

所属	山スクール アルパイン 1	氏名	高岡 由美子
----	---------------	----	--------

(1) 概要

日時	2023/5/11	場所	東成区民ホール701号
テーマ	座学②(ビレイシステム構築、基礎)		
講師	大石講師		
目的	ビレイシステム全体の流れの理解・習得、注意すべきポイントなどの確認		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p>2人1組になって、クライマー及びビレイヤー役として、中間支点までのシミュレーション練習を交代しておこなった以下、個人的にポイントと思われる点を流れに沿って列挙</p> <ul style="list-style-type: none">・スタート時、ハーネスをセットする時はパートナーと左右のロープ(色)を決める、ロープが左右が交差しないよう、お互い登る壁に向かって、ロープをセットする・ビレイヤーは必ず、クライマーの近くのロープをとって、ハーネスのビレイループにビレイ機にセットする(クライマー側のロープをビレイ機の上側(大きな穴のある方)にセットする)・ハーネスやエイトノットなどの装備が整えば、パートナーと相互チェックを行う (後ろでハーネスが交差していないかねじれていないか、ハーネスのバックルが折り返しをとっているか、エイトノットがインポイント2箇所とも通っているか、エイトノットがほどけないか、ロープがちゃんとビレイ機を通っているか、ビレイ機が上下間違わずセットされていて正常に作動するかなど)・ビレイヤーはクライマーが登る前にカラビナ類をある程度渡しておく、ビレイヤーはカラビナ類を回収して登攀する・クライマーは2本のロープで交互に、ランニングをとっていく(可能な限り、ロープが屈曲・交差しないように注意する)・ビレイヤーはロープの残り状況(あと半分やあと〇mなど)をクライマーに伝える(たいていのロープはロープの真ん中あたりに印がはいっているので、それも参考に！)・クライマーは終了点についたら、まず仮のセルフをロープ1本でとる→支点を2つ確保し流動分散をつくる→マスターポイントでクローブヒッチを1本とり、仮のセルフを解除し、解除したもう1本のロープでクローブヒッチをして、自己確保する・流動分散時のスリングの角度は60° くらいが望ましい・ビレイヤー(セカンド)はクライマー(トップ)の『ビレイ解除』の合図で、クライマーのビレイのみ、解除する(セルフビレイは継続し、クライマー(トップ)から『登って下さい』のコールがかかるまで、待機！を癖づける)・クライマー(トップ)はマスターポイントに安環をセットし、ビレイ機でビレイヤー(セカンド)の確保をする(マスターポイントに大きな穴を通した側の安環をセットして、ビレイを構築する)・クライマー(トップ)がビレイヤー(セカンド)のビレイをするときは、ロープを扱う手の可動域をなるべく大きく動かす・ビレイヤー(セカンド)が登ってきたら、マスターポイントに安環をセットしクローブヒッチ2本で自己確保をとる(実技①時はPASを想定していたが、岳連ではクローブヒッチでの安全確保を推奨とする)・クライマー(トップ)はマスターポイントにある安環を外し、もう1方の安環をそのままハーネスのビレイループにセットし、ビレイヤー(セカンド)のビレイを始める、今度はビレイヤー(セカンド)が先頭になり登り始める・登り始める時はロープ2本でゼロピンとってから登る(ゼロピンは中間支点の少し上部にとることが理想だが、都合よくピンがない場合は中間支点でゼロピンをとる)
全体を振り返って
<p>一回目の実技と自主練を経ての今回の座学だったが、システム全体の流れが比較的、スムーズに実演できるようになった。1回目の実技は動作を覚えることに精一杯だったが、今回はなぜゼロポイントが必要なのか等、ひとつひとつの動作に対しての有効性の理解も少し深まったように思う。</p> <p>もちろん地上でどれだけできて、個人的にいざ岩壁にのぼると、舞い上がっていろいろな動作が抜けたり、高度感やプレッシャーで頭が真っ白になってしまいそうなので、何度も頭の中でイメージすること、実際に近い環境でシミュレーションを繰り返すことが大事だと感じた。</p> <p>今はまだ自分の動作で精一杯だが、ビレイシステムはパートナーありきのシステムだとつくづく感じる。今後は、離れた場所でパートナーの動きを予測したり、ロープからパートナーの動きを読み取ったりする技術も必要になってくるのかなと思う。とりあえず、今は基本的な流れを早くマスターして、コールが抜けてしまったりしないよう、パートナーとコミュニケーションをしっかりとっていきたいと思う。</p>