

第4500回		例会案内		大阪青雲会
予定日	2024年6月23日(日)			
目的地	金剛山南尾根(金剛山)	締切日	なし	
形式	ポッカ訓練パートI	グレード	体力:6 技術:初級	
地形図	御所・五条・岩湧山(1/2.5) 金剛・葛城・生駒山・紀泉高原(山と高原地図)			
集合	[南海バス]河内長野駅前バス停(3番乗り場) 午前8:08			
コース	(難波駅7:35=(南海:急行(林間田園都市行))⇒8:04河内長野駅) 河内長野駅前[集合]8:10=(南海バス)⇒8:36金剛登山口[510m]-[千早本道](1:40) →金剛山(山頂広場)[1,110m]- (0:08)→金剛山(葛木神社)[1,120m]- (0:37)→ちはや園地[1,020m]- (0:35)→久留野峠- (0:50)→千早峠[784m]- (0:40)→行者杉- (0:55)→西ノ行者[733m]- (1:10)→紀見峠- (0:30)→紀見峠駅[約220m・解散]			
	コースタイム(歩行時間):7時間05分 標高差:登り約610m、下り約900m			
装備	ザック・ザックカバー・傘・カッパ・弁当・水筒・タオル・ティッシュ・帽子・手袋(軍手)・ビニル袋(大・小)・保険証・防寒具・時計・地図・磁石・筆記具・着替え・ストック・ヘッドランプ ※この装備は初心者の方の最低限の装備です。 ※担当者は「緊急時対応マニュアル」を携行します。			
費用	1,780円(難波駅発着、往610(電車)+往480(バス)+復690(電車))			
担当者	時本			
<p>担当者からのメッセージ: 今まで多くの例会を担当してきましたが、例会番号が4500回といった区切りの良い番号にあたったのは初めてと思います。</p> <p>今年も夏山のシーズンを前にポッカ訓練の時期がやってきました。今年最初のポッカ訓練として、千早本道を経由して金剛山に登り、金剛山南尾根を歩きます。蒸し暑い時期ですが金剛山に登りきると標高1,000m以上となり、汗を流した後、稜線伝いの道を風を受けながら進むと涼しく感じられることでしょう。梅雨の時期ですから雨に降られるかも知れませんが、夏山では雨に会うこともあります。ポッカ訓練は、夏山に行つて困らないためのトレーニング、または夏山に楽しく行くための予行演習とお考えください。</p> <p>ポッカ訓練としての目安の荷物の重量は、テント泊の人は15kg~20kg、小屋泊の人は10kg~15kgです。テント泊の場合、以前は共同テントでしたが、最近は個人テントで行きますので、重量は各自で調整できます。また、男女間で負担する重量差もあまりなくなってきました。ただ、小屋泊まりを含め、非常水(非常用のパーティ共同の水)は男性が持つ機会が多いと思いますので、その点はポッカ訓練でも意識してくださいね。</p> <p>このコースは毎年実施されてきた伝統的なコースです。過去に歩かれた方は、以前の疲労度を思い出したり、所要時間を比べたりしてみることで体調等の状況を確認できると思います。</p> <p>※ この例会案内を作成している4月前半の段階では、タカハタ谷コースの登山口に、赤いコーンが置かれていて、「この先は・・・危険な状態です。通行はご遠慮ください。」との張り紙も掲出されていましたので、ポッカ訓練のコースとしてはふさわしくないと判断し、千早本道を経由することとします。</p>				
山行計画担当記入欄: 24/4/17に承認済(光崎)				
大阪青雲会				