

岩登り例会 六甲 キャッスルウォール

2022年5月15日(日)

《参加メンバー》 4名(男 3人 女1人) 《天候》 晴れのち曇り

<コースタイム>

阪急芦屋川駅 9:10 ..高座の滝9:40..
キャッスルウォール10:30到着
岩場にて懸垂下降 クライミング 練習
練習終了 15:50 ..高座の滝16:20..
..芦屋川駅 16:50

<活動報告>

阪急芦屋川駅に9時集合。リーダーより予定確認と準備体操を終え出発。キャッスルウォール到着後、岩装備を身に着け迂回路にて岩のテッペンへ向かう。いきなりテッペンから25Mの懸垂下降にてスタート。やっぱり覚悟はしてもビビります。無事終了後、2本クライミングを行う。

今回は人数も少なく各ギアの操作手順に重きを置き練習する。安全の為に何をするか？自分で考える習慣づけが大事。

言われたらアッそうだと思うが目の前の対応に追われ次の動き 手順が飛んでしまう。

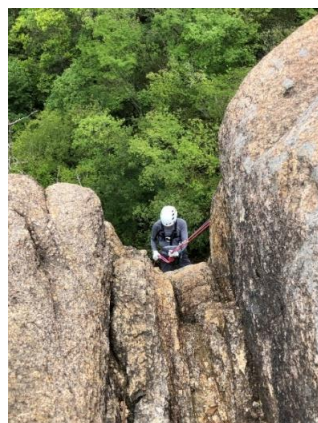
それではダメで慌てず確実な操作が大事。



①高座の滝入口



②キャッスルウォール分岐



③懸垂下降1



④懸垂下降2



⑤懸垂下降3



⑥バックアップ態勢



⑦ トップロープクライミング1



⑧クライミング2



⑨クライミング3



⑩懸垂下降準備



⑪ビレイヤー



⑫無事終了し高座の滝で一息