

救助隊自主訓練 岩トレ報告 (6月度)

1. 日時 2015年6月13日～14日

2. 場所 日立・御岩山、福島・青葉の岩場

3. メンバー 15名

(千葉アルパイン) CL 徳永副隊長・SL 吉田(重)副隊長・SL 神山副隊長・渡邊(理)、
(ちば山) 田中・萱野(香)・住田(記録)、(岳樺) 古畑・小林・向井、
(松戸) 米田・加倉井、(松戸遠足) 西村、(こまくさ) 角掛、(かがりび) 佐藤

4. 内容

(1) 6/13(土) 10～14時 御岩山 岩トレ (右写真)

16:30～ SL 宅にて懇親・反省会 (右下)

[訓練内容]

- ・クライミング基礎トレーニング
(ザイルワーク、三点支持、ランニング、
ビレー技術他)
- ・ダブルロープでのクライミング
- ・懸垂下降スタンダード

(2) 6/14(日) 9～13時 青葉の岩場 (下写真)

フリークライミング



5. 感想他

- ・ダブルロープでのクライミングでの、ロープの効率的な扱いのレベルアップが今後の課題の一つ。
- ・御岩山では一般登山者も増え、訓練の際、注意が必要。
- ・懇親・反省会は素晴らしい環境で、手を尽くされた料理や美味しいお酒に感謝です。

