

＜参加メンバー＞10名（男性9名、女性1名）

＜日程・天候＞2021年12月19日 晴れ

【コースタイム】

09:00 阪急宝塚
09:30 蓬莱峡
14:30迄クライミング錬成
15:30 阪急宝塚
18:00 打ち上げ終了！

【活動報告】

今月も1名の初参加者を迎え、クライミングの定例練習を実施した。10名と大人数になってきたので、3班に分けて、それぞれのレベルに応じて練習。リード、フォロー及び懸垂下降の反復練習を行った。



蓬莱峡に着き、クライミング練習の準備を行う。

ヘルメット、ハーネス、チェストハーネス、カラビナ、スリング、ヌンチャク、グローブ、ビレイデバイス、PAS。一つずつ確実に装着する。



支点構築、バックアップは確実に。



初参加でも大丈夫。ぐんぐん登ります。



何事も基礎が大事。繰り返し練習します。



👉【トップロープ】
トップロープで岩登りの感
覚を磨きます。
来年はリードにチャレンジ
します！



【ロープの収納】👉
ロープを下した後、捌いて、
纏めるところまでが練習で
す。忘れてしまうので、家
での反復練習も必要です。



今年度のクライミング活動が全て終了し、メンバーで打ち上げ。
練習への参加メンバーも増えて、皆で和気あいあいと楽しいひと時を
過ごしました。リーダーの振り返りと今後の抱負、メンバーの人柄が
良くわかるエピソード等も聞くことができ、心新たに、来年のクライミング
活動への英気を養えたと思います。今年も1年間、ありがとうございました！



12月～3月は
バスが運休のため、
宝塚からタクシー
にて蓬萊峡へ移動。
1800円／台程度。