

クライミングに興味を持っている若い会員が増えてきたので、何年か前に行っていたクライミング研修会を復活したら如何かという藤野代表からの提案があり、今回は入門・初級者向けを中心に実施することとした。しかし、受講者の中にはクライミング経験者も多く、第2～第3回はカリキュラムを入門・初級者編と経験者編の2種類に分けて行った。今回の研修内容は、「高グレードのルートでも登れるし、技術面の知識も沢山持っているが、クライミング技術の知識を一度体系的に整理・整頓する必要を感じている」という声もあったことから、下記の方針で実施した。

- (1) “今” 置かれている状況の中で、多種類ある技術の選択肢のうち何故この技術を使うのか、或いは使わなければならないのか？ 何故他の技術ではいけないのか？ 例えば、フリクション・ノットにはプルージックやマッシャーなど数種類の結び方があるが、“今” 置かれている状況下では何故プルージックではなくマッシャーを使うべきなのか？ 等々。
- (2) “今” 置かれている状況の中で、かつ、限られた用具や使えるシステムの中で、どれを使うのがベストなのか？ 或いは、ベストではなく次善の策ではダメなのか？ または、この状況下では手間が掛かるベストの策よりも緊急に使える次善の策の方が適しているではないのか？
- (3) 安全性がより高い用具やシステムを使用すれば、それだけ安全の確保がより確実になることは自明のことであるが、そうかといって、いつも“最高のコスト”を払って“超完璧な安全率”を求めることは必ずしも現実的ではない。この“コスト・パフォーマンス”をどの辺りに置くかということは、その場の状況と自分が持っている技術レベルの函数であるから、自分の持っている技術力の正しい評価と認識が重要になる。(クライミングに於いては、安全性の確保は何よりも優先される。そのために必要な“コスト”を惜しんではならないが、その場その場でのコスト・パフォーマンス比 [=コスト対安全係数比] をどこに置くかが重要である)。

【実施期日、場所、内容】

| 回 | 実施日 | 場所 | 実施内容 |
|-----|----------------|----------------|---|
| 第1回 | 2014年 9月23日 | 日和田山の 岩場 | クライミングの基本、用具、ロープ結束の方法、トップロープでの登攀・ビレー方法、アンカーの作り方、懸垂下降・同バックアップ法、懸垂中の仮固定、フリクションノット |
| 第2回 | 10月11日 | 湯河原幕岩 桃源郷他 | [入門・初級編] 良く使うシュリングの結束法、ビレーヤーのセルフビレーのセット法、ビレーの仕方、トップロープのセット法、岩場の形状・呼称、ホールドの種類と使い方・立ち込み・エッジング [経験者編] リードクライミング、5.10クラスのクライミング |
| 第3回 | 11月8日 | 湯河原幕岩 悟空スラブ | [入門編] クライマーへのビレー法の習熟、リードクライミングの基礎、終了点での処理（セカンドの確保方法、トップロープ支点、懸垂ロープ支点のセット方法他） [経験者編] マルチピッチ、ダブルロープクライミング [両者共] ロック懸垂、セルフレスキュー（ビレーヤーの脱出法） |

【参加者】 深澤淳、松山、斎藤幸子、加藤、石川、國井(インストラクター兼)。

(以下インストラクター) 藤野、赤澤、中道、福寿、大塚(L)。

【使用テキスト】『岩登り（入門編）改訂版』、『岩登り（初・中級編）改訂版』、『ロープ結束法』、他（山なかまシリウスHP「お役立ち情報」の中の『技術テキスト』に掲載）

研修時間や場所の制約、私の技術力・指導力不足等から十分な研修ができなかったが、インストラクターを務めて下さった方々、終始熱心に受講された方々に誌上を借りて厚くお礼申し上げる次第である。

以下は参加者の報告と研修会風景 [文と写真＝深澤淳、松山秀美会員]。

■深澤 淳会員

この度、大塚さん講師による全3回のクライミング講習会に参加させてもらいました。これまで最低限の技術しか知らずに、半人前のままクライミングに連れていってもらっていたので、いつもどこか不安でした。少し前に北岳バットレスに登ったのですが、全て國井さんがトップでリードしてくれたからこそ登れました。もし途中で何かアクシデントでもあって、國井さんの代わりに私がトップで登らなければならない事態になっていたらピンチだったでしょう。自分で一通りのことは、できるようになりたいたいと思っていたので、この講習会はやる気いっぱい、参加申し込みさせていただきました。

申し込みの後、驚いたのは、大塚さんお手製のテキストの充実ぶりです。出版のオファーが来てもおかしくないと思うほどでした。大塚さんの几帳面さ、探究心、資料にまとめ上げる能力とエネルギーに、恐れ入りました。初級班と上級班にわけて講習が組まれ、カリキュラムもよく考えられていました。私は初級班の授業を受けさせてもらいました。

第1回目の場所は日和田山（埼玉県入間市）でした。私も何度か練習で行ったことがあったので一番なじみのある岩場です。大塚さんによるハーネスとカラビナの説明から始まり、エイトノットの結び方、確保器 ATC を使ったビレイ、懸垂下降の方法を教わりました。

難しいのはビレイアンカー（支点）の作り方でした。カラビナとスリングを適切に組み合わせて使うということですが、いまだに頭の中がよく整理できていません。岩場に打たれている金具の形状や数や位置などによっても違ってくるといことで、臨機応変にできる自信がありません。これがテキパキできたら格好いいんだけどな、と内心想いながら、お昼は各自持参のお弁当を食べました。

さて、午後の部では懸垂下降のバックアップ（手が滑った時の保険）と仮固定（懸垂状態で停止中に手をフリーにする）の方法を教わりました。初めてマッシュャーというスリングの巻き方を教わりました。ブルージックと似ていますが、固く締めすぎないということで、便利な結び方だということ学びました。ひとりずつ交代しての実演挑戦は少し緊張しましたが、たくさん先生方に囲まれて、あれやこれや言われながら、楽しい授業になりました。一人前になるためには、まだまだ修行が必要そうです。

第2回目の湯河原の幕山公園は、私は初めて訪れました。バーベキュー客もいて、公園内はきれいで良いところです。我々は、5分ほど登った桃源郷という人気の岩場ポイントへ。上級班は、もう登りたくてしかたないと見えて、さっそく難易度高めのルート、サンセット（5.10a）に取り着いています。初級班もまずは登ろうということで、トップロープで、シルクロード（5.7）、いんちきするな（5.8）に挑戦。室内のクライミング壁と違って、本物の岩はホールドはここです、と決まっていなくて、岩を見抜くセンスが必要で難しいです。午前中の講習内容は前回の復習をしながら、ロープ装着から、支点セット、クライマーをビレイ、ビレイ解除という全体の流れをおさらいしました。

お昼ご飯は一旦山を下りました。広場では、星野さんが大鍋であたたかい豚汁を作って待っていてくれて感激でした。ご馳走様でした。ありがとうございました。

午後は再び岩場に戻り、いよいよロープの結び方の講習です。1つ1つの結び方に感心しつつも、なかなか覚えられず四苦八苦しました。クローブヒッチ：簡単に固定できるのにほどこやすい、ハーフク

ロープヒッチ：引けば固定、緩めれば動く、シートベンド：シュリングどうしをつなぐ、ダブルフィッシュマン：ロープ端どうしを確実につなぐ。

これらの結び方を考えた人は偉いと思いました。みんなでわいわい言いながらの練習は楽しく、大変ためになりました。最後は、セカンドのビレーをする場合の確保器の使い方を教わりました。最近、私も購入したルベルソキューブのすばらしい機能を改めて教えてもらい感心しました。これで、またひとつ知識が増えました。ありがとうございました。

第3回目も湯河原の幕山公園でしたが、前回よりも山の上の方の悟空スラブというポイントに行きました。アプローチが少し長くて、30分ほど急な崖の道を登り、いい汗をかきました。最初にリードクライミング&マルチピッチの練習をしました。3ピッチ登ってから、セカンドのビレイに初挑戦しました。前回教わったことを思い出しながら、まずビレイ支点を作り、確保器をセットしました。無事にセカンドクライマー役の中道さんをビレイして引き上げることができた時、ようやく一人前になれたようで嬉しかったです。続いて、ロープ2本を連結してロング懸垂下降をしました。ロープ2本分は重くて、きれいに下に投げおろせず、1回目は絡まってしまい大変でした。中道さんがロープを抱え斜面を下りながら、ロープを小分けして段階的に投げて下降していく方法を見せてくださって勉強になりました。時間もなくなってきて最後にセルフレスキューの実演を大塚さんが見せてくれました。クライマーが落下してロープにぶら下がっていて、ビレイヤーがロープを離せない状況から、ロープの仮固定の要領で安全に脱する方法は、いざというときに使えるようにしっかり覚えておきたいと思いました。またクライマーが懸垂ロープを登るためには、マッシュャーを二つ作り、交互に動かして尺取り虫のようにして登れるというのも新鮮な驚きでした。

大変充実した楽しい講習会でした。命の危険もありうるクライミングを安全に楽しむために、今回教わったことは重要なことばかりで、大変貴重でした。いざというときに技術を使えるように、しっかりと身につけたいと思います。サポート役としてスタッフに入っていたいただいたベテランの皆様にも感謝です。親切丁寧に教えていただき、ありがとうございました。

■松山 秀美会員

まずは、二日間の講習中基礎的なことから辛抱強く丁寧に教えてくださった大塚さん、またスタッフをしてくださった赤澤さん、藤野さん、中道さん、國井さんに感謝申し上げます。3回目の最終日に参加できなかったのは大変残念でしたが、クライミングの基礎、特にロープの結束方法やギアの使い方が、何故そうであるべきかという点から学べたのは大変意義深かったと思います。クライミングは非常に面白い楽しいのですが、事故と隣り合わせの危険なスポーツであるのも事実です。講習を通じて、ロープワークなどの安全を確保するための技術を確かなものにしてこそ、クライミングの技術を磨くステップに進めるのだと改めて認識しました。

申し込みと同時に大塚さんからご送付いただいた、岩登りテキスト（入門編、初級～中級編）とロープ結束テキストは、大変実践的且つシステムティックな内容で復習にも活用させていただいています。2回の講習では、ハーネスのつけ方、ロープの付け方・かけ方、ギアの役割・選び方などの入門的な事項から、懸垂下降、確保支点の作り方、確保の基礎、仮固定方法、マッシュャー、ロープの結束法など盛りだくさんの内容をご教授いただきました。ベテラン講師陣の豊かな現場経験に裏打ちされた解説や実技は大変わかりやすく、各状況でのそれぞれの選択が原理に基づくものであることを理解することができました。しかし、ロープワークが極端に不得手な私は覚えが悪く先生方を困惑させてしまって大変申し訳なかったと思っております。頭では理解できたつもりでも、とっさに学んだ方法を実践できなければ意味がありません。講習で教えていただいた技術は、機会をみつけ反復練習して、その時に備えたいと思います。

【研修風景】

(↓ビレーアンカーのセット法)

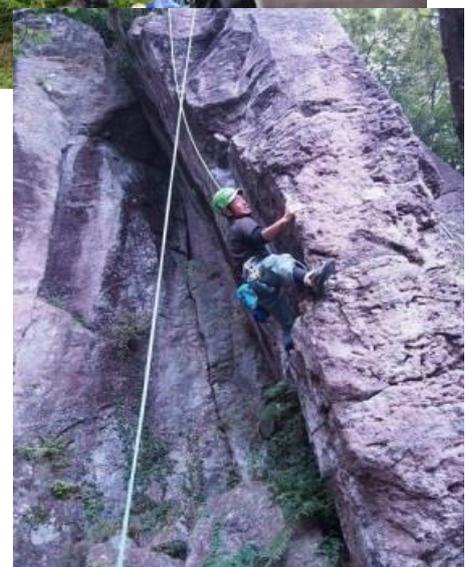


(↑懸垂下降中の仮固定)

(↓セカンドクライマー確保の模擬デモ)



(懸垂下降のバックアップ法2種、さてその違いは?)



(上級者は5.10aの練習)

以上