

着	発		所用時間	休憩等	区間歩行
10 19	10 23	JR日岡		4	
10 33	10 57	日岡神社(トイレ)	10	24	
11 05	11 08	大鳥居(身支度)	8	3	
	11 13	国道	5		
	11 20	石の道標	7		
11 31	11 34	権現神社(屋敷跡)	11	3	31
11 38	11 42	加古川水管橋東詰	4	4	
	11 51	加古川水管橋西詰	9		
12 03	12 09	升田山登山口	12	6	25
12 14	12 17	中腹の社(ここから鎖場)	5	3	
	12 22	道標(分岐)	5		
12 28	13 37	升田山(昼食)	6	69	16
	13 42	第1鞍部	5		
	13 50	第2鞍部	8		
	13 55	第3鞍部	5		
	14 01	第4鞍部	6		
	14 10	升田山天下原登山口	9		33
	14 19	県道	9		
	14 26	ウェルネスパーク図書館玄関(トイレ)	7		
14 28	14 50	ウェルネスパーク本館ロビー	2	22	18
14 59	15 10	平荘湖西側草地	9	11	
15 17	15 26	ウェルネスパークBS	7	9	16
15 48		JR加古川	22		
			329	171	158
					139

まとめ	割合	分	時間
山行所要時間	%	260	4:20
食事・休憩時間	46.5	121	2:01
歩行時間	53.5	139	2:19
	距離	分	時速
(日岡神社～権現神社まで)	1.8	31	3.5
(～升田山登山口まで)	3.1	25	3.1
(～升田山山頂まで)	3.5	16	1.5
(～升田山天下原登山口まで)	4.7	33	2.2
(～ウェルネスパーク本館ロビーまで)	5.5	18	2.7
(～平荘湖散策～BSまで)	6.5	16	3.8
計	6.5	139	2.8
全所要時間	%	329	5:29
歩行・休憩時間	79.0	260	4:20
接続歩行または時間待ち休憩	14.3	47	0:47
食事・喫茶	0.0	0	0:00
行動中の交通等の時間	6.7	22	0:22