



<参加メンバー> 11人(男性8人、女性3人)

<天候> 晴れ(寒波襲来)

<山行内容 >

8:16 JR道場駅集合
 徒歩にて烏帽子岩へ移動
 9:00 烏帽子岩トレーニング
 午前
 トップロープにて各ルート登攀練習
 ・帰ってきたヨッパライ
 ・マイルドセブン など
 12:30頃終了 徒歩でJR道場駅
 その後反省会、来年度に
 向けてのミーティング解散

<クライミングトレーニング >

寒波襲来の中、寒さに負けず2023年最後の岩例会を烏帽子岩にて開催した。午前中は太陽が当たらず日陰の場所。岩が冷たく、フリクションも効きが悪く指先や足先の感覚が失われ、身体が思う様に動かなかった。普段は問題なく登攀できるルートでも1本目を登るのに苦労した。冬場のクライミングはかなり辛いですが、条件はみんな一緒。仲間の笑顔や頑張りに励まされながら登ることが出来た!

【練習内容】

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。

- ・リード及びトップロープ
- ・支点設置
- ・回収
- ・ビレイ 等

MOTSU(記)



寒い①



寒い②



クライマー



クライマー



ビレイヤー



ビレイでの注意点



美味しい



先輩と後輩



スマイル(^_^) お疲れ様でした