

■岩トレシリーズ(初心者・初級向け)(幹事=大塚)

藤野代表の発案で初心者及び初級者向けのクライミング研修会が企画され、幹事を仰せつかりました。何年か前にはこの種の研修会を行っていましたが、今回は久しぶりの企画となりました。

研修は全3回の実地研修会とし、下記の内容で行いますので、初めての方もご遠慮なくご参加下さい。なお、クライミング熟達者の会員に実技のデモ・指導をお願いしてあります。

【1. 研修内容】

クライミングの基本、クライミングの用具、ロープの結束法、岩場の形状・呼称、ホールドの形状と登り方、トップロープ、リードとフォロー、確保の仕方、確保支点・アンカー・プロテクションのセッティング、懸垂下降、グレーディング、等

【2. 必要な個人装備】

ハーネス、ヘルメット、クライミングシューズ、クイックドロウ、カラビナ、シュリング、確保用手袋、チョークボックス、他

(装備については、上記は必需品ですが、初回はお貸しできるものもありますのでご相談下さい。現在お持ちでない方は、初回に実物を見た上で後日購入されることをお勧めします)

【3. 各回の行先ゲレンデ、集合場所・時刻等】(予定)

回・期日	実地ゲレンデ	集合場所・時間	主な研修内容(予定)
①9/23(火、祝)	日和田山(奥多摩)	西武秩父線「高麗駅」 8:00(池袋発7:05快急)	基本、用具、ロープ結束、 登り方、トップロープ他
②10/11(土)	幕岩(湯河原・ 幕山公園)	J R 東海道線「湯河原駅」 8:55(湯河原駅発9:00バス)	岩場の形状・呼称・ホールド 登り方、確保、懸垂下降
③11/8(土)	幕岩(湯河原・ 幕山公園)	J R 東海道線「湯河原駅」 8:55(湯河原駅発9:00バス)	リードとフォロー、確保支 点・プロテクションのセット

※当日が雨天の場合は、いずれもインドアで実施の予定です。

【4. お問い合わせ・お申込み】

準備の都合もありますので、それぞれの回の実施期日の1週間前までに[大塚](#)までお申込み下さい。第1回は9月20日(土)申し込み締め切りとします。

【5. その他】

この岩トレシリーズのテキストは、シリウスHP『お役立ち情報』の「技術テキスト」に掲載してあります。事前にご一読下さい。当座は、②は必要な箇所のみ、③は斜め読みでも結構です。

①「岩登り」(入門編)、②「ロープ結束法」、③「岩登り」(初・中級編)