

所属	山スクール アルパインコース	氏名	秋重 朋彦
----	----------------	----	-------

## (1) 概要

日時	2024/5/12	場所	蓬莱峡
テーマ	実技①岩登りシステム基礎講座		
講師	森田講師、村上講師		
目的	岩登りシステムの基本の習得		

## (2) 報告事項

講習内容&所感	
<b>岩登りシステムの基本</b>	
装備の装着、8の字結び、クローブヒッチ、ダブルフィッシャーマンズノットの習得 アンカー構築は、流動分散で行う。メインロープ2本のクローブヒッチでのセルフビレイ 登攀時の安定した姿勢、重心移動の重要性 ランニングプロテクション、セカンドビレイなど ビレイデバイスの使い方、フリクションヒッチについて 懸垂下降の習得 ビレイ時における、落下衝撃の体験（トップロープで）	
<b>実際の登攀、懸垂下降</b>	
岩登りの基本を学習した後、岩場での実際の登攀、懸垂下降を繰り返し練習した。	
<b>全体感</b>	
岩登りの基本なので、繰り返しの練習でしっかりと習得したい。	
<b>備考</b>	
5/18、5/26にも実技①の振替あり	