

## ロープワーク講習会報告

- 1 日 時 平成29年5月6日(土)・7日(日)
- 2 場 所 千葉県四街道市大日山中さん宅のツリーハウスにて
- 3 参加者 CL 松原・SL 富樫・樋口・記録：石崎・小原
- 4 講習内容

1日目【5月6日(土) 13:00~16:30】・松原・富樫・樋口・石崎

- 登り返し
- トップロープで練習(お互いに結び目を確認する「確認よし」)
- トップロープ+リードで練習
  - ・ビレイ時、ロープは緩まないように気をつけ、張り方に注意する
  - ・見えない岩場では無線機を使用して上部と下部の連絡確認をする
  - ・ロープの末端は「エイトノット」で結ぶ
  - ・ビレイヤーのアンカーからの立ち位置はできるだけ、アンカー下部に来るように配慮する。
  - ・ロープを引くときの悪い手の動かし方・正しい手の動かし方
  - ・スリング(ヌンチャク)の使い方
  - ・ロープの振り分け方・さばき(ほどき)方
  - ・山と溪谷社「フリークライミング」の本はお勧め
  - ・懸垂下降(ATC・エイト環)
  - ・たぐり落ち・Zクリップに気をつける。
  - ・「チェストハーネス」を付けると、落下し、気を失った時等に頭が下がらなくて良い。
- マルチピッチのプチ練習
- 墜落時の自己脱出方 他

2日目【7日(日) 9:00~11:00】・富樫・樋口・石崎・小原

- ・墜落時の自己脱出(プルーミック結び2本)
- ・カラビナバッチマン
- ・タイブロック(ベツェル)・荷物の落下止め
- ・懸垂下降時のバックアップ
- ・ロープを落とす時には、周囲の人に「ロープ・ダウン」と声をかけて知らせる
- ・ロープの振り分け方
- ・自作ロープの長さは120cm~150cm位が良い。 他

### 5 感想

今回の講習会は生徒1名のため、始まる前はプレッシャーに押しつぶされるのではないかと心配した。しかし、親切な3名の講師陣の人柄のおかげで、気を遣わずに、繰り返し経験を積むことができた。1回目の御岩山に引き続き、今回も充実した研修会になった。

復習をするために、すぐに山と溪谷社「フリークライミング」の本をネットで購入。少しずつでも練習を行おうと考えている。次回も可能な限り参加し、一步一步技術を自分のものにして行きたいと思った。講師陣の皆さま、今回も楽しい講習会を有難うございました!



大日小学校の信号機前の山中亭



母屋の右側に立派な練習場が



松原さんが木にロープを巻く。準備も一苦労。



アンカー代わりのヌンチャクと、手がかり、足がかりのロープ





リードの練習後、マルチピッチの講義。



ぶら下がりながら、ビレイもするのね・・・



自己脱出の講習





カラビナバッチマン





適切なロープの巻き数、長さが大切。練習で、ある程度スムーズに行えるようにしておきたい。



街の美化運動に協力！（山中さんへのお礼に、ひまわりの種植えのお手伝い）

以上