

2025第4回 オンライン講座（クライミングの安全対策）Q&A

Q1

未知のクラックを登るときカム（高価）はどのくらい持っていけばよいか。

A1

数はわからないが、カムより安価なナッツがある。

Q2

岩を支点にするのは問題ないか。

A2

テープ系のスリングを使うなどして緩まなければ大丈夫である。

Q3

昨年のクライミング事故71件は多いのか。

A3

近年、クライミング事故は全体の事故件数の20%で推移している。
クライミング人口は減っている。

Q4

バックアップしないで懸垂下降をしているケースを見かけるが、全国連はどんな指導をしているか。

A4

全国連では必ずバックアップをとるように指導している。

Q5

県連のクライミング入門講習で室内ジムで6回訓練をして（一回4時間）リードがようやくできるレベルになっている。
この受講生たちがレベルアップするには、次にどのようなステップを踏めばいいか。

A5

6回程度の訓練ではリードができたとは言えない。毎週訓練して、15m以上のオーバーハングを登れるようになって、
外壁にチャレンジするべき。
全国連でも毎週訓練する環境を整えることは難しい。

Q6

過年度のクライミング事故の平均年齢はいずれも40代～50代となっているが、会員の年齢は上がってきていることから、若い人の事故率が上がってきているということなのか。

A6

事故率は上がっていない。若い人のクライミング人口は減っており、事故は20代～70代で発生しており、平均すると40代～50代となっている。

Q7

最近は屋内のスポーツクライミングがよくやられているが、労山の趣旨に沿っているのか。

A7

労山の基本は山に登ることである。

Q8

ロープ、ハーネスなどは使用期限は5年程度と言われているが、実際はどうか。

A8

メーカーの安全基準に従ってください。
ただし、実情はかなり永く使っている。
ロープの劣化に起因する事故は報告されていない。

Q9

人口壁で十分に訓練して外岩で登れても、リスクがあるのではないか。

A9

外岩は全く別物であり、外岩に慣れていきながら始める必要がある。

人口壁と外岩とのレベルは、4段階程度の差がある。

人口壁育ちのクライマーは、外岩でもホールドの浮石を確認することなく登っているので、危険である。

ただし、人口壁の訓練では外岩のための筋力は鍛えられる。

Q10

千葉県近郊に外岩でロープワーク訓練に適している場所はないか。

A10

茨城県の長沢ロック（会員制）くらいしかない。

その他（講師より）

- ・登山寿命を延ばすという趣旨で、全国連で山の歩き方講習をやっている。

- ・関東でも、筋肉トレーニングを開始している。

今年の参加者は16名。

来年からも継続実施する。半年前から日程を公開する。

以上