

# 休日の兵庫山歩

(女性限定・最大5名)

兵庫県には、美しい山々がたくさんあります。  
初心者でも気軽に登れるやさしいコースから、四季折々の絶景を  
楽しめる縦走ルートまで多彩な魅力があります。  
自然に癒され、山頂で味わう達成感は格別です。  
兵庫県の山々で基本を学びながら歩くシリーズです。



1/12 (祝)

三草山

参加費 ￥14,000  
現地経費￥1,000

三草山(加東市) 源平の戦いである「三草山の戦い」で知られる山。

ふるさと兵庫100山のひとつに選ばれている里山です。

【集合】9:00 JR篠山口駅 西口

【解散】16:00 JR篠山口駅

【行程】篠山口-登山口・三草山・天狗岩・登山口・篠山口駅

【距離】約6km 【歩行時間】4.5時間

(参考交通手段: 7:23大阪駅-8:35篠山口駅)

2/11 (祝)

中山・大峰山  
縦走

参加費 ￥14,000  
現地経費￥0

中山連山(宝塚市)から北摂大峰山を縦走します。

見晴らしの良い稜線歩きや岩場などを楽しめる、人気の里山です。

【集合】7:00 阪急山本駅 北出口

【解散】17:00 JR武田尾駅

【行程】山本駅-長尾山-中山-大峰山-武田尾駅

【距離】約12km 【歩行時間】8時間

(参考交通手段: 6:30梅田駅-6:59山本駅)

七種山(福崎町)標高683m兵庫50山の一つ。兵庫県指定名勝。

3/28 (土)

七種山

参加費 ￥14,000  
現地経費￥1,000

滝や稜線歩き、岩場などを楽しめる人気の縦走路です。

【集合】8:00 姫路駅 南口

【解散】18:00 姫路駅

【行程】姫路駅-登山口-七種山-七種槍-登山口-姫路駅

【距離】約9km 【歩行時間】7時間

(参考交通手段: 6:25大阪駅-7:57姫路駅)

※状況により行程の変更や山頂に行けない場合があります。

【装備】登山靴、靴下、インナー上下、ミッドウエア、防寒着、レインウェア上下、帽子、手袋（雨用も）サングラス、日焼け止め、バックパック(30L以上)、行動食（昼食含む）、飲料（水筒や魔法瓶最低1L）、ヘッドラップ、地図（アプリ可）、タオル、プレートコンパス（なくても可）ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話、メガネやコンタクトの予備、あればファーストエイドキット（絆創膏、テープ、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬）、筆記用具など最低限



【担当ガイド】

太田 光俊



(公益財団法人)

日本山岳ガイド協会  
登山ガイドステージII

お申込みはこちらを  
クリック↓

[ナチュラルスタイル  
\(島田ガイド事務所\)](#)

ナチュラルスタイル HP

<https://www.naturalstyle-guide.com/>

