

10月22日 クライミング入門講習会②

森本

|     |   |           |       |
|-----|---|-----------|-------|
| 山行名 | クライミング入門講習会②                              | 山名        | 金毘羅山  |
| ルート | 江文神社から北東の標高 400mの岩場                       |           |       |
| 山行日 | 2023年10月22日(日)                            | 天候        | 晴れ    |
| 参加者 | リーダー：森本<br>男性：小泉、松嶋、土岐、西川<br>女性：藤本、米田、岡本、 | サブリーダー：黒崎 | 合計：9名 |

ルート概略図



コースタイム

| 地名   |   | 時：分   | 地名 |   | 時：分 |
|------|---|-------|----|---|-----|
| 江文神社 | 集 | 7:30  |    | 着 |     |
|      | 発 | 7:45  |    | 発 |     |
| 講習場所 | 着 | 8:10  |    | 着 |     |
|      | 発 | 16:00 |    | 発 |     |
| 江文神社 | 着 | 16:15 |    | 着 |     |
|      | 発 |       |    | 発 |     |
|      | 着 |       |    | 着 |     |
|      | 発 |       |    | 発 |     |
|      | 着 |       |    | 着 |     |
|      | 発 |       |    | 発 |     |

山行報告

全2回のクライミング入門講習会が6,7月の天候不良で1回のみの実施だったが、10/22にクライミング委員会の協力で2回目を開催することができた。

最初に短いトップロープコースで前回の復習。ビレイヤーとクライマー交互にハーネスの折り返し、ロープがビレイループと同じ所を通りよれなくエイトノット末端処理が出来るか、安全環付きカラビナが確実に閉じているか、ATCの向きロープの流れは適切かを確認する。

トップロープの張り具合も確認して「登ります」のコールでクライマーは登り始める。ビレイヤーはクライマーに合わせてロープを引く。最終支点で「テンション」コール、オッカーが出れば「下ろしてください」のコールでローダウン開始。ハーネスに身体を預けるように歩くように降りる(降ろしてもらう)。「ビレイ解除」までの一連の流れだが、習得には程遠い状況で繰り返し経験することが必要。

次に最終支点の構築をスリングとカラビナを必要分使用し全員が行う。まずセルフビレイを取る。①支点を作る木、岩、ボルトに十分な強度があること②複数とる(バックアップも考慮する)③1つの支点が壊れても他に強い荷重がかからないようする(固定分散)④支点間が60度以下の鋭角になっている(荷重分散)⑤全体のバランスは良いかを基本に構築する。

最後に懸垂下降の講習を行う。最終支点でまずセルフビレイを取る。懸垂下降システムができれば、カラビナ、ATCの向き等を自己確認しテンションをかけてみる。オッカーならセルフビレイを解除して下降する。安全確保のため講師が下でロープを引く準備をされている。

講習会参加者はクライミングに興味をわいたようです。内容を習得できるよう練習を重ねていきましょう。講師のクライミング委員会の皆様には感謝申し上げます。

ヒヤリハットなし



### <感想文>

米田

雨の為延期になって4ヶ月振りのクライミング講習会後編でした。CLからはちゃん復習してくるよ  
うにと何度も言われ自分では出来るつもりでいたが、いざ自分の番になると「えっと〜」から始ま  
り頭は真っ白になります。前の人を見てそうそうとあれあれとイメージしてるんですが。  
張り切ってビレーの実技。講師の先生に「ハーネスがおかしいよ。」との指摘。ハーネスが裏返って  
いました。そこからかいなあ〜でした。色々とハプニングは有りましたが長時間丁寧に指導して頂  
き、あんな岩無理やというのにもチャレンジして降りられた時は嬉しかったです。今までイメージし  
か無かったものが理解出来るようになれました。また機会があればよろしくお願いします。

小泉

あかん、結構忘れてる。本番前に予習しようと、クライマー自身へのトップロープからの接続  
は覚えているが、ビレイヤーが思い出せない。1, 2, 3, 4 のリズムは記憶に残っているので、そ  
れに合わせる手の動きを色々試してみるが ATC のロックを一瞬解除して巻き取り方が思い出せない。  
仕方ない当日頑張ろう。

今回は人数が少なく、実践する機会が多くて非常に勉強になった。ビレイヤーの手の動きもわか  
り、クライマーの登るスピードに合わせてロープが弛まないように、1, 2, 3, 4 のリズムで左右の  
手を交互に巻き取る。これがなかなか難しい。手元を見ずにクライマーの動きに合わせて一瞬ロッ  
クを解除してロープを手繰り、張りを維持するのは場数を踏むしかないなあ。定期的に練習しない  
と、又最初からになってしまう。

最後に指導して頂いた、労山の皆様有難う御座いました。

松嶋

今回は 10m 程の岩壁を登りましたが、私が最後に終了点の装備を回収して降下しましたので、皆さ  
んから見えなかった上で何をしていたかを記載しておきます。要は終了点を木の幹に置き換えた事  
でした。

上まで登ったらまず、終了点にしていた木を一周して木の幹にロープを回してこれを支点にします。  
次にスリングで安全確保をしてからロープを外して、ロープの半分の長さの所に目印があるので目  
印が来るまでロープを手繰り上げます。次にロープの端を降下点まで投下します。そして終了点  
の装備一式を回収して、セルフビレイを解除して、懸垂降下で降下しました。着いたら、ロープを  
手繰って回収して完了です。

貴重な体験をありがとうございました。