

丹沢：広沢寺岩トレ

- ◆日程 2022年1月10日(月)
- ◆メンバー L：SD、OT、TY
- ◆天候 晴れ

厳寒の中広沢寺で岩トレを実施した。いつも通り右側の緩斜面で身体を岩になじませるために2回ほどトップロープで登下降する。それから今回のメインであるアイゼンを付けて登る練習をした。クライミングシューズから冬靴に履き替えアイゼンを付ける。前爪を岩に載せるようにして立ちこむが安定感が無く身体全体に力が入る。踵が上げると外れ易くなるので踵を上げないようにしながら登ろうとするが、そうすると爪先に力が入らず上半身が壁から離れず如何にも下手くそな登り方になってしまう。何とか終了点まで登り切ったときにはふくらはぎがプルプルして脚が攣りそうになっていた。OTさん、OYさんにも続けてアイゼンでの登下降をやってもらったが2人ともかなり脚にきたようだ。普段の10倍くらい疲れる感じである。私も久しぶりにアイゼンを付けて練習したが定期的にやらないといけないなあと思った。

その後中央側の急斜面でトップを代わりながら3本登った。岩が冷たくて指先が痛かったがやはりクライミングシューズだとフリクションが効いて楽に安心して登れる。2時頃岩トレを終了したが充実したトレーニングができた。予想通り翌日かなりの筋肉痛になった。

(記：SD)

