

所属	山スクール アルパインクラス	氏名	吉田 竜二
----	----------------	----	-------

(1) 概要

日時	2024/6/9	場所	蓬莱峡～宝塚
テーマ	実技③岩登りシステム基礎と歩荷訓練		
講師	森田講師、大石講師、寺田講師、吉田講師、村上講師		
目的	クライミング練習（マルチピッチ・バランス）と懸垂下降の練習及び歩荷訓練		

(2) 報告事項

講習内容&所感	
岩登りシステム基礎	
午前中はペアに分けて、バランスクライミング（アップ・ダウン）とマルチピッチクライミングおよび懸垂下降の練習を実施。私たちのペアは、予め支点構築のなされたポイントまでトップとセカンドを交代で登り、懸垂下降で下りる練習を実施。二人ともトップで登るのは初めてだったので、ランニングプロテクションのかけ方や、支点到着後のビレイの手順、ロープの分け、セカンドの引き上げなどを実際に経験しながら指導していただいた。	
歩荷訓練	
昼休憩後、午後の実技は歩荷トレーニング。男性は25kg（一部30kg）、女性は20kgの重さにしたリュックを担いで蓬莱峡からナガモッコク尾根ルートで岩原山に登頂、そのまま六甲縦走路に入って宝塚駅に16時30分に到着し実技終了。	
【所感および反省】	
午前のマルチピッチの練習では、まだまだ未熟の一言に尽きます。まず、システムの手順やギアの操作法、ロープワークなど全てにおいて中途半端で、もっと「今している行為はなぜ必要なのか？」という明確な理由を考えながら的確に行動しないといずれ重大なミスを侵す事になると思いました。特に今回自分がトップで登った時、メインロープのビレイをせずにセカンド登らせようとしたのは重大なミスで森田講師のご指摘のおかげで大事に至りませんでした。猛省しています。	
午後の歩荷訓練では、重い荷物を担いで急斜面の歩き方やバランスの取り方などを体感しながら進み、標高の低い山でも身体にかなりの負担がかかる事を認識できました。また今回は重りに石や水などトラブル発生時に廃棄できる物を使用しました。実際の山行では分けて持つ＝更に重くなる事も念頭に置いておく必要があるとご指摘を受けました。	
全体感	
実習当初、小雨模様でしたが岩肌も少し濡れた程度で午前のクライミングの練習を終えることが出来て、午後ほとんど雨降られる事も無く充実した実技が出来て、全員満足していたようです。私個人はクライミングの手順や理解度がまだまだ低い。個人練習や補習が出来るように時間や機会を作らなければならないと痛感した一日でした。	
実習後も講師の諸先生方が、実習を振り返っての反省や親睦を深める時間を設けて下さって、生徒間や講師と生徒の親近感更に増したように思いました。アルパインクラスではお互いの命を預かる、そして守る練習をしていくので各々の技術を磨くだけでなく、何でも話し合えるような信頼関係を築く事も重要な課題だと感じます。	
備考	
歩荷訓練用の重りは、現地調達（石とか水）の物が緊急時に自然に帰せるので適しているように思います。	
*自宅から用意したお米とかダンベルだと現地では捨てられない事を同期生の方々が身をもって教えてくれました。有り難うございました。	