

## 自主山行

# クライミング錬成 御着の岩場

とき : 2020年12月27日(日曜日) 日帰り  
天候 : 晴れ  
メンバー : 6名(男性:6名)  
コース : JRひめじ別所駅 - 御着の岩場 - JRひめじ別所駅

### < コースタイム >

9:35 JRひめじ別所駅  
10:00 御着の岩場  
トレーニング開始  
15:30 トレーニング終了  
16:50 JRひめじ別所駅

### < 活動記録 >

午前中、リードからトップロープ、支点回収というフリークライミングの一連の流れを練習。3本のルートを構築。  
よいこ(5.9)、冬景色(5.9)、里の秋記念(5.8)  
午後からも一連の流れの練習後、初心者にもリードを経験させ、反復練習を繰り返す。経験が深まる程、自信がつく中で、初心者も挑戦した全てのルートを上ることができた。  
経験豊富なリーダーの元、達成感のある一日でした。



御着岩  
東面での鍛錬

冬の日差しが  
心地良かった

我々以外の訪問者はなし。  
岩場を贅沢に使います。



リードの準備です。  
事前にロープを整えます。



### 登りと下り

地道な反復練習  
の積み重ね

リーダーがリードで登ります。  
背中が経験を語ります。



ローダウン。ビレイヤーは  
慎重に安全確実に着地させます。



### 装備

正しいつけ方、  
使い方も  
覚えるまでが  
一苦労

何事も基本が  
大事ですね

ビレイループー環付きカラビナ  
ービレイデバイス、ロープは  
確実に連結されていることを確認。



「冬景色」  
一生懸命登ります。



お昼休憩。昼からの英気を養うくつろぎの時間です。山で食べるカップ麺はなぜか美味しい・・・？



真剣なプレイヤー。対照的な後ろの2人。これは吉本のすち子と吉田裕の、あの有名な「〇〇ドリル」か。

午後からも  
厳しい鍛錬は  
続く

でも緊張ばかり  
では  
身が持たない  
(笑)



日が傾き始め、西日に逆光となる。今日は皆、良く練習しました。お疲れでした！

以 上