

※酷暑、積雪の期間は
対象外

阪急バス 9:29阪神芦屋 9:35JR芦屋/山側（南側にも停車） 9:40阪急芦屋川

登山口バス停 9:51着 **土休日ダイヤ** ※平日は別時刻

9:55発 **東おたふく山登山口バス停** 533m

バス停～峠（上り坂） 1.6km

A
↓

10:25頃 土樋割峠 着（小休憩）

10:30調整発 **土樋割どびわり峠** 636m

ここより下り道。この間 300m

10:37 七曲り（ななまがり）への分岐

地図上の直線では1km 登り坂いきなり5分程度の急坂 **最高峰まで1時間**

実際はカーブ多く2キロ程度のイメージ

登頂直前の急坂 70段の階段道 災害による崩壊で迂回路

（トイレまであと10分）

11:30 トイレ前広場 トイレ休憩（整備されていて清潔感あり）

11:45 **最高峰 931.2m** 昼食と休憩 **※時間調整**

12:20調整発 最高峰を出発、下山開始（下山前に、トイレ再確認）

下り 45分

下り道はラクだが、足をくじかぬよう。絶対に走らない。

B
↑

13:05 七曲り終端 分岐に戻る

下り道が続く。下り道が長いので、足の負担は大きい。ゆっくり歩こう。

この間 1km強 雨ヶ峠までは、上り坂。

13:30 雨ヶ峠（あまがとうげ）600m

この間 800m

イノシシよけの扉 13:47頃（ゴルフ場内）

東方向（左手側）に**ゴルフ場** 470m

舗装道路を渡る 南側の扉 13:56頃（ゴルフ場を出る）

この間 2km ↓扉を過ぎてすぐ、がんばりどころの悪路あり **通過5～8分**

b
↓

14:30 風吹岩（かざふきいわ）447m ※風吹岩の上には登らない

この間 500m

14:43 蛙かえる岩への分岐点（JR甲南山手駅方面に進む）

この間 1km ※保久良神社方面に×行かない

15:10 蛙岩 306m

蛙岩との間 1.6km

↓ 15:35 会下山えげのやま遺跡 200m

a
↑

15:43 市街地に出る（芦屋市聖苑＝芦屋市三条町）

16:00頃 芦屋川駅前広場（トイレあり）

① 雨ヶ峠への上りを除けば、最高峰からの下山は、ほぼ全コース下り坂。

② 下り坂は足への負担が大きく、木の根や突起物でつまづかないよう、ゆっくり歩こう。

③ 休みのとりかたは、ゆっくりめのペースを保ち、歩きながら体力調整をする。

④ 幼児（5歳）小学生（1,2年生）は、練習をした上で歩行可能になれば、所要時間は、おとなと大差なし。

⑤ トイレは最高峰1か所のみ。出発前にすませておく。

練習コース例

(1) A→最高峰→B→A

(2) a→b→a

(3) A→B→b→a 七曲り/最高峰に行かない

土樋割→雨ヶ峠→風吹岩→蛙岩

歩き初めは体の負担が大きいので、ゆっくり歩こう。局所的な速度の〈おそい・はやい〉は全体的に大差ない。

靴について
底のすり減った靴をさけましょう。下りの多い山道はすべると危険です。

服について
ダウンなど厚い防寒着をさけ、脱ぎ着しやすい服で体温調節をしましょう。

長袖、長ズボン
夏でもケガ防止のため、長袖/長ズボンが安心です。

幼い子どもは体温調節がしにくいので、半袖/半ズボンはやむを得ないでしょう。

登山の難易
登山道が整備され、ハイカーも多いことから初心者が多い。しかし、山の深さから初心者コースではありません。それなりの準備・心構えが必要です。

リュックの重さ
小学2年生以下は水筒もリュックに入れ荷物を1つにします。重さは3kg未満、できれば2kg前後までにしましょう。水筒のかさを小さく、軽くする工夫がポイントです。

体格に適したリュックの大きさ、チェストベルトで締める。

土砂が流出しているなどして荒れている。歩きにくい。分かれ道も多い。
登山者は多いが、ついていこうとしない（コース全体）。各自で習熟要。

蛙岩への下山は、迷い道が多い。事前に歩いておき、ルートを確認しておく。

（以下の理由で採用せず）

- ・有馬への下山は、小石が多くかつ長い道で、ズック靴では歩きにくく疲れる。
- ・ロックガーデンを下山で利用するのは危ない。