

山行報告書

日時	2016年 7月3日(日)	天候	晴
山名	野北海岸ゲレンデ		
CL	M井	参加者	講師;N澤、T田、受講生:T田、O崎 (総勢 5名)
(コース)	駐車場0830 ~ ゲレンデ0900 0900 ~ 1400 トレーニング ゲレンデ1400 ~ 駐車場1430		
(コメント)	<p>第2回登山学校として岩稜帯の通過等を想定して岩登りの基礎、懸垂下降、ザックを背負っての岩登り等実施(6/12が当初の予定だったが、雨で順延)。</p> <p>ここ数日の雨模様で、滑りまくって道路より海岸迄下り立つ。</p> <p>今回の受講生は岩登りの経験なしなので、まず最初に通常使う岩場の反対側で登り、降り、懸垂下降の基礎を実施。懸垂下降では県連登山学校の貴重なやり方を習う(私も含めて)。</p> <p>ある程度慣れたところで、ゲレンデへの下降口付近へ移動。</p> <p>ここより30m程度の懸垂下降、下降地点よりフィックスを使って上部への登りを繰り返す。</p> <p>次に重量?kgのザックを背負って繰り返すが、初めてのことなのでかなり疲れた様子なので14時前に終了する。</p> <p>帰りは喘ぎながらの急登で、道路に出たら暑さと疲労で道路に座り込んでしまった。</p> <p>まるっきりの初心者なのに受講生の方は良くやられたと思います。</p> <p>N澤講師の勧めで、自宅でザイルの結び方の練習をする為に使い古しを持って帰られました。</p> <p>今回は初めてなので、懸垂下降でも余分な力がかなり入っていた様子ですが、次回クライミングダウン等をすれば高さへの恐怖も少なくなるのではないかと思います。</p>		
費用概算	(交通費/人) (その他/人)		

(2016.01.27改訂)