

2023年6月岩例会A

～第1回 初級クライミングトレーニング～

蓬萊峽 (六甲)

2023.06.25(日)

<参加メンバー> 9人(男性7人、女性2人)

<天候> 晴れ

<山行内容 >

8:15 阪急宝塚バス停集合

9:30 より蓬萊峽にてトレーニング開始

午前

ロープワーク/トップロープシステム確認

岩場での動き・登り方/トップロープ練習

午後

各ルート登攀 トップロープ練習

(コール/ビレイ/ローダウン)

14:30 終了 徒歩でJR生瀬駅その後解散

< 初級クライミングトレーニングの概要 >

岩例会初の試みで「岩例会A:第1回 初級クライミングトレーニング～さあクライミングを始めよう!!」山行を行った

5月に開催した初級クライミングセミナーを受講された方達が主に参加されたので 午前中に行った基本のロープワーク等はしっかり復習されており問題なく進める事ができた

トップロープシステムの確認や岩場での動き/登り方(三点支持 足の置き方等)もスムーズに取り組むことが出来た

ビレイ練習 コールのかけ方 ローダウンのトレーニングも順次行いトップロープで各ルートを登攀しケガもなく笑顔で終了する事ができた(^)/



ラジオ体操



装備装着と確認



手順確認①



手順確認②



ビレイヤー



登攀



エイトノット確認



スマイル(^^♪



お疲れ様でした(^^)/