

第 28 期登山学校【岩登り】 レポート

1、岩登り講座 9月7日机上講座&ナイトハイク 9月8日実技講座

- 常に3点支持を行う
- 足は、壁に対し、足の側面ではなく、垂直方向に置く。
- 立ち込み。かかとをあげず、登る。かかとをあげて登ると疲れ安い
- 壁に張り付かない。張り付くと、壁のホールドなどが、見えない。
- ムンターは、確実に行えるように繰り返し、目をつぶってでもできるようにする。
- 懸垂下降は、一番事故が起きやすい。人為的ミス。死亡事故につながる。
- 懸垂下降の時には、壁に対し、90度近くに足を突っ張り、ナンバ歩行。
- 壁のそばでは、必ずヘルメット。
- 悪場の通過など、プルージック。プルージックは、握らない。下から押し上げる感じ。
- 学んだ結びなど

ムンター、クローブ、エイトノット、ポーライン、末端処理、ダブルフィッシャーマン、簡易ハーネス、プルージック、マッシュャー、クレムヘイストなど、学ぶことができました。緊張する場面もありましたが、楽しく、学ぶことができました。ありがとうございました。

S. K記

2、■9/7・9/8の感想

カラビナとスリングの使い方，ロープワーク，下降器の使い方，岩登りや懸垂下降などは，図書を読んでも理解できず，実際に自分でやってみたいと思っていた分野でした。

今回の登山学校では，私が疑問に思っていたことを解決し，独りでは体験できないことを実践できました。

準備をして頂いた運営委員の皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました！K. M記

3、安全に体験できるよう配慮いただき、楽しみながら学ぶ事ができました。岩登りに抵抗がありましたが想像以上に今回の体験に面白さを感じていて、今後はチャレンジしたいと思っています。まずは安全が確保された中で経験値を積んでいき、自分のものにしていきたいです。事前の準備、計画、当日の運営等々大変ありがとうございました。T. S記

4、岩登り(初級)実技講座

日和田山ゲレンデ子供岩での岩登り、心配していた雨はどこにやら、暑さはあるものの、現地は貸し切りで、最高の状況で練習することができました。

子供岩といっても、実際の登山道に出できたら、私にとっては即撤退間違いなしのなかなかの岩場でしたが、運営委員の方の的確なアドバイスと安全確保のおかげで、積極的に登ることができました。降りる際の足の置き場を探すのが思った以上に難しかったです。

昨日の復習の甲斐あって、ムンターヒッチは無事クリア、しかし懸垂下降は、頭では分かったつもりでも、膝が曲がってしまい、流れてしまいました。でもなかなかできない貴重な体験で、とても楽しかったです。

運営委員の皆様、2日間に渡り用具の準備、場所の確保等、本当にありがとうございました。

T. H 記

5、まずは前回の道迷い、本当に申し訳ありませんでした。

あれから自分でも原因を洗い出したつもりでしたが、小松さんのお話で改めて気付かされたこともあり、まだまだ未熟な自分を痛感しました。

ロープワークはこれまではいろいろな方がそれぞれの方法で教えてくださって、混乱することがありましたが、今回は一つの方法で皆で練習でき、やりやすかったです。が、今度は状況によって結ぶ向きが替わって混乱しました。きちんと消化して使いこなすまでには、まだまだ時間がかかりそうです。

板の練習ではもっと意識して立ちこみが必要だと思いました。今日のこども岩ではもっと頑張ります。またよろしく願いいたします。H. T記

6、岩登り講座についての感想は、今までやってみたいと思っていたことが安全な体制のもとで体験でき、非常に有意義な2日間となりました。

実際にやってみるとうまく体は動かず、アドバイスを受けるうちに少しずつですが修正でき、またみんなで和気あいあいと楽しく過ごすことができて良かったです。

事前準備や安全配慮等大変だったと思いますが、ありがとうございました。

次回もよろしく願いいたします。

(ピストルもありがとうございました) S. A記

7、岩登り(初級)机上講座

主要なロープワークの一部と、岩登りにおける三点支持を基本としての体の使い方学びました。

ロープワークは名前は一致しませんが、結び方はいくつかは覚えられました（と思います）。特に簡易ハーネスとムンターヒッチは何度も練習したので、明日の実技講座で実践するのが楽しみです。

クライミングウォールでの練習は、他の方のフォームを見ていると良い・悪いが分かるようにはなりましたが、いざ自分でやると上手く体が使えず、体のあちこちに力が入ってしまいました。いきなり完璧にはできないので、明日は三点支持を守り、慌てずに、繰り返し練習してみようと思います。

運営委員の皆様、クライミングウォールをはじめ様々な用具の準備等ありがとうございました。明日もよろしくお願ひします。

岩登り(初級)実技講座

日和田山ゲレンデ子供岩での岩登り、心配していた雨はどこへやら、暑さはあるものの、現地は貸し切りで、最高の状況で練習することができました。

子供岩といっても、実際の登山道に出できたら、私にとっては即撤退間違いなしのなかなかの岩場でしたが、運営委員の方の的確なアドバイスと安全確保のおかげで、積極的に登ることができました。降りる際の足の置き場を探すのが思った以上に難しかったです。

昨日の復習の甲斐あって、ムンターヒッチは無事クリア、しかし懸垂下降は、頭では分かったつもりでも、膝が曲がってしまい、流れてしまいました。でもなかなかできない貴重な体験で、とても楽しかったです。

運営委員の皆様、2日間に渡り用具の準備、場所の確保等、本当にありがとうございました。T. H記

7、【初級岩登り講座（2024.09.07-08）】所感

■机上講座

- 岩登りの練習として、ボードを使い、姿勢や三点支持の確認を行った。靴のつま先がボードにうまくかからず、体が安定しなかった。非常に難しい。
- 岩登りで必要になるロープワークについて演習を受けた。実技でも使用したダブルフィッシャーマンズノット、グローブヒット、ムンターヒッチ、フリクションノットは自分でできるようになったと思う。

■実技講座

- 日和田山の岩場にて、トップロープで支援してもらいながら、岩登りの練習を行った。実際の岩場は、机上講座のボードよりも足の引っ掛かりがよかったため、前日より登れた印象。
- しかし、支えてもらえる安心からか、三点支持がおろそかになることや、足で岩を蹴ってしまう（落石の危険性があるとの指摘を受ける）ことがあり、安全に登れたとは言えない。

- 懸垂下降とトラバースの演習も行った。特に懸垂下降は、日常でまずやらない動作の上、見るとやるの間の違いが大きく、貴重な体験ができたと思う。
- 実技全体を通して、運営委員の方たちのサポートがあったことで、ようやくこなせたのだと感じる。岩登りを実践うまくやれる気はしないが、やむない状況においては細心の注意を払い臨むようにしたい。以上 M. N 記

8、ロープワークはこれまではいろいろな方がそれぞれの方法で教えてくださって、混乱することがありましたが、今回は一つの方法で皆で練習でき、やりやすかったです。が、今度は状況によって結ぶ向きが替わって混乱しました。きちんと消化して使いこなすまでには、まだまだ時間がかかりそうです。板の練習ではもっと意識して立ちこみが必要だと思いました。今日のこども岩ではもっと頑張ります。またよろしく願いいたします。

岩登り初級の実技講座、とても楽しかったです。四回目なのにもかかわらず、毎回教えていただいているのに、まだまだ難しいこともあり、また改めて気付くこともあり、今後の登山に生かしていきたいと思います。

運営委員の方々には準備から講義まで、いろいろとお世話になりありがとうございました。H. T 記