

## 2023 年度 初級登山教室

4 月 23 日 クライミング実技2 京都北山 金比羅山於(シングルピッチ)

8:30 江文神社駐車場出発～ 8:45岩場 A 到着(ハンガーボルト2個あり)支点構築講習～  
13:00頃岩場 B へ移動 ボディビレイの実際と懸垂下降の方法と実践  
15:30～下山開始15:45江文神社下山 16:00ビレイ方法補習

### 岩場 A 支点構築

安全環付きカラビナ3枚と120cm ナイロンスリング使用したハンガーボルトでの支点構築方法。支点のV字角度は60°以下にする。流動分散、固定分散の方法。  
立ち木を使用した支点構築。木は直径20cm(大腿径程度)以上必要。  
スリングをガースヒッチかツバーバイトで固定する。

### 岩場 B リードクライマーをボディビレイする方法、懸垂下降

速やかにメインロープでセルフビレイが取れるなら先ずその方法でセルフを取る。支点構築に時間を要しそうな場合は、スリングで作ったセルフビレイでセルフを取る。

スリングのセルフは補助的な物でありメインロープでセルフを取って初めてセルフビレイを取ったと言える。

岩場 A で学習した支点を構築してメインロープをクローブヒッチで安全環付きカラビナに掛け、セルフビレイを取る。片手で環付きカラビナにクローブヒッチ でロープをセット出来るように技術を習得する必要がある。

ボディビレイは1秒でもロープを繰り出す体制の時間を短くすることが必要。

常にクライマーを確保している体制を保つこと。

上にいるビレイヤーとの合図はロープの流れを感じ取るのが基本だが、どの様な合図をするかは登る前に共有しておくが良い。

懸垂下降はバックアップシステムが効いている事を確認してから確保器をセットする。

以上について御講義頂きました。

### 【受講生感想】

Y 元 A

金比羅山の岩場でのメインロープを使ったセルフビレイの取り付けや懸垂下降、ビレイの練習と盛りだくさんの内容で大変勉強になりました。

懸垂下降の方法については前回もご指導頂き、復習もしてきましたのですが、道具の取り付けの順番や位置、動かし方の理解が曖昧で、また1から手取り足取りご指導いただくことになりました。物覚えの悪さに心が折れそうになりましたが、繰り返し手を動かすこと、完成形の形を頭に焼き付けること(写真に残してそれに頼ることが多いですが)で頑張っついていきたいと思います。また、下山後にビレイの再レクチャーをしてくださったお陰でやり辛かった右手の動かし方とその役割について理解が深まった等、今回も皆様の丁寧なフォローと辛抱強く待って下さるその広いお心に励まされる場面がたくさんありました。

どうもありがとうございました。

Y 元 R

先日4月23日の実技講習は、丁寧な対応してくださりありがとうございました。

私の知っているビレイデバイスを使った懸垂下降と全く違った技術を学んだこと。フリクションノットをバックアップに使った懸垂下降が安全度が高いと理解できました。今までのフリクションノットを使用しないで懸垂下降は、とても危険だと感じゾッとしました。この教室に学んで良かったと思いました。これからもどんどん技術や知識を学びたいと思っていますので、ご教授よろしく願います。

S藤

初ビレイ体験は覚えることが多すぎて、実際にやってみるとロープを手繰り寄せる動作が猫パンチみたいになってしまいました。カッコよく腕を伸ばしてなんてとてもできません。クライマーの動きを見ながらロープを動かすことがどんなに難しい事かを思い知らされました。

S古

クライミングの初歩の技術を、時間をかけて、丁寧に指導していただき、充実した1日と、なりました。習ったことを何度も反復しないと身に付かないことも、実感しました。

高さのある垂直の壁を懸垂下降するのは、初めてで、もし落下したら、と不安でしたが、なんとか着地したとき、ほっとしたと同時に達成感も味わえました。たしかな支点構築の技術や、ビレイの技術など、共に登るクライマーの安全のために、自分が技術を身につける必要があることを再確認しました。それには、まだまだ時間がかかりそうです。貴重な実技講習の1日でした。みなさまに、感謝いたします。

T本

実際の岩場での支点構築方法、ボディビレイ、支点ビレイ

など一年中登攀をしていず季節を挟むとまだまだ忘れてしまいます。また、支点の強度、確実さ、リスクヘッジは知識も乏しく未だ未だ意識出来ていないと感じました。この講習で、カラビナの特性、結び方の強度や特性などを知ることが出来、改めて考えることばかりです。講師スタッフの皆様の御尽力に感謝致します。後の講習もとても楽しみにしています。

#### 【講師・スタッフ感想】

Y 田

受講生の皆様、お疲れ様でした。

登山教室で初めての实技訓練でしたが、どのように感じましたでしょうか。

やるが多すぎてゴチャゴチャして「あーそうだった！」の連続ではなかったでしょうか。

理解は十分、知識や認知も大丈夫、でも実際に行なう際は不安があり行程を飛ばしたりミスもしてしまう……。なんでも初めはそんなものですが、繰り返し練習で経験値を上げて、ミスが許されない局面では集中して取り組むようにしてください。

N森

アウトドアのクライミングは、まず何よりも安全技術です。

全てを反射的に確実にできるように反復練習して身につけていただきたいと思います。一方で、慣れてしまうと突然頭から抜け落ちてしまうこともあります。そんな時パニックにならないためには、一つ一つのプロセスを分解し、何度も試行錯誤しながら覚えていくとよいと思います。

そうすれば、忘れたところまで筋道を追って辿り直すことができます。

今回の実技で具体的に習得していただきたい点としては、以下のようなものがありました。

- ・落下係数を直感的に意識(やや形容矛盾気味ですが)できるようになること
- ・セルフビレイの無い瞬間を一瞬たりとも作らないこと
- ・(クライマーに対する)ノービレイの時間を可能な限り短くすること
- ・結び、カラビナの選択と操作が確実にできるようになること

次回の実技では、これらを当たり前の前提として臨めるようによく復習していただければと思います。頑張ってください。

T 本

今回の金毘羅での実技講習はアンカーや立木を使っての支点構築の方法とシングルピッチでのビレイと登攀、バックアップをつけての懸垂下降などでしたが、どれもスムーズに手順通りにおこなえるようにするために、自分もですがさらに繰り返しの練習が必要だと感じました。特にビレイは相手の安全に直結するだけに、知識としての手順だけでなく、リード登攀者の動きに合わせてのロープの出し方を会得できるようさらに練習していきましょう。

K 口

まずは天候が心配される中、無事講習を終えることが出来て良かったと思います。

昨年度から現在の体制で講習会を開催していますが、反省としてロープワークだけで1日欲しいと言うのが有りました。今回は一つ一つ確認しながら出来たと思います。

しかしながら、その時は分かっているししばらく経つと忘れていく可能性があるので、私も含め、講習生の方も時より練習して欲しいものです。

H 谷川

僕はクライミングに関しては数年前に何度か山岳会の先輩や会員外の経験者に教えてもらった程度です。クライミングにおける懸垂下降やロープワークが登山の安全にとっても大切だと思ったのがきっかけです。今回の講習で登る人、ビレイする人、周りで見ている人、その人々の安全を見る人それぞれの役割がありましたが、今後皆さんでその役割をまたはその理由を理解しながら進めれば事故なく安全に講習会を終えることができると思います。

今後もよろしくお願いします。



写真はHPの初級登山教室をご覧ください