

# 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)

3/28 (土)  
七種山

参加費 ¥14,000  
現地経費 ¥1,000

七種山(福崎町)標高683m兵庫50山の一つ。兵庫県指定名勝。

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、レインウエア上下、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)、ヘッドランプ、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、テーピング、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  
\(島田ガイド事務所\)](https://www.naturalstyle-guide.com/)

ナチュラルスタイル HP

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

