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