

# 健康登山計画書

提案者 木村亥三雄

長谷川良三

## 概要

『生きている間は元気でいたい』と真面目に考える年齢になりました。  
そこで『明るく、楽しく山を歩いて山から元気をもたらそう』と考えて健康登山計画をつくりました。  
はじめに現在の体力を計数的に掴みたいと思っています。日常のトレーニングや健康登山を重ねるうちに、この体力指数が向上すれば励みになり、継続する意欲がでてくると思います。  
次にコース選定が大事です。踏破すれば達成感がもてるようなコースにしたいと考えています。

## 体力測定

いろんな方法が考えられます。いつも同じコースを散歩している人は所要時間を計る方法があります。  
スクワットをしている人はできた回数を数えてもよいと思います。  
木村は心拍計を入手して、これを使う方法を考えたいと思っています。

## コース選定

『東海自然歩道（関西周辺：箕面公園～関ヶ原）と周辺の山』シリーズとします。  
ただ先を急いで歩くだけではなくコース上の景色や史跡を鑑賞する余裕のある計画とします。  
東海自然歩道は山麓に設定されている場合が多いので周辺の山にも登りながら進めていきます。  
近い山には立ち寄り、周辺の山には日を変えて登ります。山ヤが歩いた東海自然歩道が特徴となります。

## 実施方法

毎月1回、ウイークディに自主山行として計画します。  
集いで提案し山行計画をみなごニュースで発行します。原則として小雨決行とします。  
第1～2回計画（山行計画は別に発行します・・・これはイメージを掴んでいただくための例示です）

	健康登山 No.1 (自然歩道)	健康登山 No.2 (周辺山コース)
特徴	西の起点箕面滝と最勝ガ峰	隠れキリシタンの里を訪ねる
行き先	自然歩道 1: 箕面～忍頂寺	山コース 1: 箕面: 鉢伏山と明ガ田尾山
実施日	6月第2週(曜日は相談して決めます)	7月第2週(曜日は相談して決めます)
集合	阪急 河原町駅 7:38 発(箕面着 8:52)	阪急 河原町駅 7:38 発通勤特急に乗車
交通費	河原町～箕面 510円、下山バス 530円	河原町～千里中央: 740円、バス 940円
コース	河原町駅 箕面駅 箕面滝 政ノ茶屋園地 (起点) 最勝ガ峰 北摂霊園 府道分岐 泉原 上音羽 忍頂寺 茨木駅(解散)	河原町駅 梅田駅 千里中央 勝尾寺 北摂霊園 鉢伏山 明ガ田尾山 高山城跡 高山口バス停 阪急池田駅(解散)
歩行	16.3km 6.8時間(正味歩行時間)	10.1km 4.3時間(正味歩行時間)
行程図 縦軸: 高度m 横軸: 距離km 累計高低差	<p>登り 1052m、下り 819m</p>	<p>登り 677m、下り 746m</p>