

## 岩トレ：広沢寺 弁天岩

- ◆日程 2017年4月22日(土)
- ◆メンバー L：小林、佐藤t、富田、小山田
- ◆天候 晴れ のち 曇り

広沢寺 弁天岩にて登はん練習を行いました。8:20 練習開始、15:00 練習終了、解散

練習内容： 基本動作の再確認  
トップ、セカンドの動作流れ  
トップロープのビレイ動作  
リード登はん、支点確保  
終了点でのセルフビレイ  
終了点からの懸垂下降準備  
懸垂下降(エイト環のセット)  
13:00 昼食

ダブルロープでのビレイ動作

8:00AM 広沢寺駐車場に集合、天候は曇り、雨が少しぱらついたが岩は濡れていなかった。弁天岩には既に2~3パーティーが取り付いていた、右のルートで基本動作を行い、懸垂下降で一連の動作を確認しました。続いて、更に右の岩段にて懸垂下降とエイト環セットの練習を行いました。各自3~4回エイト環をセット、下降を繰り返します。動作が慣れてきたところで終了、昼食を取りました。



昼食後、左ルートの中段くらいのバンドに

支点を作り、懸垂で下降しました、登はん→セルフビレイ→懸垂準備の流れに手間取りながらも降りてくる事が出来ました。その後、更に左の樹林側にてダブルロープの仕組み、ビレイ動作のレクチャーを受けました。しっかりと15時過ぎまで練習を行うことが出来ました。

今回、トップロープ支点から懸垂下降の支点に掛け替える作業で手間取り、危険な状態となる場面もあった。実際に作業しないと分からない危険や注意点を経験することが出来ました。次回は失敗しないように注意したいと思います。(記：佐藤俊)

朝 6:55 保土ヶ谷駅より小林号にらせていただき広沢寺へ向かった。今回で自分自身3回目の岩トレとなる。岩場に到着してまずは右側の岩場でウォームアップ。その後、小林さんが用意して下さった資料(トップとセカンドの動き)で説明を聞き、更に右側の岩場でトップとセカンドの実際の動きを教わる。その後、エイト環を使った懸垂下降の練習を行った。私より少し前に入会した佐藤さんはトップをこなして凄と思った。午前中の部を終え、昼食。

昼食を終え、今度は中央の岩場へ行く。トップ小林さん、セカンド富田のペア。トップ佐藤さんセカンド小山田さんのペアで行く。途中まで行き、そこからシュリングでセルフビレイ確保した。シュリングを付けた位置が遠かったので付け替えたのだがエイト環とシュリングを同じ環付きカラビナに付けてしまった。エイト環にはまだ懸垂下降用のロープをセットしていな

かった為、環付きカラビナを開けてセットするとセルフビレイしているシュリングが取れそう  
でセットに手こずってしまった。小林さんは既に降りていたの佐藤さん、小山田さんに手伝  
ってもらった。無事に何とか降りたが怖い思いをした。最後に、小林さんから ATC を使用し  
たダブルロープでのビレイの仕方を教わる。ロープを2つ同時に操るので少し慣れが必要だと  
感じた。更にトップが見えない時は、ロープの動きだけでトップの状態を判断しロープを操作  
しなければならない事も学んだ。今日は盛り沢山の事を学んで良い経験となった。

(記：富田)

#### 【危ないと感じた事例 自宅再現】

環付きカラビナにセルフビレイ（ピンク）と懸垂下  
降用のエイト環（金）がセットされている。

セルフビレイを外す際に両方外れる可能性があり  
危険。このような時は別の環つきカラビナを使っ  
てエイト環を接続すべきであった。

