

2024 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。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きた。そこで昨年に引き続き、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

女性3名（かがりび山の会、船橋勤労者山岳会）

(4)講習期間

2024年5月18日（土）～10月19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5.10bを目標とした。

(6)講習内容

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。（リードで5.10a、トップロープで5.10b）
- ・ 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

- ・ 高所恐怖症の私が登れたことに感動した。
- ・ 仲間がいると頑張れる。
- ・ 6回目で、足場や手の場所を確認しながら冷静に登ることができた。

- ・クライミングの楽しさを見いだせた。
- ・1か月に1回の講習ではなかなか覚えられない。

(8)所感

受講生が3名と少なかった。

講師の負担軽減のため、定員6名で募集をかけ、6名の申込があったが、2名は65歳の年齢制限により遠慮してもらい、1名は山行事故により棄権となり、結局3名の受講生となった。

年齢制限をなくすという意見もあったが、教える側のリスクとして全く知らない人を教えるので、制限はかけたいということで年齢制限は残している。

印西クラックは、事前予約すれば貸し切りかつ無料で使用でき、毎回4時間みっちり訓練ができた。

受講生の中には次のステップの講習を企画してほしい要望があるが、県連にはその余力はなく、全国連主催の「若手のためのクライミング講習会」に繋げたいところだが、技術レベルのギャップが大きすぎるため難しい。

昨年の受講生同志で連絡を取り合って、定期的に訓練している人もいて横の繋がりができており、継続と広がりを期待したい。



最終日の訓練



中央が受講生

以上