

[特集] “DROP IN ON THE WAY” おとなの寄り道

心と身体で、 大地とつながろう。

疾走感と達成感で、いっぱいだ。

六甲山 トレイルラン



衣装協力 FULLMARKS



計測するのは、タイムや距離じゃない。
五感をフルに使って、自分の体力、
知力、精神力を試してみよう。



独特な地形のピラーロックを走る



地獄谷で沢登りに挑戦

近年、急速に人気の高まっている「トレイルランニング」。「トレイル」とは「未舗装路」のことで、林道、砂利道、登山道などを総称して「トレイル」と呼び、これら山野をフィールドとして楽しむランニングです。舗装路より体への負担が少なく、自然の中を駆け巡る疾走感が新鮮。ハイキングやトレッキングなどのために整備された道を利用することが多いので、すがすがしい空気や眺望を楽しみながら、心地よい達成感やちょっとした冒険気分まで味わえるのが大きな魅力です。

四季折々の表情が美しい六甲山は、そんなトレイルランニングにぴったりの場所。六甲山の登山口、「滝の茶屋」から六甲山頂まで、片道約3時間のコースです。

六甲山でも有名な場所のひとつ、「風吹岩」の一角は「ロックガーデン」とも呼ばれる。風化した花崗岩が林立する景観が人気。休日にはトレッキングを楽しむ人々にぎわいます。「地獄谷」はこの流れる谷で、ここではその名前にもふさわしい、苔むした赤い岩の間を流れる小さな滝の数々を登る「沢登り」を体験することができます。

「ピラーロック」では、風化した花崗岩が複雑な地形を形成し、独特の風景が広がります。晴れた日には大阪市内や大阪湾まで見渡せます。他にも「テーブルロック」と呼ばれる巨大な岩は、展望が良い絶好の休憩場です。

たぐさんのポイントを巡り、六甲山を中心とした山麓から郊外を横断する自然歩道でのランニングを楽しみながら、標高931メートルの六甲山頂を目指します。

登頂後は『芦有ドライブウェイ』を使って東六甲展望