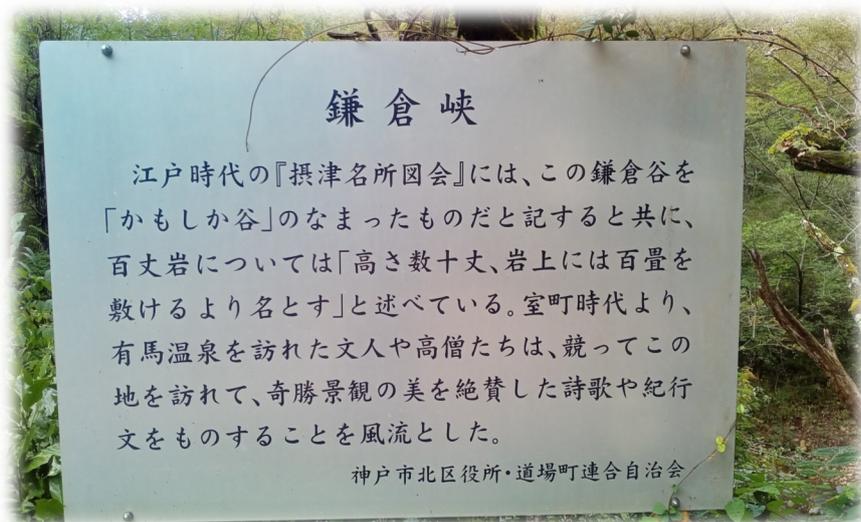


【とき】 2021/9/11	【参加者】 4名（男性4名）	【天候】 雨のち晴れ
<b>【コースタイム】</b> 10:00 JR道場駅 10:30 百丈岩 10:30 百丈岩（東稜） 16:30 JR道場駅	<b>【活動報告】</b> 来週の北アルプス龍王岳でのクライミングに備えた練習を行った。 マルチピッチクライミング（リード、フォロー）、懸垂下降、コンテ及びスタカットを繰り返した。	



クライミングには全く関係ないのですが・・・



百丈岩「やまびこ茶屋」前で撮った写真。左の写真は「北条時頼公遺跡」と書いてありました。右の写真の看板には鎌倉峡の名称は「かもしか谷のなまったもの」と書かれているが、きっと鎌倉峡の地名は鎌倉時代の執権北条時頼と関係があるに違いないと思いました。



マルチでリード・フォローの練習を行った後、懸垂下降の練習を行う。50Mロープ2本を繋ぎ、一気に下まで降りる。



メンバーの懸垂下降を先に降りた先輩メンバーが下でサポートする。こうやって初心者が少しずつ上達していく。



百丈岩。通過時に見上げても到底登れる気がしなかった。いつかこの正面のルートも登れるようになるのか。

リードで上がってきたメンバーに対し、先輩メンバーが支点の作り方、フォローのビレイの仕方を指導する。

ロープの振り分けは余裕がないとなかなかきれいにできない。経験がモノをいう世界で、数をこなさないとダメです。



百丈岩東稜ルートを登り切ったところで、龍王岳クライミングの打ち合わせもあり、帰り支度を始める。クライミング同様、帰り支度もテキパキやる。

今日もよい練習ができました。後は来週の龍王岳、天気が良くなりますように！