

# 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.7

中級登山学校も後半戦です。本チャンに備え、レスキュー、アブミの習得が続きます。

■6月22日・23日

## 実技9・10：百丈やぐら「セルフレスキュー」

やぐらにて、元中級登山学校校長でもある森浜学コーチより確保訓練を学びました。リードが墜落した場合にどのような力がビレイヤーにかかるのかを実際に体感したり、ハンギングビレイのデモを見学し、どのような点に注意すべきかなど理解を深めました。

またやぐら横の岩では、救助隊長の松本好平コーチ始めコーチの方々のご指導の下、リードレスキュー、セカンドレスキューについて訓練しました。

やぐらを使つての懸垂からの登り返しも、生徒の皆さん、何度も奮闘されていました！



■7月3日 座学8：OCSアブミ→大雨警報のため中止

■7月17日 座学9：OCSアブミ

小太郎岩での人工登攀実践に備えてのアブミ練習は、豊中労山の橋本コーチよりレクチャーを受けました。

アブミを使つての水平移動からカブリの乗越しは、最初は苦戦していたもののだんだんとコツを掴んでいっている様子でした。



■7月28日 実技11：小太郎遠征

→台風のため、不動岩でのアルパイン登攀に変更

昨年度も中止となった小太郎岩、残念ながら今年度も台風の影響にて中止となりました。しかし、1ヶ月先の御在所への遠征を見据えて、不動岩でのアルパイン登攀に急遽変更。かなり湿度の高い中、汗だくになりながら、今まで学んだことの復習を兼ねて登攀を行いました。登攀の後には、カムやナッツの差し込み方やカウンター懸垂を習っているパーティーも…。皆さん、御在所遠征までの1ヶ月それぞれ練習に励まれることと思います！