

## 丹沢モミソ岩：岩トレ

- ◆日程 2018年3月17日(土) 晴れ
- ◆メンバー L：佐藤俊、岡村、小林(悦)、池本、渡辺(由)、小山田、須田
- ◆天候 晴れ

モミソ岩、通称懸垂岩で岩トレを行った。渋沢駅に集合して車に分乗して新茅山荘まで行き、そこから10分程歩いて新茅ノ沢出合の橋の手前を下りて沢を徒渉すると高さ20mほどのモミソ岩がある。ちなみにモミソ沢は岩場の間の沢に入って行く。

運よく今日は岩場に他のパーティーがいなくて貸し切りでトレーニングができた。ルートは基本的には2ルートで、左側は20m上の立ち木に支点がある。右側は10m登ったところに広いテラスがあり、立派な支点がしっかりと設置してある。

まず私が右側のルートをリードして登る。かなり昔に来たはずなのだがまったく覚えていない。久しぶりの岩トレで動きがぎこちなかったが慎重にテラスまで登った。左側のルートは佐藤さんがリードして登り、左右2本のルートを作った。トップロープで順番に登って練習する。

小林さんは岩トレが初めてだということで、ハーネスの付け方、八の字結びのやり方を教わってから右側のルートを登った。緊張したのか途中でちょっと行き詰まったが、何とか上まで登りきった。根性がある。

左右を入れ替えながら何回か登った後、懸垂下降の練習をした。初めに佐藤さんが説明をした後、右側のルートを使って懸垂下降をした。念のためバックアップの細引きを付けて確保をしながら1人ずつ下りてもらった。懸垂下降が自信を持って確実にできれば山行の幅は大きく広がると思っているので、反復練習をしてしっかり身体で覚えて欲しい。懸垂下降でのミスは大きな事故に直結するので確実に身に付けることが肝要だ。

昼食後は左側から登って右側のルートを懸垂下降するという流れで練習した。結局3時頃まで頑張って終了した。モミソ岩は岩場の近くまで車で来れるし、岩登り初心者が練習するにはとても適したゲレンデだ。岩登りの基本を身に付けることは安全登山を行う上で大切なことなので、ぜひとも多くの会員の方に岩トレに参加してもらいたい。

(記：須田)

