の兵庫県南部の降水確率７０％以上の場合）
集　合：阪急芦屋川駅北側広場　午前９：00
Ｃ　Ｌ：戸田　　ＳＬ：池田
コース：芦屋川駅～芦屋ロックガーデン、荒地山、ブラックフェース周辺
持ち物：荷物は最低６kg 以上、120cm テープシュリンゲ２本、安全環付カラビナ２枚、５mm の細引き１m　２本（ロープシュリンゲを作ります）、筆記用具、昼食など通常の日帰り山行の装備一式、できればヘルメット
固定用のロープなどは CL、SL で用意します。シュリンゲやカラビナが余分にある人は支点構築などのために、持ってきてください。但し、訓練は通常の縦走を想定しているので、上記の道具でやりくりすることを前提にして行ないます。
申込先：戸田まで携帯ショートメールまたは PC メール　　申込締切日　３月２０日
（概況）日本アルプスなどの高山を無雪期に小屋泊２～３日で縦走する場合に遭遇する岩場を、安全に通過する技術の習得を目指した訓練です。いわゆるクライミングの講習ではありません。従って、通常の登山靴を履き、ザックを背負って安全に登り降りすることを目標にしています。
　ハイキング中心の山行をする人や、岩登り中心の山行を志す人にとっても基礎の基礎を学ぶ訓練ですので、是非ご参加下さい。今年は３回計画をしていますが、１回目と２回目は内容が変わりますので出来るだけ両方に参加してください。３回目は総合訓練を考えています。こういう訓練は余り聞いたことがありません。山行部で試行錯誤をしながらプログラムを考え、今回はその第一回目です。皆さんの協力を得てより良いものにしていきたいと考えています。質問は遠慮なくしてください。

☆第４９回歴史ハイキング“龍野”

一般参加可

と　き：３月３１日（日）（小雨決行）
集　合：JR 姫新線本竜野駅改札前（姫路駅で姫新線に乗換え）　午前９：30
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：本竜野駅～醤油工場～岩見用水～旭橋（歩道）～畳堤～伏見屋商店（書店）～かどめふれあい館～醤油蔵～醤油自動販売機～醤油の郷・大正ロマン館～三木露風生家～龍野歴史文化資料館（見学）～龍野城御殿（昼食）～家老門～霞城館・矢野勘治記念館（見学）～武家屋敷資料館～旧脇坂屋敷～聚遠亭（御涼所・茶室楽庵）～龍野神社～野見宿禰神社～文学の小径（童謡の小径・哲学の小径）～龍野公園～うすくち龍野醤油資料館～如来寺～古い商家群（和菓子屋等）～龍野御坊（円光寺）～龍野橋～15：00 本竜野駅（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（拝観料別）別に資料（先着２０名限り）代 600 円
（概況）童謡の里・播磨の小京都などと呼ばれる閑静な城下町。「心のふるさと」といった思いを抱かせます。龍野の美しさは、鶏籠山の緑、揖保川の清流、古い町並の織り成す姿。今回は特に龍野公園の桜が見ものです。歩行約６キロ。

☆花見ハイキング“夙川公園～北山公園～甲山”

会員限定

体力 ハイキング初級
技術 基礎

と　き：３月３１日（日）（雨天中止）
集　合：阪急夙川駅南改札口前　午前９：００
Ｃ　Ｌ：松尾　　ＳＬ：井野
コース：夙川駅～夙川公園～銀水橋～北山公園～甲山～
　　甲山森林公園～仁川駅（解散）
持ち物：弁当、飲み物、雨具

（概況）事前申し込みは不要です。夙川沿いの桜並木を楽しみながら北山公園を目指します。北山貯水池から甲山を眺める春を満喫できる約９キロのコースです。

夙川公園

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を承諾します。以上、同意のうえ、当山行に参加を申し込みます。