

クライミング 1月岩例会

@御着の岩場

<参加メンバー> 5名（男性5名、女性1名）
<日程・天候> 2023年1月22日（日） 晴れ

【コースタイム】

09:50 JRひめじ別所駅集合
徒歩で御着の岩場へ

- ・ 支点回収手順の確認
- ・ トップロープ反復練習

16:40 JRひめじ別所駅解散

【活動報告】

冬でも晴れば陽あたりのよい御着の岩場で岩例会のクライミング練習を実施した。

今回は最初に支点回収のレッスンをを行い、その後、2つのルートでトップロープの練習を行った。

「犬にほえられて」 5.9
「ブッシュ起こし」 5.9

最後は支点回収を実践し、ひめじ別所駅近くで小一時間ほど、反省会を実施した。



JRひめじ別所駅で集合。洒落た形の駅舎でした。



岩場下のベンチでクライミングの準備開始。



☞最初は支点回収手順の確認です。

- ・ 支点到達したら最初にセルフビレイをセット
- ・ 終了点のリングにロープを通す
- ・ リングに通したロープでフィギュアエイト・オン・ア・バイトを作り、環付カラビナでビレイ環へ結束
- ・ タイインループに結んだエイトノットを外し、リングを通した後、末端処理を行う
- ・ 支点を作っていたギア類を回収する
- ・ ビレイヤーに「テンション」と声がけし、テンションがかかったことを確認後、セルフビレイを解除
- ・ 「降ります」と再度声がけする
- ・ 「降ろします」とのコールを聞いて、ローダウンで降下する

手順を覚えたら、実践あるのみ！



トップロープの
登攀練習、ビレイ
練習を反復します。

天気がよく、空の
青にクライマーが
映えました。

久しぶりの岩場で
なかなかてこずり
ました。



並んで仲良く
登りますが、
もちろん相手
を見る余裕
は・・・
ありません。

この日、お弁当のお箸
を取り忘れ、小枝を箸
代わりに昼食を取る
リーダー。あるもので
何とかする精神は見習
いたいです。



帰りに皆で楽しい反省会。クライミングも飲みも全力投球？です。話題は
もっぱら変わりゆく大阪の話でした。こうして長い一日が終わりました。