野北ラウンド～びしょ濡れｱﾌﾟｻﾞｲﾚﾝ～

【報　告　者】Ｉ冨、Ｏ・Ｋ、Ｔ・Ｋ
【日　　時】2014 年 12 月 23 日　　【天　候】曇り時々晴れ
【参　加　者】（CL）Ｉ冨、Ｏ・Ｋ、Ｋ田、Ｔ・Ｋ、スージー

≪コースタイム≫

8:30 野北駐車場 9:10 ラウンドスタート　16:00 ラウンド終了　16:30 駐車場

≪　報　　告　≫

感想：Ｉ冨

年末年始のトレーニング山行の一環で今回は野北ラウンドでアイゼン歩行とアイゼン登攀のトレーニングです。

野北ラウンド初参戦者ばかりなので、まずはバックアップ付懸垂下降の確認から開始。懸垂支点の強度確認、必ずどこかの支点に自分が繋がっている状態でいること、バックアップがあったとしてもセルフ解除時、懸垂用ロープから手を離してはいけないこと等基本的なことを確認する。15m 登攀も全員がアイゼン付けて登り切ることが出来てほっと一安心。何度も懸垂下降を繰り返すうちに、懸垂のセットから下降、降りてからのコール等最後の方はスムーズに流れるように下りることが出来るようになりました。

最後に駐車場で反省会を行いアルパイン系山行（アルパイン、マルチ、沢登り等）で大事なことを振り返りました。

① 確実な技術
　どうしてこうするのか？なぜこうしちゃいけないのか？ひとつひとつの
　技術を理屈で理解することが大事である。

② スピード
　確実な技術を身に付けたら、それをすばやく行えるようになること
　雪山や沢の中では寒さの中での作業となります、また長いルートだと日没との戦いとなります。4 人 PT で懸垂下降のセットで 1 人 5 分短縮できるとその場の滞在が 20 分短縮できる計算になります。懸垂が複数カ所だと、あとはわかりますね。

③ コール
　各人が今どういう状態にあるのか、登ろうとしてるのか、自己確保状態にあるのか何かトラブルなのか、必ずコールし PT 全員がだれがどういう状態にあるのかを把握する必要があることを確認する。そこから自分の次の行動で何をすべきかを考えながら動くことが PT 全体のスピードアップにつながることを確認した。

反省：満潮時間が AM10:00 とスタート時間直後であった。1 か所波をかぶりながらの下

降となり、気温が低い日なら寒さに震えながらのラウンドになっただろう。野北に行く場合は干満をきちんと調べて行くことをお勧めする。

波しぶきを浴びながらのアプザイレン

感想：O・K

懸垂降下を何度も繰り返すことで確実に行えるように自信がついてきました。

今後は、時間短縮のことも考えながら行いたいです。

最後に、野北ラウンドは、晴れていても海風が強く寒いです。

感想：T・K

初の野北ラウンド、大変勉強になりました。実践での懸垂下降は１～２回程度だったので、動作確認を思い出しながら懸垂すること数回、後半は少しスムーズに出来る様になった気がしますが、ロープさばきなどまだまだモタつくことも多いので、これから回数を重ねて、安全なクライミングを楽しめるようになりたいです。

あと壮大な玄界灘をバックに登るのがとっても爽快で、年２回くらい来てもいいなと思いました。

全員アイゼン登攀で登りました。