

報告書

2023 年 4 月 19 日

所属	山スクール アルパイン1	氏名	進藤 千賀子
----	--------------	----	--------

(1) 概要

日時	2023年4月16日(日)	場所	蓬莱峡
テーマ	岩登りシステム基礎講座		
講師	大石講師・井出講師・徳田講師・朴講師・村上講師		
目的	山スクール アルパイン1 実技①		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p>岩登りシステムの基本習得</p> <p>①登攀具の説明・登攀準備(ヘルメット、ハーネス、スリング、カラビナ装着、ロープをさばく)</p> <p>②装備装着(8の字結びでロープをハーネスに結合 ハーネスとロープをお互い確認)</p> <p>③登攀準備(アンカー構築、メインロープで自己確保、確保器のセット)</p> <p>支点となるリングボルト等に流動分散でアンカー構築をする。クローブヒッチで自己確保をとる。トップのハーネスについたロープを手繰り寄せて確保器をセットする。確保態勢をとる。「登って下さい」とコール</p> <p>④登攀 トップ「登ります」とコールしてから登攀開始。ランニングプロテクションを取りながら登る。</p> <p>終了点に到達したらPASで自己確保。アンカーの構築、メインロープで自己確保をする。</p> <p>セカンドへ「ビレー解除」とコール トップは確保器をセット支点ビレーをとる。「登って下さい」とコール</p> <p>セカンドは「登ります」とコール。ランニングプロテクションを回収しながら登る。終了点に到達したらPASで自己確保。</p> <p>トップはロープを振り分けながら引き上げる。</p>
<p>全体を振り返って</p> <p>クライミングシステムの手順は細かいことが多く、実際にやってみると抜けてしまうことが多く、難しいと思いました。</p> <p>クローブヒッチは出来ましたが、8の字結びはなかなか上手く結べなかったのでYouTubeで次回までにできるように練習が必要だと思いました。確保器にメインロープをセットするのも逆にセットしてしまったり慣れることが必要だと思いました。</p>