

「上級者ゾーンの間中部でホールドに飛びつく場所」

～ 一番難しい箇所に登りかた 国際ルートセッター東さんからアドバイス ～

- ① 大きなホールドを左手、持ちにくい小さなホールドを右手で保持して右足を大きく右側のフットホールドに踏み出す。
- ② 右足のホールドに踏み込んで、やや反動をつけながら右側に横っ飛びして、次の大きなホールドを両手でつかむ。
- ③ ホールドをつかむ時に足は流れるが、コンクリート壁にこすり付けて制御して、体の振れを鎮める。

足のホールドを気にせず、両手でしっかりとホールドをつかむことに専念する！