

## 2015埼玉支部山行委員会岩登講習会の実施内容

場所：東吾野 平戸の岩場

集合時間：東吾野駅 AM10:00 集合 ~15:20 東吾野解散

参加者：柴田、梶野、田中、森田、村越、正田 緑、正田 範 6名

講習内容：

- ① ヘルメット、ハーネスの装着のしかたと相互チェック
- ② ロープの結び方(ダブルエイトノット)とハーネスへの結び方
- ③ ビレイ(ATC・ATCガイドを使って)のやり方
- ④ 最初に中央のクラックの有るルートを使いトップロープをセットし登攀とビレイを行う
- ⑤ 次に向かって左のルートにもトップロープをセットし登攀とビレイを行う
- ⑥ 中央のコースを使ってエイト環での懸垂降下を実施する(各自3回)
- ⑦ 懸垂降下中のミュールノットでの仮固定(両手をフリーにする)を実施する
- ⑧ 向かって右の岩ルートにもトップロープをセットし登攀とビレイを行う
- ⑨ 各自、自由に登攀を行う

所感：初めての参加者の為に基本的な事を実施した。特に、ビレイについては慣れるまでに何回もトライしてもらった。ロープを引く時の手作業(手順)やクライミング者へのロープの張り具合、ローワーダウンのスピード等については張り付いて指導を行い、ほぼ満足レベルまで到達した。

懸垂降下はセルフビレイの取方とセットのやり方を指導したが、事前にローワーダウンの降下を経験しており殆ど全員が難なく実施できた。今回は右の垂直に近いルートのセットも行い、クライミングレベルを上げて実施した。





