

第3回冬山教室 鶴越～摩耶山ボッカトレーニング

1. 参加者 CL：松本 SL：湊，松下 スタッフ： 坂口 南山
受講生 義間(記録) 田中 矢古宇 前川
2. 山域／ルート 六甲山 鶴越～摩耶山～新神戸
3. 交通機関 公共交通機関
4. 行動記録

○入山日：2015年12月19日 日帰り

神鉄 鶴越 8:41 出発～菊水山 9:55～鍋蓋山 10:55～市ヶ原 11:40～13:16 摩耶山 13:55～
行者堂～14:53 東山～旧摩耶道～15:30 雷声寺（装備点検）～16:20 新神戸

5. 山行中の問題点と事故に繋がる要因

- a) 予定のルート・日程で行動できたか
予定通り行動できた。
- b) 事故に繋がりそうな要因（ヒヤリハット）が発生したか？
特に問題を感じなかった。
- c) その他、ルートに関する情報・気が付いたことを記す。

今回2度目もボッカということでボッカ重量 **15kg** 以上を目指しました。全員が **15kg** 以上担ぐことができ、さらに鶴越から摩耶山標準時間4時間半も達成できた。気が付いたことは、トレーニング時の水分補給方法。ハイドレーションをもっていない人がほとんどだったため、補給の度にザックを下さなければならなかった。どの様な水分補給方法が最適かを考えることで、もっと効率よくトレーニングできると思った。課題としては自分も含め、高低差、距離等ペース配分を考えて行動できるようになれば良いと思う。

受講生のみなさん、

SL&無線機を担当してくださった、
松下さん、湊さん、そしてスタッフの
みなさんお疲れ様でした。



報告者氏名 松本美奈子