

幸せ見つけに

六甲山大学 開校半年

「三種の神器」以外にも、必ず持ってきた方がいいものがある。いくつか紹介しよう。

・ヘッドランプ

「日帰りだから必要ない」と思わずに。山にはアクシデントが付き物。道に迷う。雨が降る。林の中で暗くなる。そんなときにヘッドランプがあると、心の余裕につながる。

・コンパス

必ず地図とセットで持って行くこと。コンパスだけだと方角しか分からない。迷ってから地図とコンパスを持ち出しても、自分がどこにいるのかわからないことがあるので、歩きながら常に現在位置を確認することを習慣にしよう。

・ツェルト (簡易テント) / エマージェンシーシート (防寒・保温シート)
いずれも緊急の野営や体温保持などに必要。ツェルトは使い方が難しいので、大きさや張り方を事前に確認しておこう。

・サングラス

単なる日よけだけでなく「目の日焼け」を防ぐ。最近は色が薄くても紫外線をしっかりカットするタイプがある。色の濃すぎるレンズを選ぶと、かえって瞳孔が開いて紫外線を多く吸収してしまうことになる。

・防寒着

夏場の登山でも必要になることがある。気温は100m上昇すると0.65度下がるといわれる。平地で30度でも富士山の山頂の気温は一けた。

・手袋

「軍手でもいいですか」と聞かれることもあるが、やはり登山用を使いたい。軍手は滑るし、綿素材なのでぬれると乾きにくい。手先が冷えると、そこから体温が奪われることになる。(3月28日、六甲山大学ミントサロンから)

「山登りの道具選び」

山登りに必要な道具には「三種の神器」がある。バックパック (リュックサック)、登山靴、レインウエア (雨具) の三つだ。それぞれに注意することを紹介しよう。



■バックパック
使い方、山行の種類に合わせて容量を使い分け。小型 (20〜30L) は日帰り登山や普段使いに。中型 (30〜40L) は山小屋泊の登山にも使える。オールラウンド。大型 (50L以上) はテント泊や縦走山行など向けになる。
荷物の詰め方のポイント
は、使う場面をイメージしながら、肩甲骨辺りに重心がくるようにする。あまり使わないものを下に、取り出すことが多い食料やレインウエア、救急用品は上に、最も重い水筒は背中寄りにつめる。
降雨時にリュックを覆うレインカバーは完全に雨を防ぐわけではないので、ぬれて困る携帯電話や紙類などは防水袋に入れておこう。

■登山靴
初心者の方によく「何でもいける靴はありませんか」と聞かれるが「ありません」というしかない。登山靴も行く場所や履き分けの正解。六甲山など4〜5時間で歩ける低山なら、ハイキングシューズと呼ばれる軽くて底の柔らかいタイプでも大丈夫。長時間の山行なら、トレッキングシューズと呼ばれる底のしっかりしたタイプを薦めたい。
選ぶときは①足首の保護で乾かして保存しよう。

■レインウエア
大きめのサイズが原則
雨を避けたい。レインウエアで冬山に行けませんか。と質問されることがあるが、レインウエアは主に3シーズン(春夏秋冬)用。雪山にはフードが大きいなど専用ウエアを使っほしい。
「初心者の方は必ず地図やガイドブックとコンパスを持って山に入るように。いくら道標が多い六甲山でも、地図にない道もあるので危険は少なくない。携帯電話も圏外になる場所がある。コースや時間に注意しながら、安全に六甲山を楽しんでほしい」

大きいサイズが原則
雨を避けたい。レインウエアで冬山に行けませんか。と質問されることがあるが、レインウエアは主に3シーズン(春夏秋冬)用。雪山にはフードが大きいなど専用ウエアを使っほしい。
「初心者の方は必ず地図やガイドブックとコンパスを持って山に入るように。いくら道標が多い六甲山でも、地図にない道もあるので危険は少なくない。携帯電話も圏外になる場所がある。コースや時間に注意しながら、安全に六甲山を楽しんでほしい」

六甲山 お薦めコース紹介

ファミリー向け

▲阪急仁川駅→地すべり資料館→甲山森林公園→甲山→神呪寺 (図B)
「なだらかで、春の花も楽しめるコース。森林公園はお弁当を広げるのにぴったりで、子どもたちも思い切り走り回れます。そこから山頂まではゆっくり歩いても30分。帰りは夙川沿いに阪急の各駅まで歩けますが、子どもが疲れていても神呪寺や付近の北山公園などからバスに乗れるので安心です」



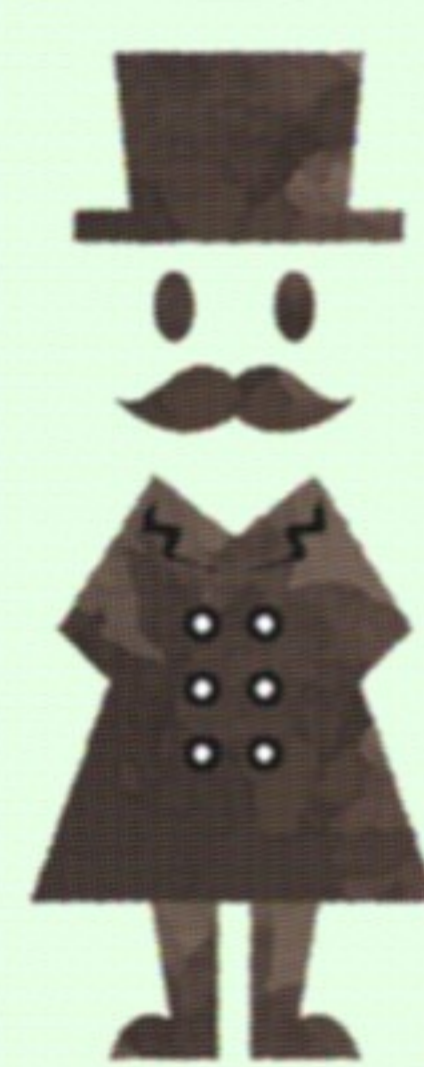
グルメ?コース

▲諏訪山公園→大師道→再度公園→学習の森→森林植物園 (図C)
「なだらかでシニアや足腰に自信のない方でも歩けます。川沿いで木陰も多い。大師道にある燈籠茶屋では、ミルクティーと炭火であぶったトーストが私の定番。再度山の龍寺近くにもカフェがあります。森林植物園からさらに北へ、谷上駅 (神鉄、北神急行) を目指せば、チーズで有名な弓削牧場に寄り道することもできます」



アドバイス

「初心者の方は必ず地図やガイドブックとコンパスを持って山に入るように。いくら道標が多い六甲山でも、地図にない道もあるので危険は少なくない。携帯電話も圏外になる場所がある。コースや時間に注意しながら、安全に六甲山を楽しんでほしい」



全山縦走1泊2日

▲須磨浦公園→六甲山系→宝塚 (全山縦走コース、図なし)
「登山の経験者や足に自信のある方が六甲山を丸ごと楽しむには全山縦走が一番。ただ、1日で歩き切るののはきついのので、お薦めは山上で1泊する2日か。いったん下山すると再び登るのも時間がかかるし、摩耶山周辺には宿泊施設もあります。夜景や早朝の静けさも楽しめ、歩き応えもあるので山の経験者でも満足できるはず」



六甲山大学・情報凝縮サイト
653daigaku.com



わたしたちは 六甲山大学 の活動を応援しています

特別協賛

日本臓器製薬

Q.B.B

一般協賛



●賛助団体:郷土振興調査会(兵庫県、神戸市、神戸商工会議所、神戸新聞社)