

2023年度 県連初級登山教室報告

クライミング実技1～皇子が丘公園・千石岩～

日時：4月16日（日）

参加者：N森（講師）K口、T本、Y田、M内（スタッフ）、Y元R、Y元A、T本、S藤（記録）9名

行程：皇子が丘公園駐車場8：00集合～13：20千石岩～15：30皇子が丘公園駐車場解散

1. 皇子が丘公園平地にてロープワーク、装備の動作原理、セッティング、セルフビレイを学ぶ

○大木にスリングをかけてクローブヒッチを片手で行う練習をする。（左右行う）

- ・指をカラビナのゲートに挟まないように気をつけて、カラビナにロープを落とすように入れる。
- ・セルフビレイをする木は太さ60cm以上の生きた木の股を使うのがよい。ガースヒッチでスリングを取り付ける。

○ハーネスをつけてビレイデバイスにロープを通す練習を行う。（4グループに分かれて行う。）

ロープをエイトノットで結び、タイインポイントに通してエイトノットに沿わせるようにし二重にし、末端ロープを処理する。この時にロープを1本ずつ締めることが大切。

2. 斜面で懸垂下降の練習をする。

○バックアップの為にフリクションコードをロープにまいて、ビレイデバイスを取り付け下りる練習を行う。（3グループに分かれて）

- ・この時安全環付カラビナでハーネスのビレイループにつなぐ。取付位置はビレイデバイスに干渉しないようにビレイデバイスの下にすることが重要。
- ・懸垂下降をする時は一気に下りるのではなく、少しずつ慎重に下りるのが重要。

3.

○千石岩でビレイの練習をする。（2か所で行う）

○岩に登る人をビレイする設定でロープの手繰り寄せ方、送り方を練習する。

- ・基本、右手は下方の状態にする。（ロープが動かない状態が重要）ロープを出すときは右手を上方にロープをおくりだして、瞬時に下方へ（素早い動作で行う）動かす。その時左手はロープを送り出すために腕いっぱい上へ動かす。大切なのは、登っている人の様子から目を離さず、動きに合わせてロープを送りだしたり止めたりすること。

4. ロープの巻き方を教えて頂く

○右から左、左から右へと肩を使って巻いていく。

クリップする時に2ストローク出す方法を教えてもらう。

<一口感想>

ヒッチ、クリップ、ビレイそれぞれの動作の部分部分に意味があり、細かい点にまで注意を払いながらスムーズにできるようになるのには時間がかかりますが、みなさん比較的短時間に基礎的な部分は理解されていたのではないのでしょうか。他の分野でもそうですが、特にクライミングでは、原理原則を理解した上で動作を体に覚え込ませることが大切です。同様な場面でも手順は一つとは限りませんが、その際、強度・冗長性・荷重分散・位置固定などの要素の内、どの要素をどの部分に求めた結果そうになっているのか、自分自身で評価できるようになることが、自分で自分の身を守る唯一の方法だと思います。憶えるべきこと、理解すべきことは多いのですが、地道に取り組んでいただければと思います。

N 森

スタッフとしての参加ですが、いつもながら勉強させてもらっています。やはり暫く使わないと忘れてたり、勘違いが出ます。受講生の皆様も反復練習をして身に付けて頂ければと思います。

K 口

受講生の方々、お疲れ様でした。

今まで習った分でのクライミングのシステムは理解されたと思います。

大事なのは忘れずに知識として定着させて、迅速かつ正確に行動できるようにすることです。

まだ先は長いです。わからないことは何度でも聞いて、うまくできないことは繰り返し練習して、初級登攀技術を獲得してください。

大丈夫、できます。

Y 田

今回の初級教室はロープワークの基本、片手でのクローブヒッチや懸垂下降の段取り、クライミングでのフォロワーとしてのビレイの方法など、時間をとっての練習ができたので、十分に理解を深めることができたと思います。普段は見て覚えているロープのまとめ方もよく分かる講習でした。あとはどんな条件でもスムーズにできるように繰り返し身につけることが大切だと感じました。また、新たな発見や学びがあることはこの教室の楽しさだと改めて実感しました。

T 本

昨日は有意義な実技講習をありがとうございました m(_ _)m

また、多くの写真をありがとうございますスリングを使ったセルフビレイのとり方、リードクライミングのボディビレイの方法、支点のとり方、安環とノーマルカラビナの使い分け、安全に対する意識の持ち方や、経験してきた事と違った方法があることを学ぶ事が出来ました。

次週の講習も楽しみにしています。どうぞ宜しくお願い致します。

T 本M

A

第一回目の実技研修では、説明がスピーディにそして正確に受け取れない私たちに対して、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。一つ一つの作業に時間がかかりすぎて余裕がなくなり焦る私(A 美)に、根気よく説明を繰り返して下さり、感謝の気持ちで一杯です。どうもありがとうございました。

クリッピング一つにしてもカラビナの安全環の溝に沿わずようにロープを入れる、指はできるだけカラビナの中に入れない、カラビナの支え方指のかけ方、押し込む方向等、目からうろこの連続でした。これも常日頃の指導にあるように、動作の効率化、合理化で時間の余裕が生まれることなのだと、再認識しました。

早くしなくては、正確にしなくてはと思うほどにできなくなるメンタルの弱さも今回の研修で再確認できました。練習をしてきたつもりでもそれがどんな時にでもできるようにならないと自分やメンバーの安全を守れないと痛感いたしました。指示や説明がうまく受け取れずこれからも皆様にご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、予習、復習をしっかりと臨みたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

Y元 R.A

緑の美しい時期、公園での練習は気持ち良かったです。以前から知ってはいたけれど、なかなか行けなかった近場の『千石岩』に行くことが出来て嬉しかったです。

今回、初ビレイを体験しました。ロープの手繰り寄せ方や送り方がとても難しかったです。道具を使うのは本当に大変なことだと、ちょっと気が遠くなりました。出来るようになるのには回数をこなさないと無理だと実感しました。

S 藤



HPの初級登山教室に写真アップしています。