

4月岩例会@蓬萊峡

<参加メンバー> 14名 (男性11名、女性3名)

<日程・天候> 2023年4月16日 (日) 晴

【コースタイム】

08:20 宝塚駅バス乗り場集合
↓
阪急バスにて蓬萊峡へ
↓
9:00過ぎ～15:00過ぎ
蓬萊峡にてクライミング錬成
↓
15:30 岩例会の今後の運営討議
↓
徒歩で生瀬駅へ。駅にて解散。

【活動報告】

本日は人数が14名と多かったこと、初参加の方も数名あったことから、A班、B班、C班に分かれてクライミング練習を行った。

A班、B班は1対1でリード&フォローでの登攀練習、トップロープでの登攀練習、懸垂下降練習を行った。C班については、基本的な体の使い方、トップロープの練習、基本的なロープワークを実施した。



リーダーから本日の練習方針伝達後、準備体操を念入りに行う。



蓬萊峡、本日は本当に賑わっていました。講習会も実施されていました。



C班は基本練習を繰り返し実施。

エイトノットの結び方やトップロープにおけるビレイ等、基本となることを学びます。

やらないとすぐに忘れてしまうことが多いので、家での復習が大事になります。



A班は来月の石鎚山遠征を想定し、マルチピッチクライミングの練習を実践的に実施。

リードで登攀し、支点を作り、フォロワーをビレイする基本を確認した。

懸垂下降も練習した。

B班はトップロープのビレイや懸垂下降を練習。

難易度の高い、長いルートにも挑戦した。

時間一杯、最後まで熱心に練習を続けていた。



練習後、今後の岩例会の在り方を参加者で話し合った。

岩例会だけでなく、会活動については、会員一人一人が意見を持って、能動的に参加することが活性化には必要となります。

