

六甲全山縦走大会に挑戦しました

六甲山系を制限
時間内に歩く大会
(須磨浦公園ス
タート5時~宝塚
ゴール22時まで)

出場者2000人
リタイア率 20%
参加費8000円



動機

父親が26年前、60歳で出場して完走した。
今は、認知症で様々なことを忘れていっている。
息子が完走すると何か感じてくれるかな。

登山初心者

「完走するには登山の経験が必要、練習せな無理やで。」と先輩からアドバイスを受け、毎週日曜日に練習を始める。

1回目	6.1km	2時間19分
2回目	10.3km	3時間16分
3回目	8.0km	3時間33分
4回目	16.0km	5時間12分, 縦走コース1/3①
5回目	12.4km	4時間30分, 縦走コース1/3②
6回目	20.5km	8時間04分, 縦走コース1/3③
7回目	22.1km	8時間05分, 縦走コース1/2西
8回目	28.9km	11時間15分, 縦走コース2/3
9回目	26.1km	7時間44分, 縦走コース1/2東
10回目	32.2km	11時間25分, 縦走コース2/3

六甲全山縦走大会 に向けた練習

登山してみると、疲れない登り方や膝を痛めずに速く降る方法など知らないことだらけ、失敗しながら経験を積んでいく。

- ・ 上手な人の真似をする。
- ・ 上手な人に聞いてみた。
- ・ 自分なりに工夫する。

第51回六甲全山縦走大会(当日は雨で冷える)

須磨浦公園 5:11スタート ⇒ 鉢伏山 ⇒ 旗振山
⇒ 鉄拐山 ⇒ 高倉山 ⇒ 杵尾山 ⇒ 横尾山 ⇒
東山 ⇒ 高取山 ⇒ 菊水山CP10:49 ⇒ 鍋蓋山
⇒ 摩耶山 ⇒ 掬星台CP14:33 ⇒ 摩耶別山 ⇒
杣谷峠 ⇒ 六甲ガーデンテラスCP16:16 ⇒ 一軒
茶屋CP17:06 ⇒ 後鉢巻山 ⇒ 水無山 ⇒ 船坂峠
⇒ 譲葉山 ⇒ 岩倉山 ⇒ 宝塚 20:32 ゴール

5



結果

記録：15時間21分

距離：45.3km

(76340歩)

高低差：のぼり↑3205m

くだり↓3165m

泥濘で3回こけて、泥だらけ

6

第51回六甲全山縦走大会の軌跡



経験値

8

例えば、RPGでは主人公のキャラクターが敵を倒しながら経験値を積み、ラスボスに戦いを挑む。

初見から上手いくゲームがないように、人生の様々なことには**経験値**が必要。

9

君達が、積み上げないといけない
経験値は何ですか。

10

挑戦する



経験値+

失敗した



経験値+

何もしない



経験値0

11

高校生活の中で、自分なりに工夫した経験値を積み上げていけば、自分が目指したいもの（目標・結果・ゴール）に必ず近づきます。

経験値を積み上げていきましょう。

12