

## クライミング初級講習会（外岩）報告

【山行日】平成27年 5月23日（土）

【参加者】CL平野直子、SL上茂、SL大塚、内堀、萱野宏昭、木屋、小宮山、山内（記録）

【場所】奥多摩 カーネルロック

【コース】千葉6:00—八王子IC 8:00—青梅線日向和田駅—個人邸に駐車9:30—歩くこと3分で岩場

【天候】快晴

【クライミング時間】9:40始めて 昼食休憩 終わりは17:30

終日をクライミングで楽しめました。

### 【報告】

今回は2月22日の第1回目のクライミング初級講習会に参加者多数のため参加に漏れた方？の 第二回目のクライミング初級講習会（外岩）である。（人気講座ですので近々に第3回目があるようです。）

(A) 場所のカーネル・ロック は ・青梅線日向和田駅付近の個人邸（教会&結婚式場）の駐車場（5台分くらい？）に車を止めて、駐車料金&岩場利用料 合わせて一人当たり500円を入り口の箱に入れる。

(B) 個人邸に駐車して、建物の横から川場を下りると岩場がありそれもわずか 徒歩3分で岩場に着く。歩くこと3分で岩場ですよ！！

(C) 岩の概要 講師の話と岩にとり受けてある案内書による

(ア) 岩質は 石灰岩 で 高さは約15m位あり

(イ) グレイド 5.9~5.11ABC

(ウ) コースは7本くらいあるようです。

講師の話で超初級だそうです、各コース大変変化に富んでおりとても超初級には思えませんでした。場所によっては岩の大きなでっぱりもあり各人いろいろ登るのに苦戦するコースもありました。

岩場に着いて暫くは我々のパーティのみで、そのあとに1名のソロの方と2名のかたのパーティだけで合計3組で、後半はまた我々のパーティのみで終日混んでいる感じはありませんでした。

この岩場は終日 日が当たり、冬場のクライミングには温かく良いと思います、下のほうには奥多摩の川の流れが見えて、ふなあそび、川釣りの人などが見えまして良い景色です。夏場の暑い時はクライミングのあとで川遊びができそうです？

以上述べましたように環境としては最高ではないでしょうか。

私にとりまして、初めての外岩でのクライミングを体験したことで、いろいろな面で大変参考になりました。

- (1) トップロープ、リード、 トップロープ+リードの方法
- (2) 8字の結びと、ハーネスへの通し方
- (3) テンションと降りますの違い、途中でロープをヌンチャクにかけたり外したりする意味  
(降りてくるときに体が振られて、岩に激突しないためにも必要なことが良くわかりました)
- (4) ヌンチャクにロープを通す方向の意味
- (5) みなさんの服装なども参考になりました。 初心の方は長袖と長ズボンのほうが良いように思われます。
- (6) 結構 岩で手足が擦り切れ、ごく小さい切り傷ができます
  
- (7) ほとんど手と腕によってよじ登る感じでしたのを、アドバイスで岩の形状、状態、状況によつての手、腕と脚と体の向き、体幹との連携の仕方と動作によつて動きが軽くなることを実感できました。特にフットワーク（足の置き方、使い方）がいかにできるかによりあまり力を入れなくてもよいことを実感できました。
  
- (8) 初めてのビレイによるリードの登り、降りによるロープの送り、引きによる手繰りや張りかた、たるませ方。
- (9) 宙吊りでの恐怖が初は大変ありましたが、後半になり恐怖が取れ、休むことや、次のアタックの方法や、取り付き点のところを見たり考えたりする余裕も少しは出ました（その間下でビレイしてくれました方には大変感謝しています）
- (10) 他の方々がクライミングしているところを見るだけでも何かといろいろと参考になりました。

本日は参加者の皆さんからそのときそのときのクライミングの場面で、いろいろと動作のこと、手の付けるところ、足場の位置、体の置き方、使い方などなどアドバイスをいただき大変有意義な**クライミング初級講習会（外岩）**でありましたことを報告いたします。

（帰りまして、クライミングの参考書を見まして、以前ではあまり意味等が理解できなかったのが、本日の体験により良く理解ができましたことは今後のクライミングへの励みになります。）

