

2022年 岩登り自主山行

# 百丈岩 (アルパイン登攀練習)

2022年11月13日

<参加メンバー> 3人(男性1人、女性2人)

<天候> 晴れ

## <コースタイム>

- 8:51 JR 道場駅集合
- 9:30 百丈岩到着
- 9:40 装備装着
- 9:55 慣らし練習
  - ・ロープワーク
  - ・模擬登攀練習 他
- 10:15 下部岩壁登攀
- 12:10 東稜の取りつきにて昼食
- 12:35 東稜登攀
- 14:30 終了
- 15:00 コンビニ前で反省会

## <山行の概要>

久しぶりの岩例会参加者とこの日がマルチピッチ登攀デビューの者と監督の計3名で百丈岩にてアルパインクライミング練習を行った。

- ・流動分散、固定分散、クワッドでの支点構築方法
- ・模擬登攀練習

ビレーの手順、確認

トップ、セカンドの役割

アルパインマンチャクの掛け方、回収 他

注意すべき点の確認をし、その後各岩場にてルート登攀(下部岸壁・東稜)全ての荷物を背負った状態での初マルチピッチ登攀・・・ロープのねじれトラブル・・・いろいろな手順を覚えていかなければならない・・・頭がパンパンになった・・・きむねーと監督に助けられながら頑張った。

岩のてっぺんで見た景色や程よく吹いていた風が最高に心地よかった!!



1. 百丈岩登山口到着



2. 登攀ルートは??



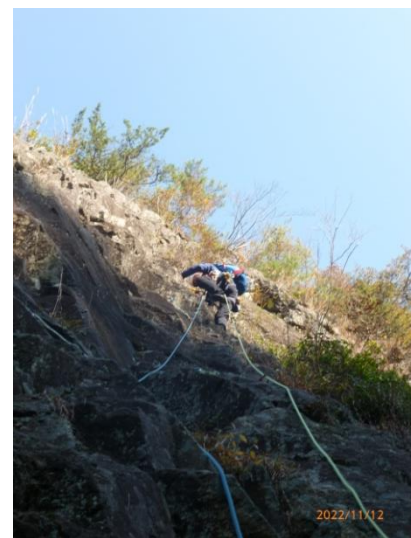
3. ビレー練習塔? (これは大阪労山が作った百丈やぐら)



4. 支点構築



5. 模擬練習



6. トップでGO!



7. 頑張る人①



8. 頑張る人②



9. 頑張る人③



10..ガッツです！



11. 頑張った人



12.ロープを操る人



13.ヤッホー！



14. ビール飲みたいなー！お疲れさまでした。



15.参加してね^^♪