

# 2023年5月岩例会

～クライミング練習・緊急時の自己脱出方法～

## キャスルウォール(六甲)

2023.05.21(日)

<参加メンバー> 5人(男性3人、女性2人)

<天候> 晴れ

### < クライミングトレーニングの概要 >

このところ週末となると雨続きだったが天候にも恵まれキャスルウォールにて5月の岩例会を行った。

練習内容 午前 懸垂下降の確認 各ルート登攀 ビレイ方法の再確認  
午後 クライマー墜落時の確保者脱出方法(ビレイからの自己脱出)

主に午後から取り組んだビレイからの自己脱出は「クライマーが墜落 宙吊りの状態を想定しビレイヤーがテンションの掛かっているロープを支点に固定しフリーになり救助要請する」という内容のトレーニングを行った。

様々なロープワークや手順があり一度で覚える事は難しいがクライミングを行う上では必要不可欠なので登攀だけをするのではなく緊急時に備えて救助方法も一緒に学んでいきたい。

8:30 阪急芦屋川駅広場集合  
約70分 キャスルウォール

練習内容

午前 懸垂下降

各ルート登攀

午後 緊急時の自己脱出方法

15:30 終了

阪急芦屋川駅解散



登攀



ビレイからの自己脱出方法



準備中



手順確認①



手順確認②



大丈夫かな?



手順確認③



スマイル(^^)♪



しっかり固定