

2025 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)はじめに

クライミングは危険なスポーツであり、転倒や落下などのリスクが伴う。

（昨年、千葉県連ではクライミング事故が5件発生している。）

このためクライミングの基本技術や安全にクライミングする方法を学ぶことが必要となるが、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、今年も県連主催による初心者向けのクライミング講習を企画した。

(2)講師

教遭委員2名と会でクライミングを教えている4名、昨年の受講生1名の協力で計7名で交代して指導した。（山の会「岳樺クラブ」、ちば山の会、船橋勤労者山岳会、かがりび山の会）

(3)受講生

男性3名、女性5名（茂原道標山の会、東葛山の会、船橋勤労者山岳会、岳人あびこ、千葉こまくさHC、ちば山の会）

(4)講習期間

2025年5月24日（土）～10月18日（土）の期間に月一回で計6回実施した。

(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。

難易度は5.10aを目標とした。

(6)講習内容

1回目：船橋東部公民館、アウトドアショップ「ヨシキ&P2」 10時～15時

- ・ハーネス・ロープ・確保器具の正しい装着・使用方法
- ・クライミングとビレイのやり方の説明と実技

2回～6回目：室内クライミングジム（印西クラック）10時30分～15時

- ・最初は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、最終的に全員がリードクライミングができるようになった。
- ・技術的には、登り方に関するスミアリング、ダイアゴナル、安全確保ではトップロープでのビレイ方法、リードクライミングでのビレイ方法とロープをカラビナにかけるクリップを訓練した。

(7)受講生の感想

- ・クライミング経験が、今シーズン3回の山行（ジャンダルム、劔岳、槍ヶ岳）に大変

役に立ちました。

- ・入門編でもレベルの高い内容だと感じました。ビレイの訓練をもっとやってほしかった。
- ・山は登山しか知らなかったが、会に入って沢登りやクライミング等いろんな楽しみ方があるのを知りました。
- ・講習の回数を増やしてほしい。
- ・所属山岳会では出来ない、県連ならではの講習会だと思います。今後もこの様な取り組みを続けてほしい。
- ・1組に1人専属の指導者がついてくださると、受講生は安心ですし、安全面でもよりよいと思います。

(8)所感

前回まで 65 歳以下の年齢制限をしていたが、今回はこの制限をなくした。

制限解除により 65 歳以上の受講生が 3 名（最高齢は 77 歳）参加したが、問題なく訓練を行えた。

高齢者はトップロープだけの訓練かなと考えていたが、杞憂に終わった。

前回受講生の方に、今回は講師補佐として支援していただいた。

講師も高齢化しており、受講生のみなさんには、今回、身に着けた基本技術を今後の訓練により確実なものにして、クライミング講習の講師として協力していただけることを期待したい。



以上