

2021年12月12日(日)

《参加メンバー》 5名(男 4人 女 1人)

《天候》 晴

### <コースタイム>

12月12日 阪急 山本駅 9時集合  
駅前広場にて柔軟体操後中山連山に出発(9:15)  
最明寺上部 歩荷・アイゼン装着(9:35)  
中山ロックガーデン(10:00)・・・装備装着 訓練開始  
・・・岩場で複数回 フリクションノットでの登下行・・・  
・・・鉄塔でアイゼン解除(12:45)・・・中山頂上(14:15)  
・・・夫婦岩(15:10)・・・中山寺(16:00)

### <活動報告>

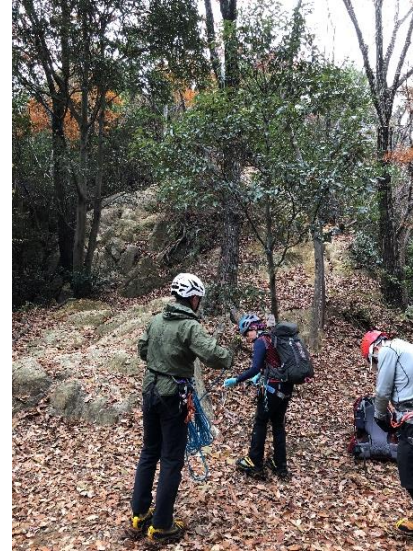
目的:真冬時の北八ヶ岳班のアイゼン歩荷と南八 赤岳班の岩場アイゼン歩行とロープワーク。  
両チームとも最明寺滝近辺から歩荷を始め中山ロックガーデン登山口より各チームの課題練習を始める。  
赤岳班は岩場でのアイゼンを付けロープワークの実践歩行  
内容 ①すべての行動は手袋をして各作業  
②アイゼンを履いてのハーネス着(簡易が楽)  
③フリクションノットでのロープワーク(登下行)  
④前爪活用の岩場歩き  
⑤岩場でのピッケル活用  
12時過ぎに中山鉄塔で両班集合し山頂経由で中山寺に下山。



最明寺滝上部で歩荷の用意  
男性 15Kg 女性12Kg以上  
写真時刻 9:47



中山ロックガーデン登山口  
全員アイゼン装着 北八班は  
ここから歩荷2週。  
写真時刻 10:02



ハーネス ヘルメット ピッケル用意  
リーダーの説明を聞きロープ準備  
写真時刻 10:11





フリクションノットの練習  
写真時刻 10:16



手袋で繰り返し練習  
全員マスターしてから行動



真剣にロープ講習を練習  
練習修了10時25分



リーダーがトップロープでスター  
支点確保の行動  
写真時刻10:27



支点確保できフリクションノット 前爪  
注意し繰り返し練習  
写真時刻 10:33



練習を終え縦走路にて休憩  
写真時刻 13:25

0



山頂に向かって歩荷歩行  
写真時刻 13:45



山頂にて北ハヶ岳班と合流  
写真時刻 14:24



下山路 夫婦岩にて赤岳装備打合  
写真時刻 15:14





中山寺に練習終え無事下山  
写真時刻 16:00 解散