

# 初めての沢登り倉前沢トレーニング

大出 茂陽

- 山行年月日:令和5年6月18日
- メンバー:CL斎藤宇、窪田道男、夏井圭太郎、阿部満孝、国分勉、杉崎圭洋、小沼充範、大出茂陽
- コースタイム:浅草岳登山口駐車場 8:00 ~F1(トレーニング)~駐車場 14:00 頃

以前からやってみたかったことがある。沢登りと山スキー、これまで登山道歩きは長くやってきたけれど道のない所を歩いてみたかった。

今日は、いよいよ人生初の沢登り、ロープやハーネスなどを使うのも今日が初。駐車場で支度をするが、何とも言えない緊張感がある。そこから沢に下りて倉前沢を目指す。目的の滝までは、さほど時間は掛からなかった。滝を見たときは「こんなの登るの?、無理かも」が正直な気持ちだが、まあやってみるべ。まずはリーダーがトップで登り、難なくクリア。続いてロープ持参の先輩方が登って行く。いくつかのルートがあり、それぞれ好きなのところを登る。その間にロープの結び方を教えてもらい、いよいよ自分の番、いくつかあるルートのうち、水流の中を登るルートを選んだ。たいしたことはないだろうと思っていた流れも、思いのほか強く、流れの中にある足場が見えずなかなか次の一步が出ない。何とかクリアし中段までたどり着いた。そこから先は下を見ずに集中して登りきることができた。全員登り終えたところで、セルフビレイや支点の取り方、ハー

ケンの打ち方などの講義を受けて、今度は下りる練習いよいよ懸垂下降。上部の3mほどの小滝でまずは練習、滝つぼにドボンしたが、なんとか下りられた。今度は本番、今登ってきた滝を懸垂で降りるのだが、なかなかの高度感。下りたというよりは下り下がってきたという感じで何とか下の方まで来たところで、道男さんからの「ロープに体を預けて、壁と直角に体を半身に」のアドバイスももらう。その後もランニング支点を取る練習などをしながら何回か登った。二本目も同じルートを登ったが、一本目よりはスムーズに行けたと思う。下りもアドバイスのおかげで少しは懸垂下降らしくなり、楽しいと思えるようになった。

これからも会の山行や講習には積極的に参加し、自分のレベルを上げていきたい。指導いただいた先輩方、ありがとうございました。



F1