

第5回【岩登り(初級)登山道で岩場がでた場合にどう安全に通過するか】実技講習報告

2班 福田陽子

日時 : 2016年10月2日(日) 晴れ*

場所 : 日和田山 (子供岩・女岩・男岩)

前日の机上講座で、【岩登りの基本、ホールドとスタンス、立ち込み、ロープワーク】について学んだ。[簡易ハネ装着], [クムハイトット], [ムナヘツチ], [クワヘツチ], [イトット], [ホウツツ]etc、馴染みの無い言葉に頭もロープも大混乱。こんなんで大丈夫か?自分…

さて、実技当日。

09:00 高麗駅前広場集合

今年は、7月下旬から台風の大連チャンで、不安定な天候続きです(-_-)
そんな中、久しぶりの晴天!「巾着田曼珠沙華祭り」の最終日ということもあって高麗駅前には、2ヶ月前【山での救急法】で訪れた時より多くの人で賑わっています。

09:06~ 準備体操 → 日和田山・実技講習ゲレンデへ移動

民家の間を抜け登山道を歩いて行くと、突然大きな岩が目の前に出現っ!
周りの景観とのギャップのせいか迫力があります。

09:45 日和田山【子供岩】 (着)

ほとんどの人が初めて使う道具、初めての岩登りにザワついています。
「説明を始めます」の声にも、手を止めず会話を止めない一同に、K松先生の怒声が飛び、一同静まったところで、K松先生、M谷先生より本日の概要、実技についての説明が開始されました。
本日は、1班&2班、3班&4班の2組に分かれての実習です。

10:00~ 【子供岩】にて岩登りの実技 トップロープクライミング(ホールド・三点確保・立ち込み)

ハネを装着、ヘルメットをかぶって順番を待ちます。みなさん上手に登下降しています。いよいよ自分の番。プレイヤーと相互の安全確認を行い岩と向き合う。昨日の講習を思い出しながら登る。0°に支えられているので恐怖感はない。ちゃんと出来ているのか怪しいが登りは難なくクリア(^_^)
下りは、重心のかけ方が悪く、足の着き方も上手くできず体が大きく振られた。

11:00~ 【子供岩】横の斜面にて実技フィックスロープで登りと懸垂下降

“うさ耳”自己ルートを作り、リウグの巻き方を復習しながら順番を待つ。
0°にリウグを巻きつけ、急斜面を登る。クムハイトットを片手でスライド(押し上げ)ながら登るのだが、手に意識が行くと足がぐらつき、足元に気をつけると手の動きが追いつかず、ちょいちょいよろけてしまう。
フィックスロープ中間支点へ到着。通過地点では片手でカギナのカケ替えをしなくてはならないのだが、つい両手を使ってしまう。気がつくとルビレいされてない…
(リアルな場面だったらと思うとゾッとします)
続けて、懸垂下降。ムナヘツチをつくり安全環付カギナに通し、右手側の0°がカギナの手側側になっていないか確認し、自分でスピードを調整しながら下降する。
後ろ向きで足場やコースを確認しながら下降するのはぎこちなく不思議な感覚で、

いざという時に出来るのかとても不安になった。しかし、実際にこの方法を使うことは稀なようです。それでも、イザという時の為に経験を積んで習得しておくに越したことはないですね(^-^)

※時間の都合により、最後3~4名の実技はハーフコースでした。

～実技から戻ると、（実技が終わった人から）ランチタイムになっていました～

13:05～【女岩】、【男岩】 エリアへ移動

【女岩】横の斜面、フィックスロープをクレムハイスノットで登り→

【男岩】南面右端の斜面を、トップロープで懸垂下降

女岩横の斜面は、午前の実技でコツをつかんだので、結構上手くできた。

そして、本日のクライマックス!? トップロープでの懸垂下降です!

岩場の上に立ち、下降準備をする。ルビレイ、ムタヒツをかぶりに…一連の操作にモタつく。先生に言われた事がスムーズにできない。昨日習ったばかりなのに情けない。とりあえず、気を取り直し、下降に集中する。午前中の斜面より足場が良く、トップロープという安心感もあり、ほぼバランスを崩すことなく下降できた。

※時間の都合により、全員は出来なかった。

14:45～【子供岩】にてプチクライミングの自主練

先生方がロープの片づけをされている間、K松先生が見守って下さる中、岩の低い部分をチョロチョロと歩かせていただきました。

15:00～【子供岩】前にて整理体操、本日の総評 → 高麗駅へ移動

15:53 高麗駅前広場（着） 集合写真撮影 → 解散

高麗駅前広場の気温、（正確ではないと思いますが）自分の時計では32℃になっていました。

どおりで暑いわけだ…。

今回の講習では「岩登りの基本」として技術的なことと併せてロープワークを学びましたが、山を歩くにあたって《安全を確保する、安全を確認する、安全性を高める》とにかく『安全』というキーワードの重要性を実感しました。

2日間の講習を通して、呑み込みが悪く何度も同じ事を聞いたり、モタついたりしても優しく根気よくご指導くださった先生方、運営委員の皆様、本当にありがとうございました。

おそらくほとんどの生徒が今回のような講習は初めてだったと思われませんが、全員ケガなく無事講習を終えることが出来たのは、すべて先生方、運営委員の皆様の御尽力に他ならないと思います。

心より感謝申し上げます。

☆班の皆様☆ 今回は、班で行動という感じではなかったので、班の記録というより個人的記録感想文になってしまいました。すみません…<(_ _)>

作成 平成28年10月16日

4班記録当番 田口

埼玉県勤労者山岳連盟 第21期 登山学校

講座名：6回 岩登り（初級）

1.机上講座：担当 水谷講師

- 1) 日時 10月1日（土）9：30～16：00
- 2) 場所 さいたま市与野本町コミュニティーセンター 担当：水谷講師
- 3) 4班参加者：戸田（班長） 岡、柳、佐藤、田口 欠席者：河原、

1-1 講座内容

安全に岩場（急斜面）を通過する為の手足の使い方と注意点、及びロープワークについて

- 1) 3点確保で手や足の3点で使って体を支え、ゆっくり体重移動し登り降りする事が基本動作である
- 2) 注意点①手足をかける位置が見える様に体を出来るだけ起こすこと
 - ②手は指先に力が入るように指を直角に、その為には肘を出来るだけ岩面に近づけること
 - ③靴は岩面に垂直に、靴底が岩面に多くの面積が当たるように膝を伸ばし、踵を下げること
 - ④手で支え、足で登る事（荷重配分は手：足＝3：7）
 - ⑤トラバース時蟹の横這いは禁止、簡易ハーネスを装着して身の安全を確保すること

3) ロープワーク

- ①フリクションノット、ムーンタッチ、エイトノットのロープ結びやトラバース時のロープワークについての講義があり、午後ロープを使って室内実技の個人レッスンがあった

1-2 感想

- ①講義では講師自作の練習機を使っての実技練習、解り易く、悪さの認識出来ました
- ②個人的には岩登り時の注意事項としての知識ありましたが足の位置、靴の向き等の細かい動きの説明で頭では理解できました。ロープワークは頭痛になるほどの難問でしたが簡易ハーネス、ムーンタッチ、エイトノット（兎結び）、フリクションノット、クローブヒッチの5種とカラビナの掛け方は何時でも使える様にと考えています。

2.実技講座：担当尾手講師、水谷講師

- 1) 日時 10月2日（日）
- 2) 場所 10：00～16：00 日和田山 ゲレンデ（子供岩、女岩、男岩、斜面）
- 3) 4班参加者：全員参加

2-1 講座内容

子供岩と女岩を使って登りは姿勢、手足の掛け方、足の置く位置とつま先立ちはしない事等、実践で確認を行った。又斜面の登り降りやトラバースでのロープワークの実技を行った

2-2 感想

- ①ポインターを使っての手足の置く位置を示してくれて、待っている人にとって解り易かった
- ②小さな凹凸でも手足の掛け方だけで足場として使えることが解りました。
- ③今までは面倒な通過点の岩場でしたが今回の講義で面白さにはまってしまうました

いつもの事ですが講師の方々には細かいご指導を頂き、大変感謝しております。 以上