

# 活動報告（第22期登山学校）

講座名：岩登り（初級）

1班 記録 染川和子記

## 1. 机上講座：講師 水谷克明氏（彩の山友）

(1) 日時：平成29年10月7日（土）9：30～16：00

(2) 北浦和カルタスホール

(3) 講義内容

【午前】パワーポイントにて、登山や岩場においての手・足・全体の使い方、登り方や下り方・三点確保、岩への立ち込み、トラバースの仕方の解説を受ける。

※岩場では、手は20%・足は80%の力で登る。

※岩場では、懐を開けると足元が見やすくなる。

※斜面では、山側の足を真っすぐに、谷側の足は谷側に向ける。

【午後】手足の使い方実習、ロープワーク（クレムハイトノット・ムンターヒッチ・クローブヒッチ・フィギアエイトノット・ダブルフィギアエイトノット・シートベント・もやい結び、簡単ハーネス）

※講師の手作りのクライミング練習で、実際に足の向きや手のつかみ方を学習する。

※幾通りのロープワークがあり、頭も手も大混乱する。

## 2. 実技講座：講師 水谷様 尾手様 植村様

(1) 日時 平成29年10月8日（日）高麗駅9：00 集合 10：00～15：00

(2) 場所 日和田山ゲレンデ（子供岩・女岩）

(3) 1班参加者：班長・福田、副班長・村山、渋谷、佐野（和）、染川

【午前】

1班・2班の計10名は先に子供岩での登り下りの実践練習をする（3班・4班は女岩から）。

ヘルメットをかぶりダブルエイトノットをハーネスに装着し、手掛かり・足掛かりを見つけながら登っていく。左足を乗せ（踵はまっすぐにおろす）2秒キープ。体重移動ができなければ右足は上に上がらないのだ。ポインターで足の位置を示していただき、とてもわかりやすかった。

下降は靴を岩場に平面に着け降りていく。ビレーしていただいても怖くて体が真っすぐになってしまい足が滑って横に振られる。悪戦苦闘しながら、子供岩の左側・右側から各々が1回ずつ上り下りを終了する。

次は、3班・4班と入れ替わり女岩にて斜面の上り下りを実践練習する。クレムハイトでの登り、湿った岩と苔に滑りまくり、掛けたロープより何度も先に行きそうになった。大きな木ではカラビナを付け替えてさらに上に登る。今度はロープのこぶにつかまりながら後ろ向きに下っていき、岩場の前で半マストでの懸垂下降を教えていただく。前月に「ムンターはしっかり練習しておくように」との説明があり、自宅でも机上講座でも頑張ってきたが、やればやるほど混乱していた。体を倒し岩場に靴底を平面に着けながら

右手でブレーキしながら下降していく。恐怖で緊張してしまい、両手はロープをガッツリ掴んでいた。

【午後】

子供岩10名・女岩10名にわかれ、午前中の復讐をする。

15：00 過ぎにはすべて終了。「面白かった」「はまりそうだ」「またやりたい」の言葉が多く聞かれた。運営委員の皆様、何回も細かいことにも嫌がらずご指導いただき、本当にありがとうございました。

## 第6回目 岩登り(初級)

2017年10月8日  
4班記録 高梨久美子記

### 机上講座

2017年10月7日 土曜日

北浦和駅カルタスホール 9:30~16:00 水谷講師

内容:岩場での三点確保、足の置き方、ロープの結び方。

ポイント:手で支え足で登る(比重は2:8)、少しの岩でも爪先が乗せられて体重をぐっとかけたら足場になる。疲れてしまうのでかかとを上げないで下ろす。

手は五本指を広げず揃えると力が入られる。親指をくっつけると力が入る。岩にペタリくっつくのではなく体を離し垂直にし岩と体に隙間をあける。

手の力入れ方は岩の向きに対して真下に力を加える。狭い道の横ばいは禁止。荷物の重みに引っ張られて危ない。

### 実技実習

2017年10月8日 日曜日 日和田山 ゲレンデ

9:00 高麗駅集合

9:45~11:00 女岩登り

11:00~12:45 子ども岩

12:45~13:15 昼食

13:15~14:50 女岩か子ども岩好きな方の練習。

講座内容:足の運び方、急斜面でのトラバース実技にて机上講座の確認をした。

感想:子ども岩の時にポインターで足の置く位置、このようなときはどうすべきか解説があり、ただ待っているよりずっと効率が良かったしわかりやすかった。

だがいざ自分の番になると足の置く位置が他の岩に隠れて見えなくなってしまった。岩と体がくっつきすぎだと見えない。当日は岩がとても滑りやすく怖かった。水谷講師はすいすい登っていたのにいざ自分の番になると登れない。思っていたよりロープで斜面をふられないで降りることが難しいと思いました。

いけないと頭では理解しているのに怖いのでついついロープにしがみついてしまう。経験を重ね怖さを克服していくしかないのかなと感じました。

運営事務局のみなさま、危険な実習をやらせていただきありがとうございます！なかなかできず…練習に根気よくおつきあいいただき感謝しております。