

報告書

2022/5/4 ~ 2022/5/4

作成者: 田中

山域名	奥武蔵	山行形態	日帰り
日程・コース	7:05正丸駅 - 7:30正丸分岐 - 8:30伊豆ヶ岳男坂の鎖場にて三点支持練習 - 10:30 FIX通過練習 - 13:00正丸分岐 - 13:30 正丸駅		

メンバー	NO	氏名	性別	NO	氏名	性別	NO	氏名	性別	NO	氏名	性別
	1	白川 梓	女	2	田中 麻志帆	女	3			4		
	5			6			7			8		
	9			10			11			12		
	13			14			15			16		
	17			18			19			20		
	リーダー	白川 梓		サブリーダー			その他	記録: 田中麻志帆				

特記事項

- ・天気 晴れ
- ・伊豆ヶ岳の男坂にてヘルメット装着

ヒヤリハット

- ・男坂の鎖場で落石があった。
- ・下りで沢沿いを歩いていた際に、岩が濡れていて滑りかけてしまった。(田中)

その他

白川

この4月にWV部へ入部しweb班に入ってくださいました田中さん。
鎖場通過とロープワークの練習をするため伊豆ヶ岳へ行きました。

男坂にて三点支持の練習をし、登り降りを何度か繰り返しました。
田中さんはほぼ初めてとのことでしたが、安定して登り降り出来ていたので、少しずつ他の鎖場や岩稜帯を視野に入れてもと思います。

鎖場の下で待機している時に、ストックを仕舞わず足元も覚束ない年配の男性が登っていき、フットボール位の落石を起こしました。
幸いその場にいた誰にも当たらなかったのですが、危なかったです。
①フォールラインに入らない、②岩場を向いて落石に注意を払う、という基本が大事だと改めて感じました。

下山途中の尾根にて、縦走中に使う基本的なロープワークを確認。
先日ジムにて確認したことの復習でしたが、田中さんがよく覚えていたのでスムーズに終わりました。

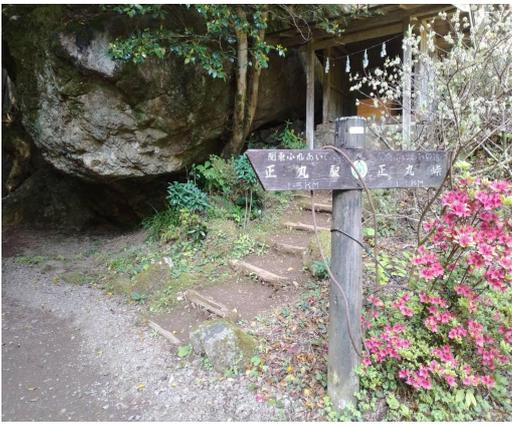
私にとってもいろいろと学びの多い一日となりました。
ありがとうございました。

田中

鎖場通過とロープワークの実践練習をしに、伊豆ヶ岳へ行きました。
岩場は自己流で数回しか登ったことがなかったので、不安がありましたが、白川さんにご指導いただき、三点支持を意識することで安定感が増し、登りやすくなりました。

チェストハーネスを作り、実際の鎖で掛け替えの練習と他の登山者の通行を待っている間にセルフビレイをとるということを実地で練習を行うことで、何のために必要な行動なのかということが理解できました。
また、鎖場で前の通行者が落石を発生させ、今まで見たことがない大きさの落石だったので、驚きと恐怖を感じました。足元をしっかりと見て、落石を発生させてはいけないと強く感じました。

休憩後、FIXロープの張り方と懸垂下降も教えていただきました。
ロープの結び方は頭での理解と体で覚えることの必要性を強く感じました。
場面を想定し、それに対応するロープの結び方と道具の扱い方も反復して練習することで、登山中に必要な場面で使える技術を身につけていきたいです。
ジムで学んだことを実践し、とても勉強になりました。ありがとうございました。



正丸分岐



男坂での鎖場練習



FIX通過練習