

岩トレ 丹沢：広沢寺

◆日程 2016年6月12日(日)

◆メンバー L：須田、河野、猪田、小林、牛込、佐藤俊、他1名

実際の岩場にて、登はんの流れ、必要な動作、注意点など多くの事を教えて頂きました。前週にクライミングジムでの練習、先の例会でロープワーク基本を教えて頂き今回が初の実践となりました。

(練習内容)

8:30 練習開始

- ・登はんの流れ、相互チェック、コール
- ・トップロープの登はん
- ・クライムダウン
- ・セルフビレイのとり方
- ・トップロープとリードのビレイ
- ・ATCの操作
- ・テラスでのセルフビレイ
- ・エイト環のセット方法
- ・エイト環での懸垂下降
- 昼食--
- ・2チームに分かれて総合練習
- ・マルチピッチでの懸垂下降
- ・ロープ振り分け

14:30 解散



(感想と反省)

登山に比べ体力を使わないものの、連続する緊張で注意力が消耗する。地上で簡単に出来ていたセルフビレイ、エイト環への通しも上手く出来なくなる。集中力を切らさない様に気を張っていました。そして、テラスで待機中の緊張と高揚の入り混じった状況で見る景色は素晴らしかった。

最初の取り付きで、ルートをちゃんと探さずスタートを切ってしまい途中で不安になる。(トップの登りもよく覚えていない)よく見ると、チョーク痕があり、そこがホールドだと判りそのままナビゲートされてしまいました。

(記：佐藤)