

## 岩トレに参加して (記：小林弘美)

実施日：4月24日(土)

場 所：平戸の岩場

集 合：東吾野駅 9:35 解散：15:00

参加者：12名

埼玉やま塾2期生から埼玉支部に入会しましたが、コロナ禍の影響で支部の山行になかなか参加できず、今回の岩トレが初めての参加となりました。

これまで岩登りをやろうなんて夢にも思っていませんでしたが、いつか憧れの岩稜帯の山へ行ってみたいとの思いから貴重な機会なので参加申込させていただきました。

東吾野駅に集合後は歩き・車と各々で平戸の岩場へ向かい、岩場には3ヶ所のロープを準備していただきました。ヘルメット・ハーネスを装着し二人一組でチェック、まずはロープの結び方を教えていただき、皆で揃って8の字結びを繰り返し何度も練習しました。



ハーネスに8の字結びをきれいに結ぼう



登山靴で登る

なんとか8の字結びが出来るようになって、岩登りの見本を見せていただき、3点支持、足は横にはせず真すぐに置く等を教えていただき、いよいよ3ヶ所に分かれて岩登りの練習開始です。

岩登りをする人は手足をどこに置いたらいいのか試行錯誤しながら、ビレイをしてくれている方や見学している方からの様々なアドバイスに耳を傾けながら登っていきます。

下から見ていると「あの場所に足を置ける」と気付けるのですが、実際に登っている時にはなかなか気付けないため、皆さんからのアドバイスがとっても助かります。

一番上まで行くことができるととても達成感がありました。

岩登りとビレイ(命を預かることになるので重要)の練習は皆で交代しながら全員が3ヶ所の岩場登りを経験するまで続き、その後、緊急時等にスリングでチェストタイプの簡易ハーネスつくるということを教えていただき、何度か結び方の練習をしたところでちょうど終了時間となりました。



お昼休みにおまけで  
シートベントでチェストハーネス作り

岩トレ終了後は参加者全員で平戸の岩場を管理されている大野さんのご自宅にご挨拶に伺い、「ココ（岩場）まで来なくても日頃の生活中でもトレーニングはできるよ」と、色々なことを教えていただいたので、日頃の生活の中で実践していきたいなと思いました。

企画いただいた轟さんをはじめ、大山支部長、山学同人／河合さん、小池さんにはご指導いただきありがとうございました。

またご一緒させていただいた皆様、ありがとうございました。

天候に恵まれ、とても貴重な体験ができ、楽しい一日を過ごさせていただきましたこと、感謝致します。



ビレイは真剣に！命を預かってます

これまで同様にコロナ対策に気を付けながら、今年は色々な山行に参加してみたいと思っていますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

