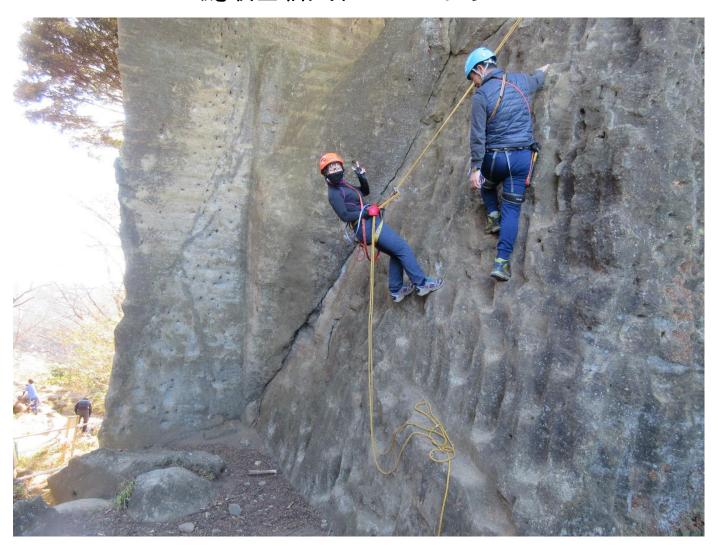
## 鷹取山新人トレーニング



日 時 2019年(平成31年)1月27日(日)

場 所 鷹取山

参加者 金井代表 福澤副代表 山本副代表 石川総務 佐藤(新人) 他女性会員1

時 間 9時30分

横須賀山岳協会恒例の鷹取山清掃のあと新人の岩登りトレーニングをしました。 まずバランスで基礎的な3点指示の説明からホールド・スタンス・体を岩から離してなど レエクチャーをしてからザイルをつけて上り下りを繰り返しました。

元気よく新人とは思えないほど、バランスよくのぼっていました。

縦走をしても鎖場や数メートルの岩場がでてきて、それらをスムーズに時間をかけずに、上り下りするためにも必要なトレーニングです。いずれ岩稜などにもいくことができるようになります。 登山技術の基本として、ぜひホームグランドである鷹取山に通い会員として、成長してほしいと思います。

福澤卓三



















