

岩トレ：丹沢 広沢寺、弁天岩

- ◆日程 2017年6月24日(土)
- ◆メンバー L：須田k、日比野、小林、佐藤t、前田、池本、岡村、小山田
- ◆天候 晴れ

梅雨の晴れ間の岩トレ。右側のほうに最初は2ルートとり、須田さん日比野さん池本さんと岡村さん佐藤さん小山田の二手に分かれ基本的な登り方を。

小林さんが後からいらして、横にもう1ルートとり、小山田にマンツーマンで教えて下さる。ひと月間があいだけで、エイトノットもおぼつかなくなっている。重心移動の方法を教えてください、目からウロコ。的確なアドバイスで、なんとか登ってローダウンできるようになる。クライムダウン、懸垂下降も練習。前田さんも加わった隣のルートはスムーズに登下降して楽しそう。

昼休憩を挟み、今度は池本さんが小林さんマンツーマン、残りは二手に別れて、より難しそうな左のルートダブルロープで、トップ岡村さん、日比野さんで2ルート作り、上まで登る。小山田は途中でどうにも左足が決まらず、後から来た須田さんに下から足を押さえてもらって、なんとか上まで上がる始末。難しかったです。でもいちばん上で風に吹かれると、最高に気持ちいい。隣の岡村さん佐藤さん前田さんチームは、ザックを背負ったり、ブルージックで登ったりと、いろいろ工夫して訓練。私も今日ザックを背負って登りたかったのですが、それどころではなかったです。

皆さんのアドバイスのおかげで、回数をこなすにつれて、今までなら恐くて足を乗せられなかったような箇所でも足をキメられたり、楽に登れるようになった気がします(気だけ!?)この感覚を忘れないよう、間を開けず、トレーニングしていきたいと思います。

(記：小山田)

