

野北講習会～ACA～

【報告者】S上

【日時】2017年4月23日【天候】晴れ

【参加者】A屋、ダニー、I藤、O森、S上、

【会員外】O・K、M森、Y田、T上

《コースタイム》

9:00 野北海岸駐車場～9:30 講習場所（大岩エリア）～17:00 野北海岸駐車場

《 報 告 》

大岩エリアは午後は日当たりもよく快適で良かったのですが、

午前中は日陰で風が強く寒かったです。（雨具プラス防寒着必須です。）

今回の講習会では、基本的なロープワークやマルチピッチクライミング・ロープワークの指導法を教えていただきました。

懸垂下降時のバックアップシステムの確認から始まり、道具の説明を受けました。スリングは120cm 1本・60cm 2本が最低必要との事です。

またロープワークではエイトノット・もやい結び（ブーリンノット）・マスト・半マストの結び方を教えてもらいました。

もやい結びでは、自分に結ぶやり方と相手に結ぶやり方・教える際の指導法を教わりました。もやい結びで簡易ハーネスを作ったのですが、自分に結ぶのと相手に結ぶのでは感覚が違い中々上手くできませんでした。

肩と腰でのボディビレイ・岩や立木に支点をとってのビレイも教わりました。ビレイ器を無くした際のオーバル2つを使用した懸垂下降の手順・半マストでの下降また、懸垂下降時にロープを残置しない方法（変形もやい結び）を教わりました。このロープを残置させない為の結びを完コピできればすごい強みになると思うのですが、きっとそんな場面がきた時私は、捨て縄を使わずにはいられないんだろうなと思いました。スタカットとコンティニューアンスの際には、コンテのロープは3m・6m・15m・フルの4種類があり、フルは大山の弥山右尾根（西稜）などで使用する事を教わりました。今回は15mでコンテを結びました。

技術をきちんと学び、安全性を高めた上で色々な山に挑戦したいと思いました。

まだまだ周りの方にアドバイスをいただいたり、教えてもらう事が多いので今年はしっかり一人でロープワークなどが素早くできるように頑張りたいです。

