## 山岳部の五大厳守事項!

律厳守、時間厳守、合宿中の禁酒、とリーダーに絶対服従、紳士的行動、規

### ガスは最後まで使う



日大山岳部の部室におじゃまします! さっそく始まったトレーニング 隅っこのほうから、ちゃっかりのぞかせてもらっちゃいました~



をする。通称「ラントレ」。部室の周辺約2㎞のコースを3周する。タイムには個火曜日と木曜日が部活の日。18時ごろに集合したのち、まずは着替えてランニング 体力作りの基本はラントレにあり! 人差があるが、みな30分ほどで済ませるという。写真はゴール間際の関くん

本棚に並ぶのは過去の山行記録のファイル。 昭和20年代のものもある。現在まで連綿と 受け継がれてきた貴重な資料の山である。日 大山岳部の歴史の深さを物語っている



少しでもあまったガスは、部室内でお 湯を沸かし暖房代わりとしている 部屋の隅に積まれた使用済みガス缶の



# には終電近くなることも。ちなみに新入部員の池田さんは今回が初ボルダリング。 これ、本当に登るんですか~?」といいつつ、スイスイ登れていた

部活のアフタータイムも楽しみのひとつ

連の部活のあとは雑談に興じたり、ボルダリングしたり思い思いに過ごす。

### 頭だけでなく体にも知識を叩き込む!

議事録のあと、実際に体を使った練習もする。今回はビレイの方 法を、実際にハーネスをつけロープを使って行なう。「こうやっ て、腕の力だけじゃなくて体重をかけるようにして!」。主将の 飯田くんが手取り足取り、新入部員の田仲くんに教えている



### しっかり話し合って山の知識を深める

ラントレのあとは部室に戻って机を囲む。机上学習は「議事録」 と呼ばれ、そのときどきのテーマがある。今回は「ビレイの方法」。 キャンプや調理の仕方を学んだり、雪崩や気象の勉強もする。登 山の前は山行計画にしっかりと時間を割いている

