

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。