

## A部 クライミンググループ【秋の入門者シリーズ】

▼ふわくにたくさんの新会員を迎えている、このタイミングに、基礎的で連続的な岩登りの機会を9月後半～11月末までに提供します。

外の岩場も屋内の人工壁も使う、シリーズ山行です。

クライミングは、登る回数が多いほど、だれでもうまくなれます。

この秋、新しい遊び方を身につけてみませんか！

### ■外の岩場で

日程	岩場	日程	岩場
9/17	南山	10/21	定光寺
9/26	定光寺	10/25	定光寺
9/27	定光寺	10/26	南山
10/1	南山	10/28	定光寺
10/4	南山	11/5	南山
10/5	御在所藤内	11/9	御在所前尾根

このほかにもA部からのクライミング山行が出ます。うまく日程調整をして、経験を重ねてください。

### ▲外岩参加のステップとアドバイス

- ・**まず定光寺から。** 名古屋近郊で初めての外岩クライミングをするなら、断然オススメ。登りの動作に慣れましょう。初歩のロープワークも身につけましょう。ヘルメットが必要です。ハーネスは参加者で回し使いしても可。
- ・**つぎは南山。** 定光寺で3～4ルート登れるようになったら南山にも参加しよう。男岩、女岩と2つの壁が待っています。クライミングシューズとハーネスが必要。ロープも必要ですが、年内は借りて使えばよいです。クライミングに必要な動作、ロープワークを覚えます。高いところでの動きにも慣れていきます。懸垂下降など、クライミング技術を身につけます。
- ・**そして藤内。** 南山女岩で3～4ルート登れるようになり、ロープワークが安定したら藤内一壁に行けます。一壁と南山の違いは、壁のスケールとアプローチの長さ。しかし、登りの動作の違いはありません。自信をつけていきます。
- ・御在所前尾根は岩稜を数時間かけて登り続けます。御在所を歩ける程度の体力は必要で、ロープをさばき運ぶ要領を覚えてから臨みます。挑戦希望者は、10月後半の山行からリーダーに伝えて下さい。別途メニューを組んでもらえます。

■屋内の人工壁・クライミングジムで

日程	ジム	日程	ジム
10/16 夜	OMCサムズアップ (上前津徒歩 10分)	10/30 夜	OMCサムズアップ
10/22 昼	ボルダー本舗 (小牧)	11/12 昼	ボルダー本舗
10/29 昼	ボルダー本舗	11/13 夜	OMCサムズアップ
10/30 昼	OMCサムズアップ	11/20 夜	ビッグロック (中小田井徒歩 15分)

▲ジム参加にステップはありません。

- ・誰でも、いつからでも始められます。  
登ることに特化した遊びです。まずは人工壁から始めるという入り方は現代的です。
- ・人工壁でのクライミングもスポーツの一分野です。登りだけでなく、バランス感覚や体力の維持向上等につながります。外岩で遊びたい人も、人工壁を使って週1回ペースで登る習慣をつけることは上達への近道です。
- ・1000円～1700円ほどの利用料は必要ですが、身近な場所にあり、用具も店でレンタルできます。
- ・昼夜の時間帯から選んで参加下さい。ジム利用に慣れてきたら、お一人で利用できるようになります。公開山行の会場よりもさらに身近なところにジムがあるでしょう。

■シリーズ山行の締めは【会長と登ろう ～ふわくクライミングカップ～】です。

秋の入門者シリーズ山行の総まとめ、ふわくクライマーのお祭り、そして力試しの機会です。多くのクライミング山行に参加して、腕前、足前の到達点を確認してみましょう。きっと次の目標が見つかります。

クライミングに親しむ会員がふえ、楽しく登り続けられる後押しになるよう企画準備を進めています。