

## 岩トレ 丹沢：広沢寺 弁天岩

- ◆日程 2017年9月10日(日)
- ◆メンバー L：須田、日比野、田村、山野井、佐藤 s、岡村、太田
- ◆天候 晴れ

弁天岩の中央部より右側のルートで須田さん、田村さん、山野井さん、太田が、さらに右のルートで日比野さん、佐藤さん、岡村さんでトレーニングが始まりました。

クライミングの経験が全くない私に、須田さん、田村さんが基礎から教えてくださいました。ハーネスの付け方、八の字結び、掛け声の仕方、諸注意を教えてくださいましたからまず5メートルほどの高さから山野井さんと始めました。徐々に高いところを目標にしていきました。

須田さんや田村さんのクライミングを見ていると簡単に登れそうに思えるのですが、いざ自分が登ると難しく、振り返ると高度感に「驚き」の繰り返しでした。

日比野さんチームは対岸の岩や、私には板のようにしか見えない弁天岩の左側のルートでザックを背負ったりしながらトレーニングをされていました。弁天岩には他に数名で組んだ他チームが2、3あり、岩が混んでいる印象でした。ヒルも大量にいて、犠牲者が数名でした。

昼食後はビレイを習いました。ロープを持つ責任で緊張しっぱなしでした。最後にエイト環を使って懸垂下降をする、というトレーニングでしたが、何回か低所でセルフビレイとエイト環にロープを通す練習をしたにもかかわらず、実際に高い所でやると冷静になりきれず、須田さんがいてくださってやっと出来た状態でした。懸垂下降も両手とも力が入ってしまいスムーズに降りるのはまだまだでした。クライミングは初めてでしたが、楽しかった反面、体力も慎重さも必要だと感じました。

(記：太田)

