

# モミソ沢 アイゼントレーニング報告書

記 柴田



計画書整理 No.

期 間：2021年 11月21日(日)

種 別：トレーニング

山 域：丹沢

参 加 者：河本、柴田

コースタイム：11月21日(日) 6:30 横須賀 →8:45 懸垂岩 → 15:30 駐車場

## 記録

前日の広沢寺がとても混雑していたとの情報を聞き、モミソももしかしたら混雑しているかもと不安になりながらの出発でした。現地についてみると私達の前に5人パーティが取り付いているのみで、後からも3人の家族連れの方が来ただけでした。

常に他の方のロープが張ってある状態でしたが、場所を譲って頂きながら、待機する事なくトレーニングを行う事が出来ました。

内容は、右テラスにトップロープを張って、右中左の3ルート。左立木下のアンカーでトップロープを張って右中左3ルート。一番左のルートを立て木までリードで一本。最後に登り返しの練習を行いました。

登り始めは一年振りで感覚を忘れていたのか、力ばかりが入りガチガチで全く上手な動きができませんでした。何本が登るうちに前爪で岩角に乗る感覚を思い出してきましたが、リードで登る時にはまた足が信頼できていない感じがしたので、繰り返し登って自信をつけないといけないなとつくづく感じました。また教わった通りに踵を寝かせて腰を入れた登りが出来るよう練習を積んでいきたいです。

これからの冬山シーズンに向けて有意義な練習ができ、より一層冬山への期待感が高まりました。今回もご指導いただいた河本さんに感謝です、今年の冬もよろしくお願ひ致します！