

岩登り初級講座レポート & 記録

机上講座 市民会館おみや

1) まず、本日の服装、靴について動きやすいことを考慮すべきであったと反省しています。

ロープワークを何度も繰り返し復習しながら習得することができました。ハーネスも体にしっかり合わせて装着する練習ができて貴重な経験となりました。

また岩登りの練習では、岩への体の体勢、足の運び方などを考えながら、回数を重ねるごとにスムーズに進められました。皆さんの姿も大変参考になりました。

明日、岩登りの実践に参加できないのは残念ですが、今後の講座で役立てていきたいと思います。

本日は、明日の準備、来月、再来月のご案内までと細やかなご準備ありがとうございました。K. M記

2) 9/6 講義感想: ループの結び方を学びました。クライミングボードを体験した時、力をどう入れるのかまだ迷います。動く時、3点確保、左右の足が進行する時重心もチェンジ、踵に体重を置いて滑らない、体力が節約できると学びました。S. G記

3) 本日の机上講座では、「三点支持」、「ロープワーク」について学びました。

三点支持については、プライベートで先月北アルプスの岩稜帯を歩いた際に、その重要性を身をもって実感しました。今回の講座で改めて理解を深めることができ、大変有意義でした。

ロープワークに関しては、これまで学ぶ機会がなかったため、今後のためにも基礎からしっかりと身につけていきたいと思います。O. A記

4) ロープ実習は思った以上に難しく忘れないように家で練習したいと思います。クライミング実習も岩登りのイメージをつけることができ楽しかったです。I. T記

5) ロープの扱いは難しく、何度もやって覚えられないといけないと感じましたO. N記

6) 本日はありがとうございました！！座学の学びがすごく楽しいです。

足場の悪いところで、変に逃げると転ぶ。とか岩登りも、怖いと思ってへばりつくともズルッと行くとか。

懐をあけておいておくなど、学びが多かったです。明日もよろしくお願いします！H. C記

7) 岩登りに向けて、ハーネスを付けたり、ロープワーク等を学びました。

何度も復習してもなかなかロープの結び方を覚えることが出来なかったのですが、根気よく運営委員の方に付き合っていただき感謝です。ロープの使い方って奥が深くて、知れば知るほど楽しくなります。

明日の実技も楽しみにしています。どうぞ宜しくお願いします。I. E記

8) ロープが使い方によって、とても安全で身を守るものになると知りました。ロープワークの資料だけではイメージしにくい部分もあったのですが、講師の方々が手取り足取り教えてくださり、使い方もその意味もよくわかり、とても面白かったです。岩登りを想定したクライミング部分では、受講生の動き方をみたり、自分自身が回数を重ねることで身体のバランスの取り方がわかりました。

岩場も基礎の動き方や注意点を理解して、楽しく山登りに繋がって行きたいと思いました。

実践できないことが非常に残念です。 O. N記

9) ロープワーク、クライミング練習、ありがとうございました。

事前に PDF で資料を頂き、練習してみましたが、ロープワークの名前と結び方が、なかなか覚えられませんでした。 T. M記

10) 事務局の方が持ち運び組み立ててくださった小ボルダリングを使っの授業は、とても楽しかったです。おかげで翌日の実技の前に感覚を掴むことができました。

前回の座学で簡易ハーネスの作り方やフィッシャーマンズノットの結び方を教わっていましたが、ところどころ忘れていたので、これから定着できるよう復習したいです。 N. R記

11) ・登山で遭遇する様々な登山道のシチュエーションの中で、岩場に関する種類と特徴、そして、岩場に対する登り方、下り方、トラバースにおける注意事項とその対応を学んだ。

- ・鎖、ロープを使用しない岩登り実技講習では、3点支持を中心に、バランスのとり方、足の置き方を学んだ。
- ・実際に良くあるシチュエーションではあるが、実技では3点支持とバランスを基本通りに実施するのは、意外と難しく、イメージ作りと観察力から支持点を選択することは意識していなかった事を再認識した。
- ・実際の岩場での岩登りで確認していきたいと思いました。
- ・ロープ実技講習では、簡易ハーネス、ダブルフィッシャーマンズノットの復習をはじめ、エイトノット、ムンターヒッチを学んだ。
- ・最初は上手いかないところもあったが、なんとか覚えることができた。
- ・明日の実技講習に向けて確実にしたいところだ。 K. H記

12) 岩登り講習は理論からクライミングボードを使って安全に登って降りてくる方法を学びました。

ロープワークも自宅で復習して実践知識を増やせて良かったです。 D. Y記

13) クライミングの練習で、最初全然できず、恥ずかしかったです。足をかける場所が思っていたよりも小さくて、安定して立つのが難しく感じました。でも、足のかけ方など教えていただいて、少しずつできるようになって、少し安心しました。ロープワークは何回か繰り返し練習できたので、覚えることができました。 O. Y記

実技講座 平戸の岩場

1) 9/7 実習感想: クライミングと小さい岩場の 3 週回りとトラバースの練習を受けて、だんだん、体の動かし方、足の置く方、3点確保しながら移動の時重心も確認する、ということを、身につけたように感じました。その上に、2 回目の上まで行くクライミングは、そういう学んだことを考えつつ、自分の体と靴を信じて、体を感じながら回りを広く観察つつ、無事にできました。自分はこんなこともできたのはとても嬉しいです!!! ♪ 登山学校スタッフたちには大感謝!!! S. G記

2) 平戸の岩場での岩登りは、岩の表面が濡れており滑りやすくなっていたため、想像以上に難しく感じました。また、今回はソールの柔らかいトレイルランニングシューズで挑んだこともあり、足場を決める際により慎重な判断が求められました。この経験から、シューズをはじめとした装備の選択も非常に重要であると実感しました。

当日は皆さまに丁寧にご指導いただき、大変勉強になりました。

自分では気づかない癖などをご指摘いただき、今後の課題として意識して取り組んでいきたいと思います。

貴重な学びの機会をいただき、ありがとうございました。O. A記

3) 三点支持、重心、足の置き方、休み方、体制など、実技を通して学ぶことができました。また実践できていないことも多いですが、これからの山登りの時に活かしていきたいと思います。丁寧にわかりやすくご指導いただきありがとうございました。I. T記

4) 離れて見ているときと、自分で登るときは全く感覚が違い、特に降りるのは難しかったですが、パズルを解くような面白さもありました。見守ってもらえる中で何度も練習できて、良かったです O. N記

5) 事前にロープの準備をしてくださったりがなければ、岩登りもできなくて、それを運営委員の方々が準備してくださったからこそその本日の実技が叶いました。ありがとうございました♪

岩から体を離す。

つま先でずーといたら、ふくらはぎがもたない。踵を落としてとにかく力を抜いて。

自分の足や手を実際において、探してみる。自分でじっくりくるポイントを探る。体感をして、よりわかりました。ありがとうございました♪ H. C記

6) 今日の平戸の岩場の実技講習は大変お世話になりました。一本一本助言を下さり、感謝します。勉強になりました。今日中に東北に行かなければならず、一度は欠席しようかと思いましたが、とても貴重な体験が出来たので参加できて本当に良かったです。これまで避けていた岩場のルートにもチャレンジしたいと思いました。忘れないうちに、ロープワークを復習します。とても有意義な講習でした。運営委員の方におかれては、いつも以上に準備等大変だったと思います。本当にありがとうございました。I. E記

7) 実地で使用した、ムンターヒッチとダブルフィッシャーマンズノットは、習得出来たと思います。

今回の『初級岩登り講座』は、今までの3回の講座の中で一番ワクワク、ドキドキとスリル満点の楽しい講座でした。(補助頂いている安心感の中でだから楽しめた事とは思いますが。はまりそうです。T. M記

8) いつもの登山道と違い、足の置き場が狭く、手で掴む場所も少ない岩場をどのように登り降りをするか、考えを巡らせる授業でした。踵を下げることや岩とお腹を離すことも頭では意識しているつもりでも、身体は怖がって反対の動きをすることがありました。岩場の経験を積んで、安全な姿勢だということを実感して、身体に覚えさせたいです。N. R記

9) ・平戸の岩場にて岩登りの基礎として、実技を受講した。

- ・現場に到着すると、巨大で急斜面な岩場に圧倒された。
- ・そして、ロープ、鎖、はしごのない岩場にチャレンジする高揚感も湧いてきた。
- ・前日の講習で教えていただいた、ハーネス、簡易ハーネスを装着するとともに、ヘルメットを着用し緊張がさらに高まった。
- ・岩場での運営委員の準備を見ていると、速くて適確な動きに関心し、すごいと思いました。
- ・実際の岩場の登り下り、トップロープを使用した岩場の登り下り、岩場トラバースの実技では、三点確保と体のバランス取りが難しく、手足を置くポイントを選ぶことにも苦労した。
- ・そして、高所になるほど恐怖感が強くなり、体が硬くなるのも感じていた。

・練習を繰り返す毎に、だんだん三点確保の要領を感じられるようになり、特に足の確保が重要であることを感じ、以前の三点確保より成長したことを感じられるようになった事はうれしかったです。

・ムンターヒッチの斜面降下を経て、垂直降下を体験させてもらいましたが、最初の一步がなかなか勇気がいること、降下中の足の置き場とバランスが難しかったです。無事に降下できて、良かったです。

・けがもなく無事に本講習を終えることができたのも、運営委員会のご指導とサポートのおかげだと思います。ありがとうございました。K. H記

10) 現場の斜面は手足を掛けるところがわずかで面食らい、ただ怖くなってしまい体が動かなくなってしまうました。何度もアドバイスを貰い繰り返すことで苦手意識克服になったと思います。

みんなケガなく実習を終えられて良かったです。有難うございました D. Y記

11) 個人ではなかなかできないような貴重な経験ができました。

実際の岩場では、どこに足をかけたらいいか、足場に体重をかけても大丈夫かなど、考えることが多く、難しく感じました。岩登りの終盤では、手の位置や足の角度など、適切な姿勢がどのような形か、体の使い方が少し分かるようになりました。実際の山行で多少の岩場に遭遇したときに、対応できるよう忘れないようにしたいと思います。O. Y記

実技講座 平戸の岩場 記録

岩登り（初級）実技講座 記録報告（第2班）

記録係の長利です。

報告が遅くなり、申し訳ありません。

時間等に多少の誤差がある可能性もありますが、下記のとおり第2班の実技講座の内容をご報告いたします。

■日時 2025年9月7日（日）

■場所 平戸の岩場

■第2班の活動内容

- ・8:50 東吾野駅に集合
- ・9:10 右側の岩場にて登下降の練習（中腹までのピストン移動）
※姿勢や手足の位置の確認を行いながら、補助ロープを使用
- ・10:00 ムンターヒッチを用いた下降の練習
- ・11:00 左側の岩場にて登下降の周回練習
※姿勢・手足の位置を確認、補助ロープは使用せず
- ・11:30 昼食
- ・12:20 右側の岩場にて登下降の練習（上部までのピストン移動）
※姿勢や手足の位置の確認を行いながら、補助ロープを使用
- ・13:30 岩場中央にてトラバース（横移動）の練習
- ・14:20 希望者のみ、懸垂下降の練習
- ・14:50 実技講座終了
※全体および班ごとのミーティングを実施 以上となります。

岩登り（初級）実技講座 記録報告（第1班）

記録 小島

1. 日程（計画）

2025/9/7 東吾野駅(9:00)－平戸の岩場(9:10)－(実技講習/昼食)－平戸の岩場(15:00)－東吾野駅解散

2. コースタイム

2025/9/7 東吾野駅(8:45)－平戸の岩場(9:00)－(実技講習/昼食)－平戸の岩場(15:20)解散

3. メンバー

1班班員8名、運営委員3名

4. 天候

晴（現地は日影多し）

5. 状況、および、感想（私見多いです。）

平戸の岩場は、地権者の好意により練習場として使用させてもらえる場所で、よく整備されていた。（ありがとうございます。）

安全装備として、ハーネス、簡易ハーネス、ヘルメットを着用し、安全管付カラビナ、カラビナを使用した。

運営委員より、トップロープ、トラバース用ロープを確保していただいた。

岩の上り下りでは、三点支持と体のバランスを中心に指導していただいた。

実技では、手足を確保する場所を見つけ出すこと、体のバランスの取り方に苦労した。

トップロープで確保されていても、高い場所になるほど恐怖心が強くなり、体が硬くなると感じた。

トラバースでは、高さはないものの、手足を確保する場所、三点支持、体のバランスが難しく苦労した。

登り下り、トラバースを繰り返し練習することにより、すべてのメンバーが、次第に上手くなっているように感じられました。

ムンターヒッチの斜面降下では、カラビナ装着を繰り返し練習すると共に、全体重をかけながらの降下ができるようになったと思います。

最後は希望者のみであるが、安全確保の上、ムンターヒッチの垂直降下を体験させてもらいました。

高所で恐怖心はあったが、なかなか体験できることではないと思うので、非常に新鮮に感じました。

今回の講習は、普段では体験できない講習であり、得難い体験でありました。

全員、無事に全行程を終了できて、とても良かったと思います。

これも、運営委員会のご指導と安全確保等のサポートのおかげだと思います。ありがとうございました。