

報告書

2023 年 5 月 16 日

所属	山スクール アルパイン1	氏名	北井澄枝
----	--------------	----	------

(1) 概要

日時	2023年5月14日(日)9時00分～14時50分	場所	大阪セルロイド会館3階会議室 (雨天のため、蓬莱峡の予定から変更)
テーマ	実技② 岩登りシステム基礎講座②		
講師	大石明人講師、徳田正彦講師、朴尚美講師		
目的	岩登りシステムの基本習得 ・装備装着 ハーネス、8の字結び、ギア類携行方法 ・アンカー構築、セルフビレイ、クローブヒッチ・ランニングプロテクション、セカンドビレイ		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p><講義内容></p> <p>■前回の講義の続き。岩登りシステムの基本の習得。2人一組になり、ハーネス、ロープを装着し、机や椅子を岩壁に見立てて、ランニングをかけながら登り、セルフやビレイ構築の練習を繰り返し行った。建物の階段も利用して、登攀のイメージを持ちながらも練習した。(システム構築の手順は前回の報告書を参照)</p> <p>■新たに学んだこと</p> <ul style="list-style-type: none">・確保器にロープをセットしてロープアップをする際、確保器が胸の高さにあり、ロープと確保器の向き・角度を調整すると大きな力が不要。・セルフビレイは基本的にロープでとる。PASは落ちた時に伸びないので落ちた時に岩に当たった時の体への衝撃が大きい。 <p><実技後の打合せ></p> <p>■あと、2, 3か月でこの岩登りシステムは完全に覚えて欲しい。懸垂下降が始まるから</p> <p>■アルパインクライミングとフリークライミングの違い(15時からロープクライミングのための参考)</p> <ul style="list-style-type: none">・アルパインクライミングは落ちたらダメ。どんな手を使っても落ちない。上に登っていく・フリークライミングは落ちてもいい、一か所だけ登る。ムーブを使って登る。 <p>装備:フリークライミング用の靴、うすい靴下、チョーク</p> <p>■7月の実技:沢登りの予定だが、1度の山行のための道具購入で金銭的な負担が増えるため、希望によっては、7月のみ沢と岩にクラスを分けるか検討中。生徒の希望は、 沢希望5名:船井、西川、秋重、橘高、中村 岩希望1名:進藤 考え中2名:高岡、山下 不参加1名:北井(7月の実技は欠席)</p> <p>■9月の研修旅行:9月22日(金)夜移動～、西穂高岳もしくは前穂高岳(ロープで登攀しない山行)、テント泊 装備:ヘルメット、ハーネス、シュラフ、(シュラフカバー)、マットなど。備品購入に迷ったら講師に相談可能</p> <p>■その他:実技で練習したい人は希望日をグループラインに遠慮なく連絡を。予定が合わせられる講師がいる可能性あり。</p> <p>15時から希望者のみ、ディ・ボルダリングでロープクライミングの練習</p>
全体を振り返って
<p>・岩登りシステムは授業で繰り返し習い、順序を習得しつつあるが、気が緩むと順番を間違える。なぜその手順を踏むか理由を理解すると覚えやすいし、間違えることが少ないように思う。人の命を預かるので何度も練習して体と頭に定着させたい。</p> <p>・昔からロープワークには苦手意識があるが、ロープで動作を覚えていくのが楽しく感じる。また、高いところが怖いけどロープクライミングを体験して、またチャレンジしたいと思えるほど楽しめた。自分自身に変化があり、少しずつレベルアップしているようで、充実感が得られている。これからも頑張りたい。</p>