

小岱山～ロープワーク、アブミ登攀～

【報告者】ダニー

【日時】2017年5月13日 【天候】晴れ

【参加者】O原、Mさん(想山会)、Tさん(PMT)、ダニー、
S上、O森、I藤、Yさん(山嶺)

《コースタイム》

9:00 大牟田駅集合- 9:20 小岱山登山口- 10:30 人形岩- 16:30 練習終了- 17:00 下山

《 報 告 》

熊本の小岱山でロープワーク及びアブミを使ったクライミングについての講習会を実施した。練習内容として、1. 半マスト結びによるローダウン中の仮固定、2. フリックションヒッチ(またはアッセンダー)を利用した自己脱出、3. 複数のロープを連結してのローダウン中、結び目をカラビナに通過させる方法、4. アブミを使った登攀、5. 滑車による引き上げ(1/3、1/5、1/7)の5項目を実施した。

半マストによるローダウン中の仮固定は、宙吊りのパートナーをロープで降ろしている最中、ロープから手を離さなければならなくなった場合にロープが流れないように固定する方法である。この時、しっかりと半マスト結びを押さえながら固定作業を行い、またより確実に固定するために2回結ぶ方が良い。

フリクションヒッチによる自己脱出は、自分が宙吊りになった場合にロープを使って登り返す方法である。ロープに上下2つのフリクションヒッチを作り、上に120cm程度のスリングを付け、足をかける。下は環付カラビナでハーネスとつなぐ。そして、体重を上下に交互に移しながら体重の抜けた結び目を上へずらしていく。

ローダウン中に結び目を通過させる方法は、複数のロープを連結して長い距離をローダウンする場合に使う。この時、8の字結びの余り部分を先にカラビナに通すことによって、うまくカラビナを通過させることができる。

アブミを使ったクライミングでは一度に大きく体を上げず、少しずつバランスよく登っていくのが体力温存のために大切である。またレスト技術が重要で、アブミに乗った足を巻き込み、その踵部分に座り込むようにして休息する。

滑車を使った引き上げは、1/3、1/5、1/7の順に小さな力で引き上げを行うことができるが、その分一度に引き上げられる距離は短くなる。

引き上げ法などのロープワークはいざという時のために、必ず習得しておかなければならない技術だが、忘れてしまいがちである。これらは定期的に練習して、できるようにしておかなければならない。