

～9月源治郎尾根に向けてのトレーニング④～

# 川西能勢口駅付近の河川敷にて

2024.06.30(日)

<参加メンバー> 7人(男性6人、女性1人)

<天候> 小雨後曇り

## <コースタイム>

阪急能勢口駅 9:00 集合

阪急能勢口駅 9:10 出発→

猪名川河川敷 9:30 着

<河川敷にて登攀と懸垂下降のトレーニング>

14:00 トレーニング終了 解散

## <山行の概要>

計画書では京都市左京区大原町の金毘羅山で登攀と懸垂下降のトレーニングの予定であったが、前々日からの雨と当日も雨模様の予報であったため前日の夕方、場所変更の連絡で阪急川西能勢口駅9時集合となった。変更にもかかわらず7人全員集合し、駅から南東側の猪名川河川敷で阪神高速11号池田線の高架の下で小雨を避けながらコンティニュアスのロープセット、懸垂下降のセット及びブリッジプルーゾック等のトレーニングを行った。



1. ロープの点検



2. コンティニュアスのロープセット



3. チェストコイルのセットの方法



4. コンティニュアスのロープセット方法



5. コンティニュアスのロープセット



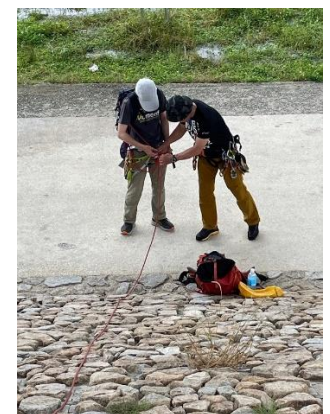
6. チェストコイルの巻き方



7. 同行者の確保の方法



8. 同行者の確保の方法



9. ハンドコイルの巻き方の確認



10. 同行者の確保



11. 同行者の確保

12.



13. 懸垂下降のセットの練習



14. 懸垂下降のセットの練習



15. ブリッジプルージックの練習