



<参加メンバー> 3人(男性2人、女性1人)

<天候> 晴れ

<山行内容 >

9:00 JR道場駅集合  
 徒歩にて不動岩へ移動  
 9:40 不動岩シアターにてトレーニング  
 午前・午後  
 主にトップロープにて各ルート登攀練習  
 ・マイちゃん5.6  
 ・捲土重来5.7  
 ・風薫る5.7 など  
 16:30 終了 徒歩でJR道場駅  
 その後反省会 解散

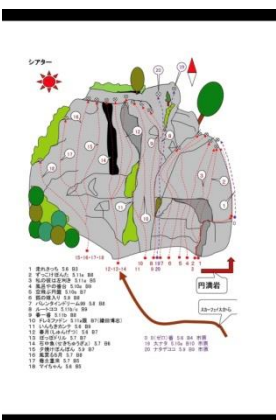
<クライミングトレーニングの概要 >

以前から行きたかった不動岩シアター。  
 この日は暑いくらいの天気だったが絶好のクライミング日和だった。  
 ルートのグレードはそんなに高くないエリアだが 足場がよくなかったり  
 カチルートやスラブもあり登るのに苦戦した。  
 簡単なルートだったがリードもさせてもらった。  
 自然の岩場は景色も良く高度感も抜群でとても楽しい一日となった。

【練習内容】

- リード&フォロー
- 支点回収
- ムーブ (クライミングにおける体の動かし方) 等

MOTSU(記)



不動岩シアターのトポ図



クライマー



クライマー



クライマー



登攀準備



クライマー&ビレイヤー



ランチタイム



クライマー&ビレイヤー



天気最高

