

2023年10月岩例会B

～岩例会Bクライミングトレーニング～

# 烏帽子岩 (北摂)

2023.10.22(日)

<参加メンバー> 8人(男性6人、女性2人)

<天候> 晴れ

## <山行内容 >

8:15 JR道場駅集合

徒歩にて烏帽子岩へ移動

9:45 烏帽子岩トレーニング

午前・午後

トップロープにて各ルート登攀練習

・ひだまり

・桃太郎

・マイルドセブン など

15:00 終了 徒歩でJR道場駅

その後反省会 解散

## <岩例会Bクライミングトレーニングの概要 >

岩例会Bを烏帽子岩で開催した。烏帽子岩で行うのは初めてだ。

この日は天候にも恵まれ 絶好のクライミング日和だった。

班に分かれて 各ルートにロープを張りトップロープでの登攀練習を行った。

【練習内容】

リード&フォロー

支点設置・回収

スメアリング、エッジングなど岩を登る足の置き方

クイックドロウの掛け方 等

今回はとにかく登攀！！苦手意識を無くすために様々なルートを何度も登った

岩例会Bらしいトレーニングが出来た一日だった

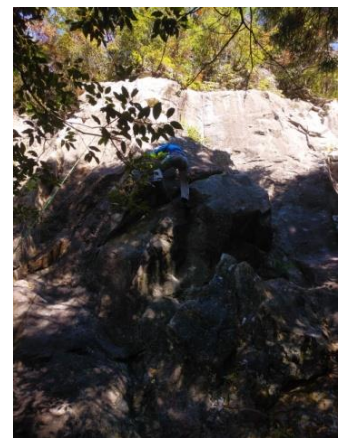
MOTSU(記)



烏帽子岩へと向かう



装備装着



クライマー



クライマー&ビレイヤー



クライマー



お昼ご飯だ！



手順確認



ビレイヤー



スマイル(^^) お疲れ様でした