

2023年10月 岩例会A(クライムトレーニング)

クライムトレーニング IN 蓬莱峡

2023. 10. 7

<参加メンバー> 12人(男性6人、女性6人)

<天 候> 例・晴れ

< コースタイム >

- 8 : 15 阪急宝塚バス停集合
- 9 : 30 蓬莱経にてトレーニング開始
- 15 : 30 終了ミーティング実施後、生瀬駅
まで下山。
- 16 : 30 解散

< 山行の概要 >

蓬莱峡にて岩例会Aのクライミングトレーニングを実施した。天候に恵まれ、到着時は、我々のパーティーのみであったため場所を自由に選べて充実した練習ができた。

A班においては、基礎からの講習となり、参加者からは実際の山登りでの岩稜帯への応用が利くと好評であった。

B班においては、大屏風でのクライミングをさせていただき、岩登りの楽しみを実感できた。

午前中

A班 エイトノット、クローブヒッチの復習。

岩場での動き、岩の登り方、ローダウン、及びビレイの練習。

B班 リード/ビレイによる 岩登り実技。

午後

A班 懸垂下降の反復練習（下降器のセット、降り方実技）

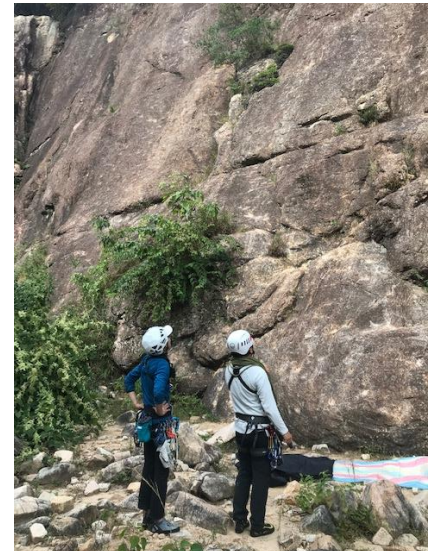
B班 リード/ビレイによる 岩登り実技。懸垂下降の実技実施。



1各自、準備開始



2. A班、行動開始



3. リードの元田さんを見上げて



4. 新宮原さんリード開始



5. 順調に登攀



6. 余裕です。



7. B班練習風景1



8. B班練習風景2



9. B班練習風景3



10. B班練習風景4



11. 懸垂下降のセッティング



12. 下山後報告後のミニ懇親会