

山行記録カード（安全技術部）はクラブ・委員会名を記入															
山名	豊田市・南山						所在地	豊田市山中町							
実施日	下記表に日程・参加人数記載						天気	晴							
参加人員 3名															
日程	区分	参加者		日程	区分	参加者		日程	区分	参加者		日程	区分	参加者	
		①	②			①	②			①	②			①	②
4月4日	初心者	新戸	-	4月8日	入門	新戸	村田	5月12日	初心者	小黒	-	5月14日	入門	村田	-
<u>コースタイム</u>															
自分の体力で	とてもギイ		ややギイ	○	普通		やや楽		楽々						
<u>【岩登り講習内容】</u>															
<ul style="list-style-type: none"> ・トップロープ、頂点の支点（終了点）の設置。 ・ロープの種類と最適なロープの長さの説明。 ・岩場の簡単な説明。 ・リード、セルフビレイの取り方。 <p>※平地で4回リードクライミングの練習を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロープなしに地面から登る「リード」というスタイルで登る訓練。 <p>参加者がリーダーとなり登り、トップロープを設置、アンカードビレイでビレイヤーをフォロー。4回実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヌンチャクカラビナ（クイックドロー）へのクリップの方法。 ・ロープワークとロープのまとめ方。 ・デイジーチェーン（パス）の使い方、コンティニアスクライミング。 ・アンカーがない場合、木を使用したセルフビレイの方法。 															
<u>ヒヤリハット</u>															
<p>山登り用のシューズでは、岩登りには適しておらずよくスリップをした。クライミングシューズが一番いいが、なければランニングシューズの方が登りやすい。</p> <p>※ハーネスをつけているため安全確保されている</p>															
<u>担当者の感想</u>															
<p>岩登りに特化した講習ではあるものの基本的な道具の使い方を学ぶことが可能。実際の講習を行い、ロープワーク、ハーネス、カラビナなどの道具の使い方も学べ、3回の講習で大体の岩登りの基本スキル及びロープワークは学習できる。山好会が大半の費用を負担していただいている、ロープワークなど学びたい方にはおすすめです。</p>															
(記：村田寛明)															