

2023年9月岩例会 A

～ クライミングトレーニング ～

蓬萊峡 (六甲)

2023.09.23(土)

＜参加メンバー＞ 7人(男性5人、女性2人)

＜天候＞ 晴れ

＜山行内容＞

8:15 阪急宝塚バス停集合

9:30 蓬萊峡にてトレーニング開始

午前中

○ 3班に分かれて各ルート登攀

基礎修復組はコーチによる登攀前の準備確認、ビレイヤーとしての準備などを教わり、リードクライミングを始めて習う。

下りは場所を変え懸垂下降の練習を行う。

午後

○ 午前中のリードクライミングの練習、ローダウンの練習を行う。

16時30分のバスで宝塚駅に。その後解散

＜クライミングトレーニングの概要＞

蓬萊峡にて岩例会 A のクライミング練習をおこなった。天候も良く他に1パーティーしか居なかったので練習ルートが確保できた。

基礎修習組と経験者組に分かれトレーニングを開始。

基礎修習組は登攀準備段階のロープワークの確認手順からはじまり、コーチによるリードクライミングの手本と修習組によるセルフビレイの体験、リードクライミングの体験、ヌンチャクの回収等を学ぶ。

下降は懸垂下降を体験。手順等の確認を教わる。

今回は人数が少なかったので登攀回数が前回より増えた。

反省点：様子を見て準備は早めにする事。

はっきりと声掛けし、確認してから次の動作に移ること



各人で準備体操



登攀前の打合せとチェック



コーチによるリードクライミング



リードクライミングの準備・確認



ロープワークの復習



懸垂下降のセットトレーニング



リードクライミング



ビレーヤーの訓練



ビレーヤーデバイス調整



トップロープクライミング



リードクライミング