

着	発		所用時間	休憩等	区間歩行
	10 03	山陽大塩駅・トイレ			
10 05	10 07	旧浜街道入口(コース説明)	2	2	
	10 15	石の道標	8		
	10 24	元大塩村道路元標	9		
	10 35	元北浜村道路元標	11		
	10 45	コンビニ	10		40
	10 47	北脇新池 土手に登る	2		
11 03	11 09	登山口・服装整え	16	6	
	11 18	大谷峠	9		27
11 34	12 10	いたち山 昼食	16	36	
12 18	12 29	亀岩 休憩	8	11	
	12 34	一本松山分岐	5		
12 37	13 07	一本松山 休憩	3	30	32
	13 09	一本松山分岐	2		
	13 17	水平稜線	8		
	13 30	牛谷峠	13		
	13 35	広場	5		
	13 38	第一休憩所	3		
13 41	13 50	赤山 休憩	3	9	34
	14 00	大塩城址	10		
14 15	14 23	馬坂峠・のじぎく鑑賞	15	8	25
	14 34	大北山	11		
	14 39	鞍部	5		
14 45	15 12	夫婦岩 休憩	6	27	22
	15 21	日笠山・歩きながらのじぎく鑑賞	9		
	15 38	日笠山茶店	17		
15 42	15 46	岩神社	4	4	
15 53	16 01	のじぎくの里公園・トイレ	7	8	37
16 03	16 10	馬坂峠入口・のじぎく鑑賞	2	7	
	16 23	跨線橋	13		
	16 29	大塩天満宮	6		
16 35	16 40	中澤・のじぎく鑑賞	6	5	27
16 45	16 48	大塩公園・のじぎく鑑賞	5	3	
16 55	18 35	すし辰(夕食)14名全員参加	7	100	
18 42	18 54	山陽大塩 直通特急:梅田行き	7	12	19
			531	263	268
					263

まとめ	割合	分	時間
山行所要時間	%	417	6:57
食事・休憩時間	36.9	154	2:34
歩行時間	63.1	263	4:23
	距離	分	時速
(大塩駅～コンビニまで)	1.4	40	2.1
(～大谷峠まで)	2.7	27	2.9
(～一本松山まで)	3.8	32	2.1
(～赤山まで)	4.9	34	1.9
(～馬坂峠まで)	5.7	25	1.9
(～夫婦岩まで)	6.2	22	1.4
(～のじぎく公園まで)	7.7	37	2.4
(～中澤まで)	9.4	27	3.8
(～大塩駅まで)	10.4	19	3.2
計	10.4	263	2.4
全所要時間	%	531	8:51
歩行・休憩時間	78.5	417	6:57
接続歩行または時間待ち休憩	2.6	14	0:14
食事	18.8	100	1:40
行動中の交通等の時間	0.0		0:00