

2023年9月岩例会B

～ クライミングトレーニング～

蓬萊峽 (六甲)

2023.09.10(日)

<参加メンバー> 11人(男性8人、女性3人)

<天候> 晴れのち雨

<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

ロープワーク復習/支点構築確認/各ルート登攀

各パートナーとリード&フォロー練習

クイックドロ回収の手順・実践練習等

午後

各ルート登攀

パートナーチェンジでリード&フォロー練習

懸垂下降練習 支点構築練習等

15:45 終了 バスで阪急宝塚駅その後解散

< クライミングトレーニングの概要 >

蓬萊峽にて岩例会Bクライミング練習を行った。

天気が良く岩場は暑かったが、全員バテる事無くトレーニングに取り組むことが出来た。支点構築のレクチャーと簡単なロープワークの確認をしてからパートナーと組んで各ルート登攀を行った。

- ・リード&フォロー (リードのビレイ練習、ヌンチャク回収等)
- ・支点構築 (固定分散)
- ・懸垂下降 (手順確認等)

継続してクライミング練習に参加しているメンバーだったので前回行った練習も忘れる事無く、各自の課題に取り組むことができた。



支点構築(固定分散)



ロープワーク



手順確認①



手順確認②



登攀①



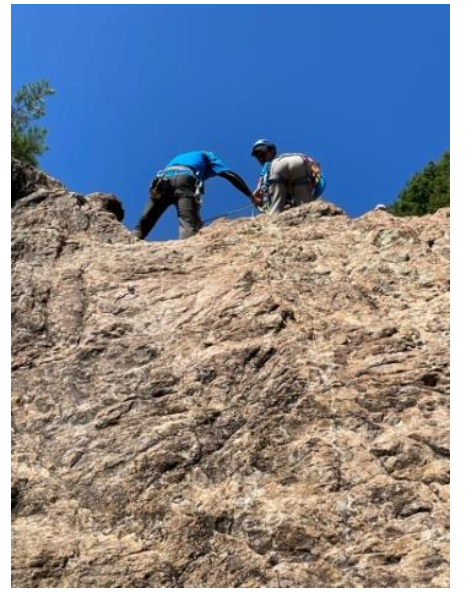
登攀②



準備



登攀③



登攀完了