

初級岩登りセミナースタッフトレーニング

2022年6月19日(日)

<天候> 曇り後晴れ<参加メンバー> 7人(男性5人、女性2人)

<スタッフ トレーニング及び調査>

午前

トップロープクライミング(ビレー含む) ロアーダウン

模擬練習及実地訓練

懸垂下降等模擬練習及び実地訓練

* スリングの長さの確認

* 支点の長さ、構築等の確認及び調査

* ロープ結びの再確認

* 懸垂下降等手順の確認

午後

凹角の岩場にてルート登攀

10月の「初級岩登りセミナー」に向けて第一回スタッフトレーニングを蓬萊峡にて行った。

- ・ お互いに声を出し合って意思疎通をしっかりとる。
「もっちゃん テンションお願いします」
「Kさん、降ります」等はっきりと大きな声で!
- ・ ロープの結び方を忘れない → 反復練習
- ・ 岩場に背を向けない
- ・ 落石させない おこさない など

スタッフトレーニングでは基本の確認を共有することができた



1 懸垂下降の模擬練習①



2 懸垂下降の模擬練習②



3 考える人



4 模擬練習③



5 模擬練習④



6 登る人



7 降りる人



8 ルート構築



9 登攀準備



10 監督とビレイヤーと補佐する人①



11 監督とビレイヤーと補佐する人②



12 下 降



13 登る人を見守る人達



14 降りる人



15 手順確認



16 凹角登る人



17 登る人とビレイヤー



18 お疲れ様でした！