

2023 クライミング講習（入門編）実施報告

教育遭難対策委員長 伊東春正（かがりび山の会）

教育遭難対策委員会主催で実施したクライミング講習（入門編）を報告します。

(1) 講習の背景

近年、スポーツクライミングが一般化し、室内ジムなどでボルダリングやロープクライミングを楽しむ人々も多くなっており、新しく入会する会員の中には、室内ジムだけではなく、外岩でのクライミングも行いたい…という希望者が増加している。

一方では、高齢化で経験者が引退し、個別の会ではクライミング技術を教えることが難しくなっている。

そこで、『山岳事故を防ぐ』という山岳会本来の責務と、『クライミングをしてみたいという要請』に応えるために、県連主催によるクライミング講習を開催することとした。

(2) 講師

教遭委員 3 名と会でクライミングを教えている 3 名の協力で計 6 名。

(3) 受講生

47 歳から 60 歳の男性 3 名、女性 5 名の計 8 名

（岳人あびこ、ちば山の会、かがりび山の会、茂原道標山の会、松戸山の会）

(4) 講習期間

2023 年 5 月 20 日（土）～ 10 月 29 日（日）の期間に、月 1 回で計 6 回実施

(5) 目標

室内ジムでリードクライミングができるレベルをめざした。

(6) 講習内容

① 1 回目：アウトドアショップ 「ヨシキ&P2」 10 時～15 時

- ・ 装備の説明
- ・ クライミングとビレイのやり方の説明と実技

② 2 回～5 回目：室内クライミングジム（グリーンアロー海浜幕張店）10 時～12 時

- ・ 貸切専用で 4 本のロープで訓練。
- ・ 最初は受講生二人がペアを組み、講師がバックアップビレイを行いながらトップロープクライミング訓練。
- ・ 次にリードクライミング訓練に移り、講師がトップロープで確保しながら、登攀時にもう 1 本のロープをクリップする「擬似リード」で訓練。
- ・ その後、トップロープの確保なしでクリップの訓練を行い、最終的に 8 名全員がリードクライミングができるようになった。

③ 6回目：鵜原岩峰 9時30分～14時

外岩体験ということで、高さ10mの二つの岩峰に6本のロープを張り、トップロープクライミング訓練。

室内ジムではスルスル登れていたが、外岩ではなかなか登れない人がおり、ジムでは手掛かりがしっかりとあるが、外岩では出っ張りや穴が小さいため、腕力で登っている人はてこずることになる。

(7) 受講生の感想

- ・クライミングを始めるにしても、どこから手を付けて良いかわからなかったもので、道具の説明から丁寧にしていただき、大変勉強になりました。
- ・月に1回だと前回の内容を忘れてしまうこともあり、もう少し期間を短くしても良かったのではないかと思います。
- ・経験者初級クラスの講習を企画してほしい。
- ・会にはあいにく指導者がいないので、今後のレベルアップは外部講習などでスキルアップするしかないと思っています。

(8) 今後に向けて

講師は毎回参加してかなりの負担となっていたが、一方の受講生からは次のレベルの講習企画を求められている。

教遭委員会としては、今回の講習で教わったことを会に戻って展開してほしいところだが、それには、リードで登りトップロープの支点構築ができなければならないが、今回はそこまでの講習は行っていない。

これらは次年度の課題として検討していきたい。



グリーンアロー海浜幕張店



鵜原岩峰

以上