

## 第3回岩登り初級

### 机上講座

岩登りという今までは漠然と捉えていましたが今回学習する機会を得て、岩場、急斜面の登り降り、トラバース、ガレ場、ハシゴ沢、木橋に三点支持の基本があることがわかり、漫然と歩くだけでなく頭を使うことの大切さがひいては安全登山に繋がることに気づかされました。ボルダリングの実技では初体験なので鼓動が激しくなりましたが、つま先で立つ、膝をつかない為には体幹や脚力も鍛えねばと思いました。

ロープワークでは手順を正確に覚えられるように繰り返し練習です。8の字とムンターヒッチは必ず習得できるように努めたいです。

今日の学びが活かせるように明日は油断なく真剣に取り組み、恐怖心や高度感も克服できるように頑張ります。

本日は岩登り講習をしていただき、ありがとうございます。ロープの結び方、カナビラやスリングの使い方、知らない事ばかりでした。安全に登山する為には、大切な知識だと思ひ勉強になりました。明日の実習でも、実際にロープを活用した岩登りを体験できる事を楽しみにしています。本日はありがとうございました。

本日は、お疲れ様でした。初めてのことで楽しく学ばせていただきました。明日まで覚えているか不安です。ありがとうございました。

自作頂いたクライミングのボードのおかげで岩登りでの体重のかけ方が体験出来て良かったです。ロープの結び方は忘れそうなので復習して覚えます。

午後から出席して、皆んなの熱気に押されてしまいました。

久しぶりのロープワーク忘れてました。見本をそのまま真似する事の難しさよ。

明日の下降訓練でムンターを使うのが楽しみです。明日もよろしくお願いします。

ロープの様々な結び方とその用途方法でだいぶ混乱してしまいました。

でも結び方によってロープを伝ってスルスルと動くことがとても不思議でした。

苦手とする岩登山。特に下山時が苦手なので何とか克服できるようになれたらと思います。明日が楽しみです。

今日はありがとうございました。ロープは難しかったので、練習して覚えなくてはと思いました。

今日も、いろいろご講義いただきありがとうございます。

ロープの結び方や、簡易ハーネスなど、見よう見まねでやってみて、明日できるかとてもあやしいと感じますが、がんばりたいです。少しずつできるように練習したいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

本日は岩登りの講義を受けました。まず座学で三点確保や足で登るイメージを持つことやハシゴを登るときはステップを握るということ、また、狭い斜面をトラバースする際カニ歩きは危険であることなど学びました。続いて、実習を行いました。まず板を使って岩登りシミュレーションやムンターヒッチ、ハの字結びなどを実践し、ハーネスの付け方も教えていただきました。岩登りシミュレーションはなかなかうまくできなかったのですが、やるべきことは何となく頭の中に入りました。こういったことはなかなか学べることではないので、とても貴重な体験となりました。実際に岩登りを体験してみないと感覚がわからないと思いますので、明日の岩登りがとても楽しみです。本日は、ありがとうございました。

お疲れ様です。本日は講演ありがとうございました。

ボードを使い登る場面ではアドバイスいただけただけなので、身体の使い方など具体的に理解できました。またロープの結び一つでさまざまな使い方ができることに驚きでした。ロープは命綱の役割を担うので、復習を行い明日、実技で活かせるようにしていきたいです。明日もよろしくお願いいたします。

まず、きちんと靴を履いていない状態で参加してしまい、大変申し訳ありませんでした。深く反省しております。明日は子供岩でムンターヒッチで降りると聞きました。初めてなのでどうなるでしょうか。岩登り初級講座は好きなので楽しみです。

また、ロープワークは相変わらず一年経つとあまり覚えていませんが、今度こそ忘れないように今晚は皆と復習しようと思います。

明日こそは気を引き閉めて頑張りますので、よろしくお願いいたします。

お疲れ様です。本日の机上講座の感想です。

【身体の使い方】

頭では理解したつもりでしたが、動作に結びつかず実際の行動に結び付けるにはトレーニングが必要だと実感しました。

【ロープワーク】

講師された方がわかり易く説明していただけで理解しやすかったです。

明日の実技も宜しくお願い致します。

## 机上講座 日和田山ゲレンデ

2023-09-03

なかなか普段できない貴重な経験になり、勉強になりました。  
ロープでの昇り降り、楽しかったです。また、カラビナの位置、細かいルールも全て安全の為というのがよく分かりました。有難う御座いました。

お疲れさまです。本日はお世話になりました。  
子ども岩の登りではどこの場所で岩を握るのか探るのが難しくまた足の置き場もどう足を運んでいいのかわからない場面がありましたが適切な指導によって安全に登りクライムダウンでも安全に降りられるように配慮して頂きながら降りてこられました。ムンターヒッチではセルフビレイする時のカラビナの扱い方に手間取ったり降りる時のロープを繰り出す加減が難しい場面もありました。全体を通して三点確保の困難な場面はありましたが楽しく学ぶことが出来ました  
注意を受けた点、それぞれのアドバイスを心に刻み、からだで覚えた感覚を忘れず山行の中でこの学びを活かしていきたいです。小松さんはじめ、運営委員の皆様のご配慮のもとに岩登りが安全に行えたこと、ありがとうございました。

お疲れ様です。本日はありがとうございました。  
岩登りを体験し、見ることと実際の体験では全く異なり、身体の動かし方など難しい場面もありましたが良い経験になりました。今回の学びを岩場を登る時に活かして行けたらと思っています。  
また昨日はロープの結び方に苦戦しましたが、復習のおかげでスムーズに使いこなせて良かったです。  
岩登りは大変でしたが、機会があればボルタリングにチャレンジしたくなりました。  
次回もよろしく願いいたします。

本日は、お疲れ様でした。  
実際の岩場で経験でき勉強になりました。  
今後の登山で突然の岩場が出てきても冷静に対処できそうです。ありがとうございました。

お疲れ様でした。私が想像していたのは大きな岩がれきが連なる練習場を想像して  
いました。

今日のような岩場練習は危険を伴うものなので、信頼できる方の力なしにはできないと  
思いました。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

毎年言ってますが、机上のロープワークの復習でなんとかできるのではなく、確実に  
覚えたロープワークで次回こそは岩登りに望みたいです(当然来年も登山学校に入る  
のか？って感じですが笑)。

さすがに4回目なので、初めての受講生の方々よりはできるつもりでしたが、皆さん若  
いくて体力もあるし、上達が早いので、すぐ追い抜かれてしまいそうです。今後もチャ  
ンスがあれば練習し、少なくとも現状はキープしたいと思います。教えていただけでな  
く、朝早くから準備もしていただき、どうもありがとうございました。

お疲れさまです。

本日は、岩登り実習、ありがとうございました。

講習会の資料作り、朝早くからの岩場の実習準備、本当にありがとうございます。安  
全に、無事に、山登り実習を終える事が出来ました。

実際に岩登りをしてみると、想像以上に、自分の足元を見る事が難しかった事。

手を掴む位置次第で、自分の態勢が変わる事。

落ち着いて、体重移動をしながら進む事で、気持ちに余裕を持てる事。いろいろな事  
を体験し学べました。実際の登山でも、岩場などを通過する機会があれば、落ち着い  
て行動出来るかと思います。貴重な体験を、本当にありがとうございます。

お疲れさまです。初めての岩登りで怖かったですが、なんとか挑戦できて良かったで  
す。ロープは復習しますね。

今日はお疲れ様でした。

岩場の講習は講師の方々に教えて頂き無事登り降り出来き自信になりました。有り  
難うございます。来月も宜しく願い致します。

今日の岩登り体験、運営の方々には、いろいろご準備いただき、本当にありがとうござ  
います。とても貴重な経験をさせていただきました。

最初は恐る恐るでしたが、だんだん楽しくなっていました。

ロープの結び方は難しく、練習が必要だと痛感しました。

今日は本当にどうもありがとうございました。どうぞよろしく願いします。

お疲れ様です。本日は日和田山で実際に岩登りを行いました。トプロープで岩登りをしたり、ムンターヒッチでの岩下りや、岩場の横移動における体重移動を意識した実習を行いました。

ちゃんとした知識のある方々の指導をいただきつつ岩登りができるのは、とても良い体験でした。

岩場においてはしっかりと三点確保を意識して移動するようにしました。

ちゃんとした足場を探すのが大変でしたが、講師の皆さんのアドバイスのおかげで登りきることができました。

本格的には岩登りをするのではないと思いますが、本日の経験は間違いなく今後の登山のためになるものだったと思っています。また登山以外においても、横移動についてはマンションの火災に巻き込まれた際など、ベランダを移動せねばならない場合などにも活用できると感じました。

本日は色々ご指導いただき、ありがとうございました。引き続き何卒よろしくお願いいたします。