

岩登り訓練（藤坂ロックガーデン）

GW明けの日曜日に26名で藤坂ロックガーデンへ岩トレに行ってきました。

- 日時：2010年5月9日（日）
- 場所：藤坂ロックガーデン
- メンバー及びパーティー分け
 - A：L小川、SL田邊（一）、福永、國田
 - B：L栗原、SL大田原、吉岡、坂村、坂井、笹川
 - C：L小暮、SL佐貫、長谷川（純）、金沢
 - D：L長谷川（暁）、SL横山、煤孫、棚橋
 - E：L中村、SL浅井、植島、岩田
 - F：L田辺（利）、SL高橋、斉藤（良）、石井
- 担当：横山、小川、笹川

●訓練目的

- ・A～C（初級者パーティー）
岩、沢での滝の登攀における基本的なロープワーク技術の習得を目的とする。懸垂下降、ビレイ方法、支点の作成など最低限必要な技術の完全な習得を目的とする。
- ・E～G（中級者パーティー）
中級者については、マルチピッチや様々な状況におけるビレイ技術や支点の取り方の技術の確認と習得・実践を目的とする。

●各パーティーのまとめ

Aパーティー：L小川、SL田邊（一）、福永、國田

前週に新入会員がたと基本的なザイルワーク（懸垂、ビレイ方法）を既に講習していたため、これらの復習とワンステップ上の講習として懸垂の仮固定、自己脱出を行い、また実際にクライミングを体験してもらった。

新入会員の意識が高く、プレと本番と訓練を二度、生の岩場で行えたことで技術を身に染み込んだものにしてもらったのではないかと思います。





Bパーティー：L栗原、SL大田原、吉岡、坂村、坂井、笹川

◆講師陣より

・曖昧な点（環付カラビナをどういうときに使うか、ATCでのビレイ方法）が分かり練習できたので今後の山行でも気をつけて見ていこうと感じました。

・新人パーティーでしたが、入会2年目以降のメンバーだったので、懸垂下降の登り返しや片手インクノットがスムーズに行えました。

来年は中級者パーティーに入って積極的に登って欲しいと思います。

・基本動作のやり方を一通り練習したが、身に着くかどうかは実際にやる機会があるかどうかにかかっていると思う。積極的に機会を作って身につけていって欲しい。

・実際に岩を登る練習が訓練ではほとんどできなかった。他で機会を作って、岩登りの基本動作も練習してほしい。

◆新人より

・今回は去年教わった内容とほぼ同じ内容で、1から教え直していただく形になりました。しかし、忘れていたことが多く、自分の中に進歩を見出すことができませんでした。今回一番印象に残ったのは、空中停止から登り返しをするときに、ロープに結んだシュリングの結び目の位置が悪く、非常に苦勞したことです。結び目の位置に気を使ったつもりだったのですが、この辺りに結び目がくれば大丈夫だろうと思った位置が動作を邪魔する位置だったりして、何度かやり直すことになりました。知識では知っていることが実際にはできないのだということを実感しました。

今回のパーティーは講師3人に対し生徒が3人だったので、マンツーマンで丁寧に教えていただくことができました。講師のみなさまに感謝です。

・沢での滝登りを想定したトップとセカンドとラストのそれぞれのロールプレイをしたが、実践的に体験できてよかった。

そのほか、懸垂からの自己脱出の再確認や、お助け紐を使う上でのポイントなども確認ができてためになった。

今回はマンツーマンでご指導いただき、ありがとうございました。

Cパーティー：L小暮、SL佐貫、長谷川（純）、金沢

◆実施内容：ロープワーク、懸垂下降、登攀の流れ、アッセンダーの使い方、ビレイのやり方、お助け紐の出し方・もらい方、懸垂下降からの自己脱出

◆感想など

・ザイルワークは、手順を追いながら頭で考えているようでは、身につけてないと思いました。繰り返し練習して体で覚えることが大事だと思いました。

また、クリップの向きやカラビナの向きなど、一つ一つの動作にそれぞれ理由があり

なぜその動作をするのか理解することも重要だと思いました。

・初心者向け岩トレ訓練として基本的なことは実施できたと思うが、現場での訓練の前にまずは道具をそろえるというところからしっかりフォローする必要があると感じました。

Dパーティー：L長谷川（暁）、SL横山、煤孫、棚橋

訓練メニューは登り返し・仮固定、支点の作成、2パーティーに別れトップ・フォローを交代しながらの登り込みを行った。

棚橋さん、横山さんに技術的な面で頼りっぱなしであったことはリーダーとして反省すべきだが、それなりに登り込みを行えたことで岩トレとしては大変充実した内容となった

仮固定では各人方法が分かれたが、器具等に数回ぐるぐる巻きにする方法はやはり時間が余分にかかってしまうように思えた。

技術の（ある程度の）共通化を考慮するのであれば、岩トレ終了後に（開始前でもいいかも知れませんが）技術的なことの確認を、参加者全員で行っても良かった。

「教えることは、教えられること」ということが認識させられた。

また技術の向上のためには、岩トレを継続的に行っていく必要性を感じた。



Eパーティー：L中村、SL浅井、植島、岩田

経験者ばかりなので、沢で想定される流れと役割を入れ替えながら実施。

- 1) ペアに分かれて、リード+フォロアで登り、支点を使って懸垂下降
- 2) パーティー全員で、リード+登高器（ロープFix）+フォロア（上からの確保）、支点を使って懸垂下降
- 3) 自己脱出
- 4) IV級ルートを、リード+フォロア×2で登り、支点を使って懸垂下降



感想・気づいたこと：

* 沢に普段持っていくものだけで練習をしようとして、沢ザイル（8mm30m）で実施。懸垂には1本では足りないので、ダブルロープで行った。実施事項1) を効率よく行うためには、沢ザイルは人数分必要である。

* 自己脱出は、訓練では「登り返し⇒懸垂下降」だが、実際の場面では懸垂下降中に登り返すための手段であるので、「懸垂下降⇒登り返し」への切り替えが必要で、手順は逆になると思った。実際にやってみると、全く逆の手順でやれば、訓練（「登り返し⇒懸垂下降」）の切り替え動作よりも、エイト環を外す動作がない分、簡単にできたが、前もって逆の手順だということを意識しないと混乱するかもしれない。

Fパーティー：L田辺（利）、SL高橋、斉藤（良）、石井

・多くの会員がGWまで残雪期の山行をしている現状を考えると、GW直後に岩トレに行って沢のシーズンへと心と体の切り替えを行うのは実に良いキッカケとなりますので、今後も続けていくべきだと思います。ただ、個人的感想であります。冬にグレンデでフリーに勤しんでいた昨シーズンは全く問題なかったのですが、フリーも半ばお休みだった今シーズン、久々の岩トレはたった3ピッチ登っただけでも翌日は筋肉痛が出ました…。（石井）

・最初は忘れていた事が多々あり、ギクシャクしましたが、訓練を続けるうち、なんとか、さまになっていたような気がします。やはり沢シーズン前の岩トレは、大事という思いを新たにしました。（斉藤（良））

・積雪期はスキー三昧なので、雪訓以来のザイルワークである。

ペツルカタログをみながら、ルベルソの使い方などを研究してのぞんだが、ルベルソが効きすぎて、懸垂下降のセットは、古いザイルとの相性がよくなかったのか、降りられなかった。

マルチピッチの練習にはほど遠く、岩場にも慣れてないので、ザイルワークの基本をおさらいした。

セルフビレイの支点では、流動分散の欠点を理解し、荷重分散を固定する方法のセット。メインロープによる支点連結の型の確認をした。

個人的にはハーネスごと一式を雪訓でなくしたので、道具装備の点検と新しい道具への確認としては、岩トレは適しているのだが、メニューのすべてをこなせなく、いたらず、すみませんでした。（田辺（利））

●担当の感想

配車、パーティー割を考えるのが一番大変でした。

訓練でこれだから、会山行のコーディネーターにはホントに頭が下がります。



シーズン始めの集合訓練として十分な内容ではないかと思えます。あとはホームゲレンデで各自補強しましょう。(横山)

訓練前の技術集会ではロープワークなど初級者向けの内容がなかったのですが、当日は不安でしたが、訓練前に行った個人山行の岩トレでロープワークの確認できていたようで安心しました。

初級者パーティーについては、今回は3パーティーとも教える人と教わる人が同数になりマンツーマン指導できたことで、細かい点までお互い気付くことができたようです。その分、教える方の負担が多く殆ど岩には登れなかったと思えます。ご協力ありがとうございました。

中級者パーティーについては、積雪期にロープに触れることが少ないメンバーが多かったので、沢シーズンに向けての装備の確認や岩の感触が確認できたようで良かったです。個人的には最近固定メンバーでしか山に行けなかったので自分しか行っていないと思っていた装備の使い方を数人がしていたことや、逆に自分ではスタンダードだと思っていたことが知られていなかったことなど、認識のズレを発見しました。

また、今回も藤坂ロックガーデンの斉藤さんには駐車スペースの確保やメンバーの誘導等にご協力いただきました。ありがとうございました。(笹川)

