

## 岩登りの基礎

### 1) 岩登りに必要な道具(10月27日定光寺必携品)

ヘルメット、ハーネス(レッグループタイプ)、カラビナ3(内環付1)、  
シュリング3(チェストハーネス用1、120cm1、60cm1)  
登山靴(持っている人はクライミングシューズも持参)登山靴との違いを感じ取る

### 2) 岩登りの基礎(岩場は目で登る)

私はロッククライミングはやらないからとか、里山にしか行かないから覚える必要は無い等の声をよく聞きますが、山に登れば危険度の差は有っても、必ず岩場やガレ場に出くわします。その様は時の為にも、基本的な岩場の登攀や通過方法を覚えておいても損は無いです。

#### ① 岩場の登攀はバランスが大切であり、又、安全性の面から三点指示が鉄則となります。

岩場はスリルが多い反面登山道の中でも最も危険度の高い場所です。正しい基礎技術を習得するには、何遍も訓練を繰り返して体で覚える以外に方法はありません。

#### ② 一口に岩を登ると言っても岩の形状により手や足を置くホールドの取り方に違いがあります。

岩は足で登るものです。足場にする岩の形状やフリクション(摩擦力)の感触を瞬時に掴んで素早い行動をしなければなりません(登山道では渋滞を引き起こす)

#### ③ 岩角に立つ姿勢は靴底が半分以上岩にかかっていたら不安は感じませんが、少ししか岩が無い場合は不安を感じます。その時はつま先だけで岩角に立ち上半身を起こして足を伸ばし垂直に立つようにしましょう。小さな岩角に立つ場合は、つま先の親指の付け根を押し付けて立てば安定します。

### 3) 岩場の下り方(降り方)

#### ① 岩場の下り方はまず手掛かりとなる岩を探す。ホールドとなる岩は出来るだけ低く取り(出来たら腰のあたり)視線を肩越しか股の間から足を乗せる岩角を探す。この方法を繰り返して降りる(クライムダウン)

#### ② ザイルで確保者が下ろす場合は、登っている人が上に着いたら確保者に向かって【テンション】と言い、確保者が「降りてください」と言ったら安定した場所で真っ直ぐに立ち、確保者がザイルを緩め、靴底が岩にフラットに着くまで足を動かさない。姿勢は岩に対して体が直角に成る様にする。後は地面を歩くようにゆっくり降りる(肩の力を抜く)

### 4) 知っておきたいザイルの結び方(ザイルワーク)

フィギュアエイトノット(8の字結び、ハーネスに直接結ぶ)、オーバーハンドノット(とめ結び)、ムンターヒッチ(半マスト結び)、インクノット(マスト結び)、クレイムハイスト、マッシュャー、プルージック、ダブルフィッシャーマン(巻きつけ結び)、簡易チェストハーネス、シートベント結び

これらの事項を習得して一歩進んだ山行をしましょう。

文責 2714 村岡忠雄