

報告書

2022 年 8 月 27 日

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

(1) 概要

日時	2022年8月21日(日) 9:30 ~ 14:30	場所	石ブテ東谷 (金剛山)
テーマ	沢歩き		
講師	氷見美子、古谷赴夫		
目的	沢歩きの基本を学ぶ		

(2) 報告事項

講習内容&所感
<p>1. 沢のどこを歩くか ⇒ 足が見える範囲であまり沢の端を歩かない</p> <p>2. 滝(水の流れる岩場)の歩き方 ⇒ 岩肌の白いところを選ぶ(苔が生えていなくて滑りにくい) 靴の足裏全体をつけて歩く(フラットフットイング) 靴は垂直(鉛直)方向に向ける(岩と靴の摩擦を最大限にする)</p> <p>3. 滝をザイルを使ってセルフビレイで登る ⇒ スリングをブリッジプルーゾックでザイルと接続し、環付きカラビナでハーネスと接続し岩の白い部分に足がかり、手がかりを見つけて登る。</p> <p>4. 現在地の確認・把握と尾根への登り方 ⇒ 沢が2方向3方向に分岐したときには必ず地図を確認する。水流の有無、斜面の傾斜等を十分に確認する。尾根に登る斜面はザレて白く崩落しているところは避けて、最短で尾根に登れるルートを探す。</p>
全体を振り返って
<p>セルフビレイでザイルを頼りに登るときに、漫然と？スリングをブリッジプルーゾックで接続し、幸い岩の上まで登りきったが、実際には下方向のストップが効かない状態だった。講師からの指摘を受けきちんと荷重がかかったときにストップできるよう心がけた。2度めの滝に登るときはストップが効くことを確認し登った。</p> <p>講師の言われた「岩も基本をきちんとすれば危険なことはない」をちょっと理解できた気がする。</p> <p>リスクを減らし楽しい山歩きができるよう頑張っていきたい。</p> <p>沢は楽しかったです。本格的に始めるには装備も体力が必要だと思うが、またチャレンジしてみたい。</p>