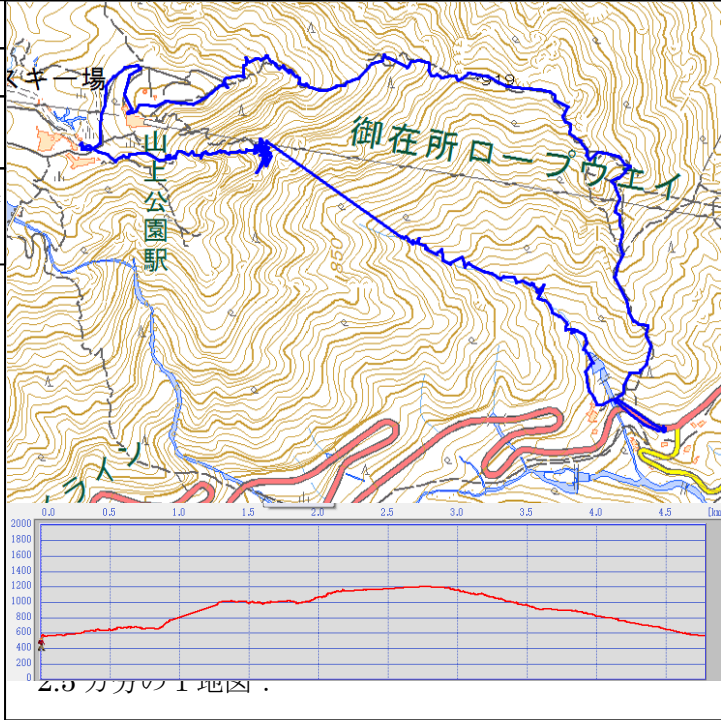


8 月度 例会 個人 山行報告書		報告者	白井	参加 メンバー	CL: 亀山 SL: 吉田(明) 山口、石川、北山、 白井(記)、部外者 1 名
		報告日	9/8		
山 域	鈴鹿山脈	山行日	15 年 8 月 22 日 (土)		
山 名	御在所岳				

山行目的	御在所山行トレーニング	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



8/22 曇
6:30 刈谷発
8:10 登山口
9:00 一本
12:00 山頂
13:45 登山口



〈山行報告〉 翌週 8/28~30 の立山・剣岳縦走に向けた岩場歩行のトレーニングとして、御在所の本谷&中道コースを歩いた。岩が濡れていて滑りやすい状態でありトレーニングには最適な状態であった。ザイルも 2 回出し、スリングによる簡易ハーネスと、プルーミックにより確保しながら岩場を登る練習も行った。簡易ハーネスとプルーミックは平地での練習でしか行ったことが無かったため、実際の使い方が体験できたのは非常にためになった。

また、滑りやすい岩に足を取られてしまったメンバーもおり、歩き方の練習にもなったと思う。

1 ランク上の山に登る前にはトレーニング山行を計画下さる先輩方に感謝と、私自身も実践していきたいと思う。

確認
(リーダー)
亀
15/09/03
山
作成
(報告者)
白
15/09/02
井

〈リーダー所見〉 今回は、翌週の剣岳を目指すにあたり、経験と山行の少ない方が多数参加メンバーに含まれており計画したが、レベルの上昇した山行予定がある場合は、多くの人に言えることですが、事前の準備も含めた全体計画で実施してほしい。それが安全で充実した山行に繋がると思う。年をとったせいで心配しすぎかな、。

