

# 自主山行

## クライミングトレーニング 蓬莱峡

とき : 2020年12月20日(日曜日) 日帰り  
天候 : 晴れ  
メンバー : 3名(男性のみ)  
コース 阪急宝塚駅～タクシーにて蓬莱峡～徒歩にてJR生瀬駅(解散)

### < コースタイム >

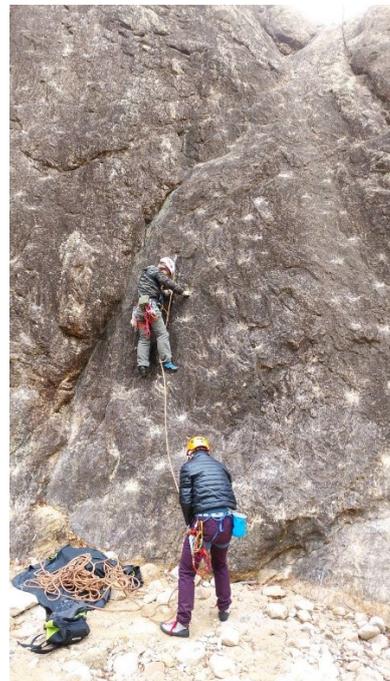
9:00 阪急宝塚駅  
9:15 蓬莱峡着  
16:00 登攀終了  
17:00 生瀬駅着

### < 活動記録 >

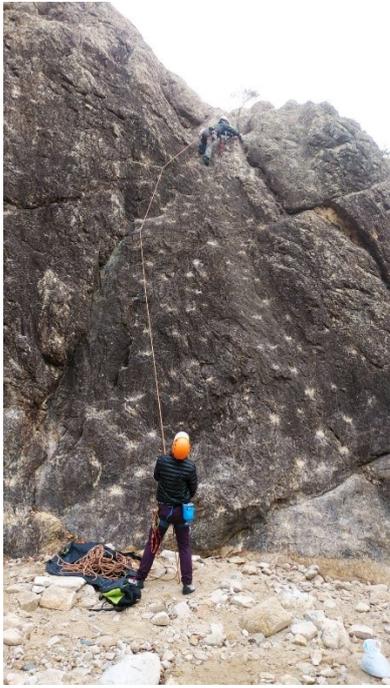
リード&フォローでの登攀、懸垂下降のトレーニングを3~4本実施。ロープの手捌きなどもっと素早くできるように反復訓練を積んでいく必要性を感じた。



リード&フォロー登攀の準備を行っている



大屏風をリードクライミングで登る



ビレイヤーはクライマーの動きをよく見ること



今日は比較的すいていた

以上