

# 岩例会山行

## 蓬 菜 峡

と き : 2020年 7月12日(日) 天 候 : 曇~晴  
メンバー : 4名(男性:4名 女性:0名)

### < コースタイム >

9:00 宝塚駅集合  
9:40 蓬莱峡着  
16:00 終了  
16:30 座頭谷バス乗車

### < 活動記録 >

梅雨の合間の天気にも恵まれ岩例会を実施することができました。まずは基本のロープワークを行い、①三点確保 ②L字の動き ③腰と状態の構え ④エッジングとスメアリング を練習しました。

後半はそれを踏まえたうえで3ルート程をトップロープクライミングで練習。練習をしながら ⑤カチのつかみ方と ⑥縦カチの使い方 も説明してみました。もっと練習してドンドン上手くなってほしいと思います。

\*増水のために蓬莱峡内の沢も渡りにくくなっていましたが、他パーティーが板で橋を作ってくれていました。この板は小屏風の脇に置いていたとのこと。



川が増水しており渡渉に苦労しました。



エイトノットの練習



初登攀後ロープアードアウン。緊張しながらも上手くできました。



小屏風にロープセット



小屏風



小屏風でトップロープ見事にトップアウト