

石川県勤労者山岳連盟主催 ステップアップ講習会 ～ロープワーク基礎～

目 的:山行時の事故やトラブル、アクシデントに対処する(防止する)ためのロープワークの基礎を学ぶ
場 所:せせらぎの郷健康グラウンド(小松市瀬領町、入場無料、開園10時、食堂・温泉・駐車場あり、電話 0761-46-1919)
日 時:令和7年8月30日(土) 10時～15時 ※ 夕方から西俣キャンプ場(車で20分)で労山まつり
対 象:労山会員(一般募集なし、申し込み時に初級or中級どちらかのコースを選択、定員制限なし、参加費無料)
講 師:県連理事、ベルクバハト隊員の有志 ※ 事前打ち合わせのため講師は9時集合(交通費支給)
申 込:各会取りまとめのうえ、8/1(金)までにメール(01koshino@gmail.com) or 理事会 LINE
装 備:補助ロープ、細引き、シュリング、カラビナ、古い厚手のタオル、下降器(あれば) ※ 各会又は個人で準備のこと



<初級コース(シュリング、カラビナは持っているがあまり使ったことがない人向け)> 4h(昼休憩:12時～13時)

1. <共通>オリエンテーション(本日の流れについて) 5分
2. <共通>ロープ、シュリング、細引き、カラビナの種類と違い(ダイニーマ、ナイロン、幅、長さ、太さ、重さ、ロック機能) 25分
3. カウヒッチ、シートバンド(チェストハーネス)、シットハーネス、セルフの意味とシチュエーション 30分
- ✓ 到達目標① ひとりでシュリングとカラビナを使ってチェストハーネスを作り、カウヒッチでセルフが取れること。
4. ダブルエイトノット、もやい結びヨセミテフィニッシュ、クローブヒッチ 60分
- ✓ 到達目標② ひとりで自身のチェストハーネスとロープの末端をダブルエイトノットで繋ぐことができること。
5. ㊦下降器(ATC、エイト環)、㊩安環カラビナ&ムンターヒッチ、フリクションノット(プルージック、クレイムハイト) 60分
- ✓ 到達目標③ 懸垂下降の仕組みを理解し、ひとりで安全確認を行い、㊦㊩いずれの方法でも懸垂下降ができること。
- [6. プラスアルファのロープワーク(腰がらみ、肩がらみ、シュリング・カム・ナッツの回収、コールの種類)]
7. <共通>初・中級合同でパーティとしての一連の対応をおさらい&振り返り 60分

<中級コース(CL、SL 向け)> 4h(昼休憩:12時～13時)

1. <共通>オリエンテーション(本日の流れについて) 5分
2. <共通>ロープ、シュリング、細引き、カラビナの種類と違い(ダイニーマ、ナイロン、幅、長さ、太さ、重さ、ロック機能) 25分
3. 無雪期の支点構築とフィックスロープ(ボルト、岩、灌木、大木、㊦カウ&クローブヒッチ、㊩もやい結びヨセミテフィニッシュ) 30分
- ✓ 到達目標① ㊦㊩それぞれの方法でトップロープを張り、パーティ全体に行動の指示ができること。
4. 引き上げ(㊦ATC でのオートブロック、㊩安環カラビナ&ムンターヒッチ、㊧腰がらみ・肩がらみ 60分
- ✓ 到達目標② ㊦㊩㊧それぞれの方法で引き上げシステムを構築し、パーティ全体に行動の指示ができること。
5. 懸垂下降(捨て縄、ロープ連結、末端処理、㊦振り分け&ロープの出し方、㊩コイル&ロープの投げ方、仮固定、回収) 60分
- ✓ 到達目標③ ㊦㊩それぞれの方法で懸垂下降ができ、パーティ全体に行動の指示ができること。
- [6. プラスアルファのロープワーク(ダブルフィッシャーマン、ガルダーヒッチ、バタフライノット、細引きでのロープ回収)]
7. <共通>初・中級合同でパーティとしての一連の対応をおさらい&振り返り 60分