

ハイキングのためのセルフレスキュー講習会

【山城】千葉県高滝ダム市原市役所加茂支所付近の公園

【日程】2015年12月27日（土）

【メンバー】講師：CL橋本 丈夫、SL辻本 喜代志、SL小倉 時義、小倉笑子、岸野 利彦

参加者：吉瀬 英子、池田 継雄、杉山 喜代枝、小宮山 日登美、山内 英晴、山本 暁子、高地 郁美、清野 淑子、時田 明美、井上 里美、大木 裕見子、

【行程】9:00 千葉駅発－小倉亭 10時－講習会（10:00-12:50、14:00-15:40）－16時解散

山行報告

ハイキングなどの軽登山の時に七つ道具だけで行うセルフレスキューの講習を行った。最初に七つ道具の基本的な考えを説明し、使い方を実習した。結び方については自分の手の動きで結べるようにすることを伝えた。

- (1) スリングを使って簡易ハーネスの作り方
- (2) スリングとカラビナで支点を作り、エイトノットでビレイをする方法
- (3) 支点にロープを半マストにセットし下から登る人をビレイする方法
- (4) フリクションノット（クレムヘイスト、プルージック）でロープを使って登る方法
- (5) 半マスト、ATC、エイト環、肩がらみで懸垂下降（アップザイレン）をする方法
- (6) 支点をセットしてトラバースする方法
- (7) ロープの振り分け、ループなどで巻取る方法
- (8) 人を担ぐ方法
- (9) ロープで人を引き上げる方法

昼食

小倉さんの別荘で手作りのごちそうをいただきました。料理は当然に手作りですが、食材も小倉さんが作った食材で、おこわごはん野菜、ひらたけ、猪肉の汁椀でした。美味しくて皆がそれに浸ってしたので、なんとか尻を叩いて訓練を再開した次第です。



皆さんの感想から

事前に勉強した、以前に練習していても、現場でできないという意見が多くありました。また講師が多くて細かな点を受講できてよかった。昼食がおいしかった。時々やってほしい。

講師から

この場所は急斜面もあり、千葉から近くて講習がしやすい。4時間ほどの講習でしたが、熱心に受講していました。これからも年に1－2回開催できれば良いと思います。