

# 報告書

2022 年 5 月 28 日

所属	山スクール トレッキング 2	氏名	SN
----	----------------	----	----

## (1) 概要

日時	2022年5月22日(日)	場所	裏六甲 蓬莱峡
テーマ	①岩場通過 ②比良山実技打ち合わせ		
講師	氷見講師 徳田講師、古谷講師		
目的	岩場を安全に通過する。		

## (2) 報告事項

講習内容&所感
<p><b>【1】ロープワーク</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>①ダブルフィッシャーマンズノット⇒結び目が緩まないように結ぶ。スリングを作る。</li><li>②ブリッジプルーゾック⇒固定ロープとロープスリングを結ぶ。荷重がかかっている時は自由に動き、荷重がかかると固定する。</li><li>③カラビナスルー⇒トラバース時などの水平移動の際、カラビナ2本を固定ロープにかけて安全確保する。</li></ul> <p>※ロープワークは普段から練習して身につける必要があると感じた。また、手袋を着用していてもできるようになることも必要である。</p> <p><b>【2】岩場通過</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>①ダブルフィッシャーマンズノットで60cmのロープで輪っかを作る。</li><li>②垂直方向の登攀時はブリッジプルーゾックで安全確保して登る。靴のつま先に重心をかける。</li><li>③水平移動の場合はカラビナスルーで安全確保する。</li><li>④落石に注意する。「ラク」の声が聞こえたら上方注意。</li><li>⑤下降の際はロープの摩擦を避けるため手袋を善用する。</li></ul>
全体を振り返って
<p>初めての岩場通過は、とても貴重な経験になった。ロープワーク、体の使い方、意識の持ち方など普段の登山とは全く違って新鮮な驚きであった。参加できて本当によかったと感じた。</p> <p>また、今後の比良山の計画も自分の身につけられるようしっかり考え、他のメンバーの意見も参考にさせていただき、当日に備えたいと思った。</p>