

所属	山スクール アルパイン1	氏名	中村祐子
----	--------------	----	------

(1) 概要

日時	2023年10月15日(日)9:00~16:00	場所	百丈岩 百丈やぐら前
テーマ	実技⑦クライミングレスキュー講習会		
講師	石田校長 大石講師 他		
目的	①仮固定から自己脱出 ②制動確保技術 ③グラウンドフォール時での宙ぶり体勢の体験		

(2) 報告事項

講習内容&所感

9:00過ぎから百丈やぐら前に集合し、セルフレスキュー講習会初級クラスの講習開始。

○アンカー構築の注意点

- ①今のA1クラスでは流動分散を主流で設置しているが、流動分散と固定分散でのリスクも注意すること。
- ②昨今でのアンカー構築はクワッドシステムが主流となっている。こちらは1本のスリング(120cmほど)で構築してはならない。1本では簡単に破断する為。180cmスリングを2つ折りにして使用するか、ケブラーであらかじめクワッドを作った状態の物を携帯するようにする事。使用するカラビナは環付きカラビナを使用した方が望ましい。無い場合は通常のカラビナでも良い。それを互い違いに合わせてマスターポイントに掛ければ環付きカラビナと同様の耐久性を得ることができる。

(以下の想定でビレイ状態からの仮固定で自己脱出方法を練習)

■セカンドの人がトップをビレイ中にトップが滑落の場合(動画①)

- ①トップ側の2本のロープのうち弛んでいる方を引っ張りロープを張る。弛んでいると落下距離が伸びてしまう為この時点で張り直す。ビレイ器と連結しているカラビナの間にビレイ側のロープを通して中抜きでロープを取り、ビレイ器の上でオーバーハンドノットで結ぶ。そのオーバーハンドノットはカラビナでロープと連結させ仮固定する。
- ②張り詰めている方のロープにクレムハイストで結びマスターポイントへカラビナで固定。フリクションがかかっているか十分に確認をする。
- ③ビレイ器上で仮固定したオーバーハンドノットをほどき、さきほどクレムハイストを設置したロープの下の位置でエイトノットで結びマスターポイントへカラビナで固定。
- ④ビレイ器を外し、パスで自己確保後クローブヒッチの自己ビレイを解除。
- ⑤エイトノットをほどき、マスターポイントのカラビナにムンターミュールで結ぶ。クレムハイストを解き、ムンターの上に仮固定したミュールノットを引っ張りながらほどく。ムンターの状態になったらゆっくり引っ張りながら墜落者を徐々に降ろしていく。

■トップの人がセカンドをビレイ中にセカンドが滑落の場合(動画②)

- ①テンションが掛かっている方のロープ側をビレイ器から長さ1mほど引き出してエイトノットで結びマスターポイントにカラビナで固定。
- ②張り詰めている側のロープにクレムハイストで結びマスターポイントへカラビナで固定。
- ③ビレイ器に連結している環付きカラビナを上下に動かして張り詰めたロープを徐々に弛ませる。
- ④ビレイ器を外し、パスで自己ビレイをとりクローブヒッチを外してビレイ解除。この時、救助時に懸垂下降で使用できる片側のロープを落とす恐れがあるのでオーバーハンドノットで結び自分のハーネスの部位に仮固定しておくこと。

※(内容詳細はA1グループLINEでの動画を参照)

○制動確保技術

百丈やぐらの頂上16mの高さから転落者に見立てた70kgの砂袋を落下させ、ビレイヤーが転落者を効果的に止めたうえ、安全に降ろす為の制動確保技術の練習をする。

○グラウンドフォール時での宙吊り体勢の体験

やぐらに身体を吊した状態がどのような体感なのかを体験。普段使っているクライミング用ハーネスでは頭の方が下がり、体勢を立て直す事が非常に困難な状態となる。意識無しの状態での様な体勢が長く続けば身体に深刻なダメージを受ける事となる。チェストハーネスを装着した状態も体験。同様に吊されても上半身を容易に起こすことができ、宙吊り状態でも安定した体勢を立て直す事ができる。大阪府山岳連盟ではチェストハーネスを推奨している。

全体を振り返って

宙吊り状態は苦しい体勢であるうえ、この体勢での自己脱出も容易ではないと実感できました。制動確保の練習では、やぐらから落とされた70kgの重りで身体が持ち上がる程の衝撃でした。足場の狭いテラスで同様の事が起こったと想像したら本当に怖くなりました。石田校長先生のお手本を見せて頂きましたが、一瞬も身体が重りに振られる事なく受け止めておられました。繰り返し練習して本日の講習内容を習得出来るように励みたいです。