

第1回クライミング講習会

IN 蓬莱峡

<とき> 2018年3月25日(日)

<参加メンバー> 11人(男性7人、女性4人、講師・スタッフ3人含む)

<天候> 晴れ

***** コースタイム *****

阪急宝塚駅前有馬行きバス停 8:00 集合 — 座頭谷停 — 蓬莱峡(講習) — 座頭谷停 15:40 — 阪急宝塚駅前 15:55

< 山行の概要 >

会として自力でクライミング例会が実施できるようにするために、会員のクライミングレベルの向上と確実な基礎知識、技術を習得するための講習会として実施した。今回は支点の構築、ビレイの仕方、懸垂下降を学んだ。



登るだけでなく、ビレイの仕方をしっかりマスターすることも今回の課題



この岩場は、4級ぐらいか？ 完登できなかった人は次回頑張ろう！



懸垂下降をバックアップシステムを作って行なう仕方を学びました。



懸垂下降を実際にやってみました。一寸ぎこちなかったかなあ～