

## 岩トレ 丹沢：広沢寺の岩場

- ◆日程 2016年9月17日(土)
- ◆メンバー L：須田、猪田、小林、佐藤俊、前田、富田
- ◆天候 晴れ

心待ちにしていた岩トレ。新たに買ったヘルメット、ハーネスをリュックに入れ、今日はバリバリ岩を登るぞ！とワクワクした気持ちと妙な自信に満ち、初岩トレに参加。しかしながら、この後すぐに妙な自信が崩れ落ちることとなった。

広沢寺岩場に到着。9:00頃より岩トレ開始。須田リーダーから8の字結びを教えていただいた。もともとかなり物覚えが悪い為、須田さんは何度も丁寧に8の字結びを教えてくれた。このままでは8の字結びを覚えるだけで終わってしまうのではないかと内心思った。

ようやく何とか結べるようになって、登り開始。右側の初心者向けコース。先輩の登り方はスムーズだった。いよいよ自分が登ることとなり脳からドーパミンが放出、全身からアドレナリンが出た。我流ではあったが登り始め途中5メートルほどは足場もあり何とか登れた。半分位行くと手で掴める岩（ホールド）、身体を支える足場のしっかりした岩が無くなり、身動きが取れなくなり急に不安になった。上で待機している須田さんやビレイで見守ってくださる猪田さんに申し訳ない。ずうーと途中で止まっている訳にもいかず、登るしかない。三点確保などへったくれもない。ただ登るしかない。少し登って下を見るとあまりの高度感に恐怖を感じ怯えた。

何とか、上まで行くことが出来たが、普通に岩場に立っては居られなかった。足場もなく掴み処の無い岩にただしがみ着いているしかなかった。その後、セルフビレイの仕方を教わる。普通にカラビナの付け替えすら出来ず情けない。当然ローアードウンで降りる。下にいる時に猪田さんに足の使い方などアドバイスをいただく。

次に、エイト環を使った懸垂下降を教えてもらう。最初の内、バランスをとることも出来ずにビレイヤーが超一流にも係わらず体重を預けることが出来なかった。しかしながら一旦、体重を預けると楽に降りられ心地良かった。

あつと言う間に時間が過ぎ昼食。そして後半開始。佐藤さん、前田さんは左側の難コースに挑んでいた。自分より数回経験が多いだけなの



に素晴らしい動き。私は、小林さんに教えていただき朝から登っている初心者コースで続けた。このコースが自分に合っていることは否めない。

小林さんがトップロープを確保しに行く際のビレイを任される。ビレイヤーの責任重大だ。緊張したが、小林さんのクライミングに無駄が無い為、ビレイヤーである私がロープを止める機会はなかった。次に小林さんの指導のもと私が登る。小林さんのアドバイスは足を上手く使うこと。私の足の使い方はガニマタになり足を横に使い数少ない大きなホールドを狙って大股になってしまいます。小林さんのアドバイスはもっと足をまっすぐ小まめに使い、手は支えで使う。足を使って同じ場所を登る練習を何度も繰り返した。途中、大量の汗が出て来た。

最後にクライムダウンを行った。本当は最後に懸垂下降の練習がしたかったが自分自信の体力が消耗していたため、ここで終了した。

今回のアドバイスを受けた点、

- ①岩にへばり着くのではなく体を離して全体の視野を確保する。
- ②足を上手く使う。

などを踏まえ練習をしたいと思います。最後になりますが皆様に丁寧に教えていただき良いトレーニングとなりました。

(記：富田)