

## 合宿前の鷹取山トレーニング

(記録)福澤 卓三

期間

平成28年8月7日(日) 9時

参加メンバー

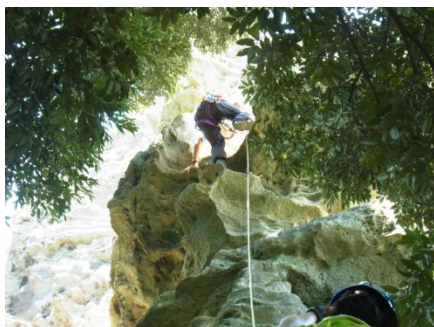
金井 良一、福澤 卓三、山口 修、稲福 恵美子、河本 喜照、  
富岡 英俊

場所

横須賀市鷹取山

目的

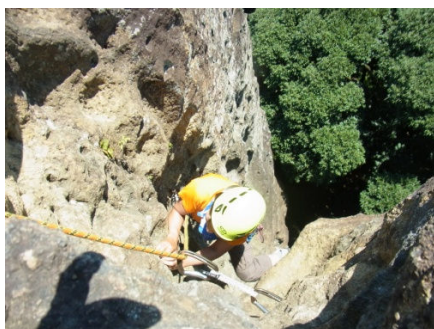
ホーム・グラウンドの鷹取山で、夏山合宿前のトレーニング



親不知2ルート



親不知3ルート



親不知3ルート



親不知3ルート



**稲福会員（2ルート初登攀）**



**富岡会員（3ルート初登攀）**



**親不知の頂上（左より山口・富岡・稲福・福澤・金井）**

猛暑の中、バランスのトレーニングと下降器を使用しての下降と、器具を用いない懸垂下降の理論と実践をしました。よいトレーニングができました。