

アイゼントレーニング

蓬莱峡

2022年11月6日(日)

＜参加メンバー＞ 11人(男性7人 女性4人)

＜天候＞ 晴れ

＜コースタイム＞

- 9:00 阪急宝塚駅バス停－座頭谷下車
- 9:40 蓬莱峡
アイゼントレーニング
- 12:05 昼食
- 12:40 小屏風周辺で登下降練習
- 15:00 終了 片付け
・・・(徒歩) 生瀬駅 解散

＜山行の概要＞

突き抜けるような秋晴れのもと、冬山に向けアイゼントレーニングを行った。リーダーより丁寧な説明と手本があり、毎年繰り返しの内容なのだがわかりやすかった。基本的な歩行練習とピッケルの使い方などみっちり行う。昼休憩をはさみ、午後は小屏風岩へ移動し、支点をつくって頂きアイゼンを履いての登下降練習を実施。セルフビレイをとりながら何往復も行う。体得しているようで1年に数回は復習しておかなければ忘れてしまうので参加して気が引き締まった。



1、アイゼン装着



2、砂場でリーダー説明



3、下りは体は前を向き足はカニ歩きで



4、トラバース



5、フラットフィッティング



6キックステップ



7、下りはカニ歩き



8、スリー・オ・クロック



9、変形スリー・オ・クロック



10、真剣です



11、フリー練習



12、耐風姿勢



13、小屏風岩にて、アイゼンなし。フィックスロープにセルフビレイをしながら登下降



14、アイゼン装着



15、岩にしがみつかないように



16、何度も何度も繰り返します



17、終了、集合写真