



ENJOY ALPINE CLIMBING

中級だより

これからアルパインクライミングを目指す人のための学校
※無雪期 「中級登山学校」

岩登りの技術を中心に、ロープワーク、レスキュー技術、自然条件に対する判断能力、
体力強化、山の生活技術など、総合的に学ぶ様子をスタッフよりお伝えします。

Vol.2

実技、座学を重ね、新しく経験したことや覚えた事をどんどんと吸収し、日々成長しています！
まずは5月末に控えた初の遠征に向けて、受講生のみなさん頑張っています。

4.11 座学 3:アルパイン基礎③「懸垂技術」

柳川校長を講師に迎え、懸垂下降について学びます。

クライミング中の事故のうち、懸垂下降によるものは25%を占めると言われています。登攀技術と共に、“安全に降りる知識と技術”は必要不可欠です！
なぜ、そうするのか？

常に安全意識に基づいて自分で考える力を養っていきましょう。

Be careful !!



4.21-22 実技 3・4:不動岩・百丈岩・大岩ヶ岳

「基礎習得、マルチシステムの理解、懸垂下降、体カづくり」

初夏の陽気の中、受講生の皆さんは前回の実技を踏まえ、それぞれ課題を持って実技に取り組んでいました。

2日目は朝5時から百丈河原にて、セルフレスキューとしてビレイからの自己脱出の練習をスタッフ主催で行いました。

実技では、ビレイ、登攀共に、前回より確実に進歩しています。

実技を重ねるごとに、自分の中での新しい課題や不明点なども分かるようになり、自分で考え積極的に質問される方も見受けられます。

コーチ、アシスタントコーチが毎回変わることで皆様から色々な考えや方法を学ぶことができ、大いに刺激になっているようでした。



4.25 座学 4:「登攀のテクニック、ナチュプロテクション」

華麗なムーブとナチュプロテクションを使いこなす寺岡講師にお越しいただき、登攀時の体の使い方と、特に遠征で頻繁に目にするようになるナチュプロテクションの使い方や回収方法について学びました。

登攀のテクニックについては、フリークライミング、アルパインクライミングの違い、それぞれの場合の体の動きや足の置き方など、登攀時の動きについて詳細に説明いただきました。

受講生の方も普段持ったり使ったりすることのないカムやナッツに興味津々。実際にセットしてみたり、様々なギアに

触れて学んでいました。