

2019/5/18 初級学校実技2. 蓬莱峡（六甲）

- 目的 初級学校実技2. 岩稜歩行練習・トップロープで岩登り練習
- 天気 曇り
- 参加者 8名
- 8:20 宝塚一座頭谷～蓬莱峡～15:35 座頭谷一宝塚

雨予報から曇り予報に変わったからか、人も少なく涼しくて快適な一日でした。

屏風岩に到着後、岩稜歩行練習用のロープをフィックスしている間に、準備体操とロープワークを行いました。

ダブルフィッシャーマンズノットでスリングを自作してから、プルーシックと確保の練習。プルーシックはフリクションノットの基本形、どちらの方向にも効く結び方なので、登下降やトラバースに使えます。下にテンションをかけると結びがずれない、巻きつけ部を持つとスライドできる結び方です。

プルーシック



岩稜歩行練習の前に広場で練習



準備ができたので、プルーシックで確保して緩斜面を登りました。下降もプルーシックで確保して前向きに下りる練習をしました。



1回目より2回目、3回目とどんどんスムーズに。

次は、トラバースの練習を2回しました。

プルーシックで確保して登ってから、カラビナに通したスリングで確保しながらトラバース、下降はまたプルーシックで確保、急斜面なので後ろ向きで足場を見つけながら慎重に下降しました。



昼食後は、トップロープで30mのルート登りました。



1回目は、クライミングシューズで、2回目は登山靴でも登りました。

写真を撮り忘れたので、登っている写真が1枚しかありませんが、皆さん軽々と完登。

次に左の壁のルートに登りました。左の壁のルートは40mなので、60mロープではトップロープが出来ません。中間の終了点にロープをセットして、登りました。

このルートも完登して、トップロープでの岩登りは終了。

怪我もなく無事に終えることができました。

機会があればクライミングも楽しんでいただけたらと思います。

(5/20 記録 Hirokawa)