

日程 平成 28 年 9 月 11 日 高尾 ボルダリング入門

9/11 淵野辺駅＝ストーンマジック (クライミングジム)

撮影者 田口



001 まずは腕、足ならし

淵野辺駅から 15 分ほどで本日のフィールド、ストーンマジックに到着。さっそく着替えてボルダリングを初級からスタート。今回初めてのメンバーも経験者のアドバイスを受け、何とかゴール。降りるのが意外に難しい。



002 斜度のついたルート

角度のついた難度が高いルートにもチャレンジ。手がかり、足がかりの選択と、身体のバランス、足を軸にした体重移動がポイントだ。



003 ロープワーク

次にビレイヤーと組んでの人工壁の登攀。信頼関係が基本。よじ登ってから下降するときの姿勢をとるのが意外に慣れず難しい。初心者もクライミングとビレイ講習を受け、オートビレイにも取り組む。



004 クラックのある岩場

トレーニングのラストメニュー。長めのクラックとはっきりした手がかりのある人工岩場をロープワークを使って登り切る。達成感を感じられるクライミングだ。