

丹沢：広沢寺岩トレ

- ◆日程 2022年11月3日(木)
- ◆メンバー L：ST、KN、OD、WY、GT、KT、SD
- ◆天候 晴れ

快晴の秋空の下、広沢寺で岩トレを実施した。KTさんが初岩トレなので基本的な8の字結びから始める。始めはぎこちない動きだったが何度か繰り返しているうちに8の字結びが出来るようになった。

その後3点確保による登下降のやり方やローダウンの姿勢について説明する。それからトップロープで5m程登りローダウンで降りる練習をする。少し腰の位置が高過ぎるが全体的に壁から身体が離れていて姿勢はいい。ローダウンも最初は身体を倒し切れていなかったが指摘するとすぐ出来るようになった。なかなか筋が良いようだ。

右側の緩斜面にトップロープを2本セットして各自登下降を繰り返す。

GTさんはバックアップを取りながらリードで登る練習をした。誰もリードで登るには大きな壁があるが、将来本チャンに挑戦したいならば避けては通れない壁だ。

懸垂下降のセットの仕方を復習してからバックアップを取った懸垂下降の練習をする。下では上手く出来ても上に上がると高度感で緊張して上手くセット出来なくなる。そのためには繰り返し練習して身体で覚えるしかないだろう。

岩トレは本チャンに行かない人にとっても必要不可欠なトレーニングだ。沢登りは勿論、縦走時の岩稜帯の通過においても特にクライムダウンの技術があると安全に通過出来る。新人、ベテラン共に定期的に岩トレに参加して身に付けた技術を錆び付かせず更に習熟度を高めて欲しい。

その後3時くらいまでみっちりトレーニングをして岩トレを終了した。岩場は混雑していたが天気も良く充実したトレーニングが出来た。(記：SD)

CT：広沢寺弁天岩 岩トレ開始8:00 - 終了15:00

