

# 山行報告書

日時	2016年 10月22日(土)～23日(日)	天候	曇り時々雨
山名	大牟田のリフレスのクライミングウォール		
CL	木下講師	参加者	高野(講師) 高田(準講師) 川崎 高藤
(コース)	22日 18時00分～20時 グリーンパル日向神峡 ロープワーク 23日 9時～15時 大牟田 リフレスのクライミングウォール		
(コメント)	<p>室内壁は二回目で腕がパンパンになりましたが、外岩と同じように足で登らないといけないことを痛感しました。もっと、たくさん鍛えていつか講師の皆様とつるべでアタックできるよう努力をしていきたいです。岩の前で謙虚に慎重に、かつ大胆に取り組みたいと思います。</p> <p>このような機会を与えていただいた福岡労山には本当に感謝しています。                  (記 川崎)</p> <p>今回は雨の為日向神から室内で講習に変更になった事に残念に思います。                  前日に今回の練習にと竜岩で練習しましたが足を使った登り方ではなく手を使い過ぎた登り方の為、手と腕の筋肉痛の為翌日はあまり練習出来なかった事が汚点でした。</p> <p>良かった事は落ちた時とそれをビレイした時の経験が出来たことです、また僕はZクリップになっている事を教えてもらいました。</p> <p>次回の補修までに ①カラビナとザイルを片手で素早く取り付ける事ができるようにする。②Zクリップにならないようにする事。③足を使った登り方をする。④体力をつける・健康管理。以上を重点的にしたいと思います。                  (記 高藤)</p>		
費用概算	(交通費/人) 福岡-日向神 1500円 運転手以外3人 (その他/人) グリーンパル日向神峡 バンガロー2500円		

(2015.04.09改訂)