

6 月度 例会 個人 山行報告書		報告者	伊藤千	参加 メンバー	CL:山田明、SL: 長島、 津田、竹内、芦田、天野、 伊藤千、他部外 2 名 (計 7 人)
		報告日	7/7		
山 域	--	山行日	2008 年 6 月 28 日 (土)		
山 名	スクアクライミング 浜松				

山行目的	インドアクライミングジムを試す	コースタイム (天候: 天気図記号)
------	-----------------	--------------------

配布先
集会:12
山行: 1
リーダー
原紙: 集会担当者

ルート図 (地図を見て正確に)



2.5

曇り一時雨
8:30 本社正門前 < 東名高速道 >
10:05 スクアクライミング 着
10:30 初心者講習
12:10 ~ 講習終了
14:30 現地解散

山行報告 曇天の中で竹内さんの車と伊藤の車 2 台で本社を出発。ほぼ予定通りに 10 時頃現地に着き津田さんと長島さんのお友達 2 人と現地集合。着替えなどの準備を済ませ、10 時 30 分から初心者講習に参加。ビデオを見てからレンタルの装備を身につけ、経験者の 3 人に横についてもらいながら、初心者用の壁(5.1, 5.7)でロープの結び方やプレイヤーの動作などを教えてもらって早速登ってみる。壁のちょうど中間地点あたりが一番登りにくく、高さに対しても恐怖心が出てくるが、なんとか乗り越えてゴールまで登った。その後、それぞれクライマーとプレイヤーを交代しながら一人 3 本ずつくらい (天野さんは 4 本) 登った。単純な動作だが、1 本登るとじんわりと全身汗をかいており、1 本ごとに腕や肩の筋肉がパンパンになってくるのがわかった。

初めてクライミングをやったが予想以上に楽しかった。高さに対して恐怖心はあるものの、ロープで結ばれている、下にマットがあるという安心感で登ることができる。また、普段の山行では足ばかり使っていて上半身をあまり使わないので、肩や腕をしっかり使うクライミングでの筋肉痛には満足感があつた。室内

内でできるので天候にも左右されないし、ひとつのジム内で数字で表される表示を見ながら段階的にレベルを上げることができそうなのがゲームのようで楽しそうだ。必要な装備も少なく使用料やレンタル料も手ごろなので、個人的にはクライミングを始めてみようか検討中である。

リーダー所見 今回のクライミングは若手中心であったが、インストラクターの丁寧な指導により、安全に楽しく登ることが出来た。初心者が何人かいたが、積極的に練習を行った結果、全員頂上まで登ることが出来るようになり、ザイルワークも身に付けることが出来た。今後も登攀技術向上のため、トレーニングに取り入れて行きたい。



確認
(リーダー)

山

08/07/07

田

作成
(報告者)

伊

08.07.07

藤