ENJOY ALPINE CLIMBING
中級だより 2019

これからアルパインクライミングをめざす人のための学校「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がお伝えします。 Vol.4

2019 年の中級登山学校の実技がついに始まりました。初めて岩に触れる方、室内は行ったことある方、ある程度登りこんでいる方、受講生によって様々ですが、システム、登り方等自分の課題に真剣に取り組んでおられます。

■4 月 10 日座学 3：アルパイン基礎③「懸垂下降」
柳川コーチを講師に迎え、懸垂下降について学びました。懸垂下降のセットの仕方も様々あり、なぜそうするのかを自分で考え、安全に懸垂する技術を身に着けましょう。

■4 月 13 - 14 日実技 1-2：不動岩・百丈岩・大岩ヶ岳
「マルチシステムの理解、歩荷」

1 日目初めての実技は、天気に恵まれ、受講生は、クライミングの経験が全くないという方と、ある程度登り込んでいる方とが混在しており、それぞれの経験に合った練習となりました。
2 日目は雨の予報だったため、駒形でのアブミ練習に変更になりました。予報通り途中から雨が降り出し、雨の中でのアブミ練習となりました。受講生全員に垂壁とカブリ、どちらもトライしてもらいましたが、アブミを使うのが全く初めてという方もいる中、悪戦苦闘しながら頑張っておられました。

■4 月 20 - 21 日実技 3 - 4：不動岩・百丈岩・大岩ヶ岳
「マルチシステムの理解、懸垂下降、体力づくり」

2 日間とも天気に恵まれ、暑すぎる実技となりました。
受講生は、少し慣れてきた様子で初実技よりは肩に力が入っていないようでした。
2 日目は朝 5:30 からセルフレスキューのビレイからの自己脱出を練習しました。新しいことをどんどん吸収されていきます。受講生全員勉強熱心で、コーチを捕まえてはアドバイスをもらい、自分たちで試行錯誤している姿もよく見受けられます。実技のたびに成長がはっきり見えます。

■4 月 24 日座学 4：「登攀テクニック・ナチュラルプロテクション」
寺岡コーチにお越しいただき、フリークライミングとアルパインクライミングの違いや、登攀時のムーブ、また、ナチュラルプロテクションのセットの仕方、回収の仕方など、実際にカムに触れながら、学んでいました。