

## 丹沢：広沢寺岩トレ

- ◆日程 2021年11月6日(土)
- ◆メンバー L：SD、ST、OT、OY、TY
- ◆天候 晴れ

久しぶりに広沢寺で岩トレを行う。岩場に着いたときはソロの人1人だけだったが、後からぞくぞくとやってきて30人程がひしめき合っていた。右側の易しいところをトップロープで何度か登り、身体をほぐしながらクライムダウンで降りたり懸垂下降で降りたりしていると徐々に岩に身体がなじんできた。その頃には中央の方はロープが何本も掛かっていたが順番待ちをしてクラックルートを登った。

1組目はTY・ST組でTYさんがリードした。クラックルートを行くはずがおばあさんパーティーに横入りされ中央スラブルートに転進する。急なルート変更にも慌てず着実にロープを伸ばしていった。2組目はOY・OT・SD組でOYさんがリード。クラックルートを行くが先ほどのおばあさんパーティーがヌンチャクをすべて残置するという暴挙に出たためヌンチャクを掛ける場所がない。OYさんは残置ヌンチャクを上手いこと躲しながら空いているピトンやハーケンに自分のヌンチャクを掛けて登って行く。一番上まで上がって支点構築。登っていいよー、の音が掛かってセカンドOTさん、サードSDで登り始める。身体が重くて思うように足が上がらない。練習不足だなあーと嘆息しながら何とかかんとか上まで登った。

懸垂にはロープバッグを使い、少しずつバッグからロープを出しながら降りていく練習をする。これは本チャンのとき緩斜面や藪を懸垂で降りるときにとっても有効なやり方だ。先日の南稜でも実践済みなので会のみんなにもぜひ岩トレで練習してもらいたい。

下に降りるとTY・ST組は右スラブ辺りを登っていたのでOYさんにもそちらに合流してもらおう。今度はOT・SDパーティーでOTさんリードし同じクラックルートを登る。OTさんは初リードだったが落ち着いて安定した動きで終了点に到達した。降りて来て遅めの昼飯を食べて岩トレは終了。かなり岩場が混雑していたが充実した楽しいトレーニングが出来た。(記：SD)

CT：弁天岩 7:40 - 岩トレ - 終了 14:30

