

## 岩登り訓練（チャラツナイ浜）

実施日：平成29年6月18日

参加者：CL渡邊、SL相馬、SL小山内、L山岸、L澤田、長沼、水江、八重樫、荒谷

チャラツナイの海岸に降りて右に少し歩いたところの崖が訓練場所だ。室内とは異なり、実際の現場で行う訓練は臨場感がある。今回は参加者が少なく、教えてもらう生徒より指導に当たる講師陣のほうが多いという贅沢な訓練となった。トップロープクライミングのために、まずはフィギュアエイトフールースルーから始まり、グローブヒッチや



訓練を行った。

昼食休憩をはさんで午後からは実際にトップロープクライミングの訓練を行った。指導に当たっている皆さんも最新の技術を確認していた。このところチャラツナイの訓練では会員のケガが続いているためか、敬遠している方もいるとのうわさがあるが、沢シーズンに向けて大事な訓練なので参加したほうが良いのではと思った。また、今回は午前中に時間をかけて念入りにロープワークを行ったが、基本動作を頭に叩き込むためには繰り返し何度も行うことが必要であり、大変良かったと思う。さあ、今年も沢に行こう！

ムンターヒッチ、ブルージックノットなど、次々に出てくるロープの結び方に早くも頭はこんがらかる。沢経験はあるものの、基礎練習については普段から何もやっておらず、だいぶ前に教えてもらった記憶を呼び戻しながら懸命に反復練習。8時過ぎから11時過ぎまでみっちりロープワークの基礎



文責：水江