

2023

## 初級岩登り体験会 1日目 座学・基礎実技

@神戸登山研修所

<参加メンバー> 19名 (男性12名、女性7名 うち受講生3名)

<日程・天候> 2023年5月13日 (土) 曇り後小雨

### 【コースタイム】

08:50	神戸登山研修所集合 ・ 手続/会場準備等
09:25	午前の部開始 ・ 会長ご挨拶 ・ 参加者自己紹介 ・ 座学 クライミング知識 トップロープシステム他 ・ 基礎実技 ロープワーク、ビレイ
12:00	昼休み休憩
12:40	午後の部開始 ・ トップロープを体験
14:20	解散 (雨のため早めに修了)

### 【活動報告】

今年は2日間の予定で外部参加を含め、岩登り体験会を実施する。その1日目を神戸登山研修所で行った。

午前中は座学で、クライミングの基礎的な知識から、クライミングで使うロープワーク、トップロープクライミングのシステム、コール方法等を学習した。

昼休み休憩を挟み、午後からは外の猿山で基礎実技を実施。トップロープによるクライミングを受講生に体験してもらった。

翌日の雨予報で、2回目は翌週に延期となった。



午前中は室内で座学の時間。講師の説明とテキストを読込み、クライミングについての基礎的な知識を学習。

クライミングは知識学習だけではなかなか理解が難しいと改めて感じた。やはり自分で体感することが何よりも重要。





A班、B班に分かれ、ロープワーク及びトップロープの基礎実技を練習。  
エイトノットがなかなか難しい・・・  
ロープワークは家で何度も復習してください。



受講生に辛抱強く丁寧に教えるスタッフ。  
受講生もできるようになろうと真剣です。



猿山基部でお昼休憩。  
ご飯を食べて、午前中の  
疲れを癒します。  
頭を使うとお腹がすきます  
ね。

横にあるクライミングの  
人工壁では小学生ぐらい  
の女子がオーバーハング  
の壁を軽々と登っていま  
した！将来はオリンピック  
に出るかも。



👉 基本的に忠実に。セルフビレイも取ります。  
初めてクライミングすると、その高さにビビります。  
👉 受講生のローワーダウン。しっかり足開き、  
肩越しに下も見れています。