

# 人工登攀で難関ルートを突破！

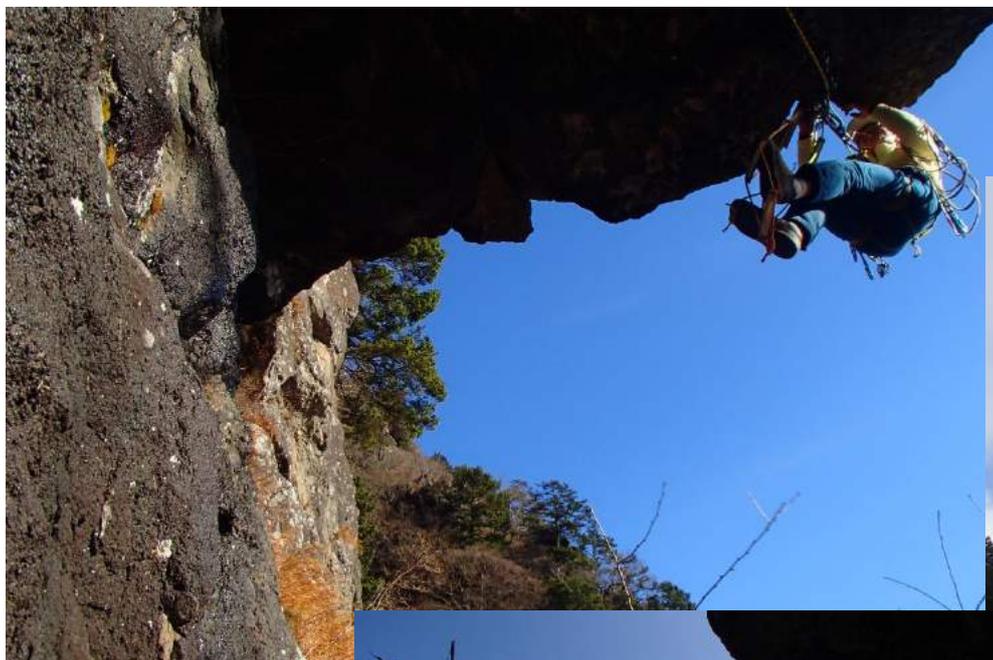
2023  
SOS3



谷川岳衝立岩・ダイレクトカンテの50m空中懸垂

RS: Ryoko Sato TS: Takuya Sato

By Dr. Takuya Sato

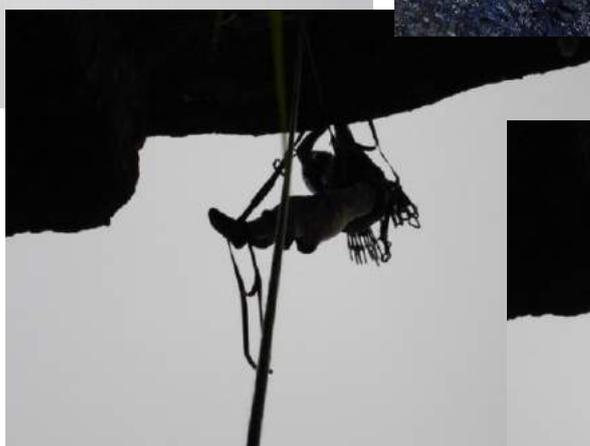


三つ峠でトレーニング

TS

2023年1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



2023年2月 三つ峠屏風岩・四段ハング RS

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

By Dr. Takuya Sato



2023年3月

三つ峠屏風岩・逆V字ハング

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

By Dr. Takuya Sato



三つ峠・セストグラジスト RS

2023年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29



2023年5月

谷川岳衝立岩・ダイレクトカンテルート

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

By Dr. Takuya Sato



2023年6月

谷川岳衝立岩・ダイレクトカンテ

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

By Dr. Takuya Sato



2023年7月

北穂高岳滝谷ドーム北壁・左ルート

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

By Dr. Takuya Sato

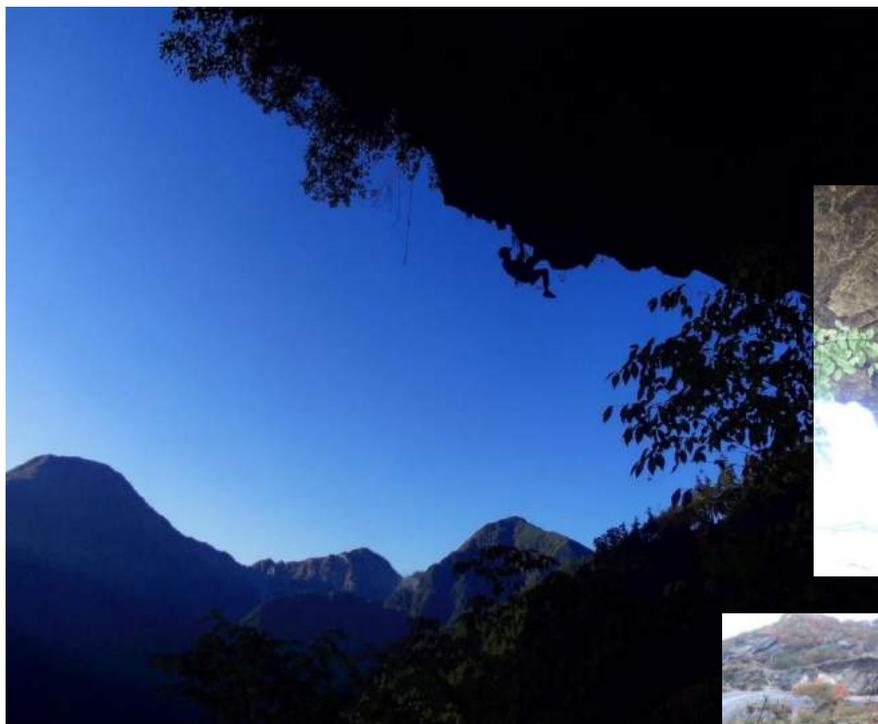


2023年8月

黒部の巨人 丸山東壁・緑ルート RS

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

By Dr. Takuya Sato



2023年9月

唐沢岳幕岩・京都ルート1P目 大洞穴ハング TS

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

By Dr. Takuya Sato



2023年10月

前穂高岳 屏風岩・雲稜ルート&東稜 TS

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

By Dr. Takuya Sato



2023年11月

甲斐駒ヶ岳赤石沢奥壁・赤蜘蛛ルート

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

By Dr. Takuya Sato



2023年12月 瑞牆山大ヤスリ岩・ハイピークルート TS

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



2024年1月 瑞牆山大ヤスリ岩・ハイピークルート RS

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

By Dr. Takuya Sato



三つ峠 屏風岩



谷川岳 衝立岩・ダイレクトカンテ

瑞牆山 大ヤスリ岩・ハイピークルート

By Dr. Takuya Sato