

<第4732回>

目的地：六甲東縦走路（六甲山）

担当者：時本

実施日：2026年7月19日（日）

形式：ボッカ訓練 [パートⅢ]

費用：¥1,270.（阪急梅田駅発着/（往）阪急電車 ¥290、（復）さくらやまなみバス ¥700、阪急電車 ¥280）

参加者：12名

天気：晴ときどき薄曇り

行程：

（阪急）大阪梅田駅（8:10）＝〔宝塚行（急行）〕⇒（8:43）宝塚駅〔集合・45m〕（9:00）⇒（9:57）塩尾寺〔374m〕（10:09）⇒（11:25）大谷乗越〔503m〕⇒（11:57）大平山分岐手前〔昼食〕（12:20）⇒（12:27）大平山分岐〔666m〕⇒（12:56）船坂峠〔661m〕⇒（13:26）水無山〔799m〕（13:34）⇒（14:03）六甲越〔863m〕⇒（14:24）六甲山頂〔931.1m〕（14:26）⇒六甲越（15:05）－〔魚屋道経由〕⇒（16:37）有馬温泉（太閤橋）バス停〔約370m・解散〕（16:58）⇒（17:34）（阪急）夙川駅（17:42）⇒（17:58）（阪急）大阪梅田駅

感想：

大阪青雲会の夏のボッカ訓練は伝統的に、金剛、比良、六甲方面に行くことが多く、この3カ所はボッカ訓練の「聖地」的な存在です。私は今まで、金剛ボッカ、比良ボッカを担当したことはありますが、六甲ボッカを担当したことがありませんでした。そこで今年、ボッカ訓練担当の最後として、六甲ボッカを担当することとしました。コースは、六甲ボッカの中でも実施回数が圧倒的に多い、六甲東縦走路コースです。

今年の近畿地方の梅雨明けは平年より11日早い7月8日で、ボッカ訓練当日の天候は暑いものの雨の心配がなく、良かったと思っていました。当日8:50、阪急電鉄の宝塚駅には、暑い日でもそれなりの強度の例会に参加される意欲を持った12名の方が集まりました。今年のボッカ訓練は、第1回の醍醐山・高塚山・音羽山ボッカ訓練も第2回の金剛山南尾根ボッカ訓練も、最初に準備体操をしたので、第3回の六甲東縦走路ボッカ訓練も最初に準備体操をしようと思っていました。集合は2階にある阪急宝塚駅改札口でしたがその場所では好ましくないのご意見が出たため、1階に下りたところの広い場所で簡単な準備体操をしました。準備体操終了後、最後尾をNさんに歩いていただくことをお願いしました。Nさんには当日最後まで最後尾を受け持ってくださいありがとうございました。

宝塚駅を出発後、蓬莱橋を渡り塩谷川沿いに上流に向かって進みます。当日は晴れ予報でしたが宝塚駅を出発直後は雲に遮られたのか直射日光はほとんど感じず助かりました。塩谷川沿いの道を離れると傾斜が増します。歩行開始後約30分経過したところで広場に出たので、1回目のハイドレーション・ブレイク（給水タイム/水分補給の休憩）を行いました。そこから、階段を登る道（急登）と階段を迂回して車道を登る道が選択できます。皆さんの意見を聞くと、すかさず複数の方から階段の道との意見が出ました。以前に私が参加した時は、迂回の手道を歩いた経験があるので、皆さんのモチベーションが高いと思いました。その後、階段を登りきったところにある宝塚市街を俯瞰できるビューポイントで宝塚市街を背景に皆さんの写真を撮影しました。

宝塚駅を出て塩尾寺までの道では、やや曇り気味なことは良かったのですが、風が殆ど吹いておらず湿度の高いじめつとした暑さを感じる天候でした。後から振り返って、塩尾寺までの間が一番しんどかったと言われる方もいらっしゃいました。一方、私もそのうちの一人ですが、終盤の登りの繰り返しがいしんどかったと言われる方もいらっしゃいました。その塩尾寺までの樹木等の日陰を作ってくれるものがない舗装道を高温多湿のなか、がまん大会さながらに汗をぬぐいながら着実に一歩ずつ登って行きました。やがて塩尾寺に到着し小休止をしました。塩尾寺に到着すると、ここからは登山道で樹木が影を作ってくれるとの思いでホッとした気分になります。

塩尾寺を過ぎてしばらくすると緩やかな道が続きます。道中話をする余裕ができて、耳鳴りを鎮めるにはどのような方法があるかという話題になりました。そこでIさんは「耳栓をすればよい。」と言。それは無理な解決法でしょう。まわりにいた人は思わず笑ってしまいました。

途中休憩場所が見つげにくく、登山道の両サイドに笹が迫っているところで休憩しようと思いました。ところがDさんが、少し前に見られたTVの特集番組で笹が多いところはマダニが多いということを放送していたと言われたので、付近にいた皆さんで周りの笹の葉を調べたところ、マダニらしきものが何匹か見つかりました。本当にマダニだったかどうかはわかりませんが皆さんの警戒感が高まり、少し進んだ開けた場所で休憩しました。マダニは笹の葉等に多いということを考えるとマダニの活動期の藪漕ぎはリスクが高いと思います。

更に進み、大谷乗越にやってきました。大谷乗越は、車道を横断するのでわかりやすいポイントです。ただ、大谷乗越を過ぎてすぐは急登です。登りきったところで休憩をしました。

その後緩やかな登りが続いた後、大平山への分岐の手前で車道を歩く区間に出ます。車道をしばらく歩いていると、樹木によって大きな影ができているところがありましたので、昼食をいただくことにしました。12:00 前で昼食にはちょうど良い時刻です。

大平山への分岐から車道を離れ登山道に入ります。船坂峠までは傾斜のそれほどきつくない道を進みますが、船坂峠から水無山の間と、水無山を下った所から車道出合いの間には、急な登りが何回か現れます。終盤で疲労が蓄積している時期だけにしんどく感じました。

船坂峠を過ぎたあたりで、ティータイムをとったうえで有馬温泉（太閤橋）のバス出発時刻に間に合うようにと考え、最後尾を歩くことをお願いしていたNさんに、遅れる方がいらっしゃったらその方に合わせて歩いていただくことを改めてお願いし、先行隊は途中で後続を待たずに進み六甲越でティータイムの準備をすることとしました。一本道で迷うことはないし、最後尾の確認をしていただければ問題ないとの判断です。

やがて車道に出ました。車道では緩やかな登り勾配を歩くだけです。ただ、自動車に注意が必要です。車道を歩くこと約 20 分で六甲越に到着し、ティータイムの準備にとりかかりました。

例会案内では六甲山頂に登ることとなっていました、バスの時刻が気になるのと、皆さんは山頂に何回も登ったことがあるということで登らないことになりました。ただ、KさんとDさんは山頂に登られたことがないということで登られました。私はコーヒーを飲んでいる最中だったのですぐには動けず、後になって例会案内のコース欄に六甲山頂に登ることを記載していたことを思い出し、例会担当なので登っておこうと考え山頂に向かい、証拠写真として山頂の標識の写真を撮影しました。

ティータイムの後、六甲越で集合写真を撮影しました。集合写真をご覧になったSさんは、「最後まで歩き通されて皆さん笑顔」と表現されましたが、まったくそのとおりです。暑い日に、それなりに長いコースを歩ききられた（登りきられた）皆さん、お疲れさまでした。また、参加ありがとうございました。

六甲越からは、魚屋道を経由して有馬温泉（太閤橋）バス停に向かいました。なお、4 名の方が銀泉で入浴され、18:12 発のバスで宝塚を経由して帰阪されたとのことです。有馬温泉（太閤橋）バス停では、バス待ちの時間があつたので、私を含め3名が缶チューハイ等で乾杯しました。ハイドレーション・ブレイクに対応して表現すると、アディショナル・タイム（旧・ロスタイム）ですね。

六甲東縦走路ポッカ訓練には、室堂～薬師岳～折立例会に参加される方が3名いらっしゃいました。今回のポッカ訓練が夏山を楽しく歩くためのトレーニングに役立てば幸いです。それと、室堂～薬師岳～折立例会が天候に恵まれ、素晴らしい景色を満喫されることを願っています。

夏山に行かれない方にとっても、今回のポッカ訓練が、夏バテ防止や、行く機会が少ない夏季山行に出かけるきっかけとなって良いトレーニングになればありがたいと思います。

また、六甲東縦走路ポッカ訓練では、Sさんからスイカ、Tさんから桃、Yさんからパイナップルの差し入れをいただきました。いずれの果物も良く冷えていて、暑い山行中にとってもおいしく感じました。他にもよく冷えたゼリーや酸味の利いた上質なお菓子などの差し入れをいただきました。いただいた都度、これが欲しかったと思えるタイムリーな差し入れでした。ありがとうございました。

六甲東縦走路ポッカ訓練を含め、今年はポッカ訓練に3回参加しました。ポッカ訓練に3回も参加した年は2016年以来の10年ぶりのことです。今年の3回はいずれもスタート時点は小屋泊まりの基準の15kg以上の荷物で参加しました。ただ、今後担当でなくなれば、ポッカ訓練に参加する機会があっても、荷物は15kg未満にするだろうと思っています。ポッカ訓練が夏山への準備のためだけでなく、暑い時期や雨天時の例会の確保に存在価値を移しているという現状を鑑みると、距離の長い、それなりの負荷があるポッカ訓練に参加すること自体に意義を見つけていけばいいのかなと思ったりします。