

2024年度 ロープワーク・セルフレスキュー研修会

日 時 : 2024年5月18日(土) 8:00~14:00

研修場所 : 登別川上 見晴公園

参加者 : 19名 (A班 O指導員+8名、B班 W指導員+8名)

装 備 : 普段の日帰り山行で持参する物

・ テープスリング120cm前後×1本、ロープスリング60cm×2本

安全環付カラビナ×1枚、カラビナ×2枚

・ 指導員は+ロープ(7~8Φ)20m前後、スリング・カラビナ類多少多め

内容は、普通の登山装備で不安定な場所、難所を安全に通過するためのロープワークを教え合いながら学ぶ。

前日の雨で草地は多少濡れていたが、天気は晴天、桜満開、散り始めの公園内で、指導員のもと2班2班に分かれてロープワークを始める。

まずは、ハーネスの代わりとなるチェストハーネスをスリングで作成、身に着ける所から始める。(結びを誤ると結び間がズレて首を絞めるので注意！)・・・図1

以降は登山中での登攀、下降及び自分の身を確保(セルフビレイ)するための基本的なロープワークを使用目的や特徴を覚えながらひとつ、ひとつ反復練習。・・・図2

教わる人によっては結びの仕方が異なり戸惑う人もいた。

結びのセット方法はシチュエーションによりさまざまあるが、基本は安全確保が大事なので、自分なりに確実にセットできる手法を身に着けることが今回の目的でもあり、繰り返し練習され、参加者の熱心さ(・`ω`・)キリッが伝わってきた。

図1



チェストハーネス

図2



フィギュアエイト・オン・ア・バイト



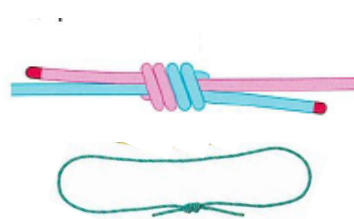
フィギュアエイト・フォロースルー



クローブヒッチ



ムンターヒッチ



ダブルフィッシャマンズ・ベント

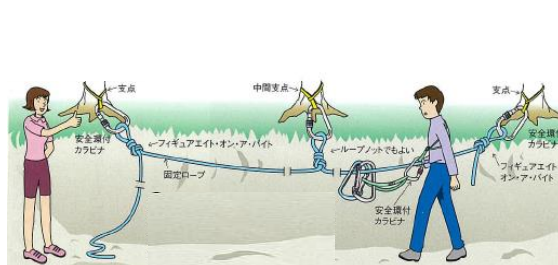
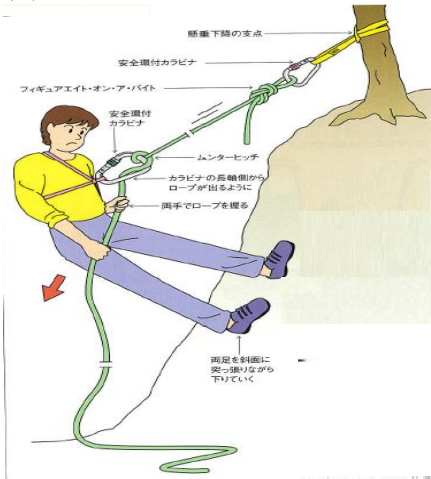


プルージック
(フリースクワンノット)

一通り練習後、公園の桜の木を支点に使い、実際にロープを使っての下り、途中でスリップしてもブレーキ側のロープ抑え、バックアップ効きを一人一人実践で体感した。

- ・ムンターヒッチによる懸垂下降、
- ・ロープを使ったトラバースでの中間点でのカラビナかけ替え
- ・フリークッションノットを使っての登り返し、

図3・ムンターヒッチによる懸垂下降 ・トラバースでのセルフビレイ ・ビレイしての登り



【所感】

ロープワークは『自分、仲間の身を守る』ため必要である。
多くの登山道は整備されているが、時には自然災害で崩落、不安定場所を通過することがありえ、研修だけでなく、身につけるには普段の登山の中で、チャンスを見て想定した演練をしていきたい。
(折角、装備して登山しているので、いるのでやらない手はない！)
また、情報・技術共有する観点から指導員クラスでの研修があってもいいの
とか思う！！

【研修風景】



班でロープ結びの練習



懸垂下降バックアップ制動



立木でのロープヒッチ作り



フリークッション作り



トラバースのセルフビレイかけ替え

●ツエルト張り



立木でロープ張り設営



これもツエルト小っちゃい！！

なかなか使う機会に出会わないが、いざ緊急時には設営できる様、自前ツエルトで練習。
設営使える小ワザ、アレンジなど披露もありました。