



<参加メンバー> 11人(男性6人、女性5人)

<天候> 晴れ

<夏山岩場・歩荷トレーニングの内容 >

この時期、例年に比べ湿度が高く暑かったが、重い荷物を背負い夏山に向けてのトレーニングを行った。準備体操を行い高座の滝前でヘルメットを装着。その先を上がった広場で、スリングを使った簡易ハーネスの作り方を復習し、2班に分かれて出発した。すぐに目の前に小さな滝が現れて、手足を使ってよじ登り、階段上になっている岩場も上がった。岩場歩きでは基本の「3点支持」をしっかりとった。また、歩荷もしている為、後ろに振られないように体をコントロールし体幹も意識した。この日は水量も多く、水しぶきを浴びる場面もあり気持ちよかった。「小便滝」も水量が多く勢いがよかった。この場を抜けるといつものA懸垂が見えてきた。この先は滑りやすい箇所や、足元が安定しない箇所もあるので、各自が慎重に行動した。ピラーロック、風吹岩など見慣れた風景を通りながら全員元気で保久良神社へと無事ゴールした。

MOTSU (記)



簡易ハーネス



岩場



水量



休憩



小便滝



岩場



スノーピー風



(^^♪



お疲れ様でした