

◎岩登りに挑戦してみよう

「岩登り」と聞いただけで怖い山登りのジャンルと思う方もまだいると思う。しかし今やこの分野も多く派生してより身近なスポーツとして定着しつつある。仕事帰りに気軽に立ち寄れるジムもあり、大きな広がりを見せている。一般縦走路でも岩場の通過はあり、基本技術は身に付けとおきたい。ここでは概要のみ述べる

1. 岩登りのジャンル

①ボルダリング

クライミングジムの様な低い人工壁や岩場を登る方法をボルダリングという。ロープを使わずに岩壁の下にマットを敷いて登るので安全です。手や足の置き方、ルート探し方、又バランスや体重移動など岩登りの基本を習得するのに適している。ジムを利用すれば、会社帰り等でも気軽にトレーニングが出来るのがメリットである。ジムによっては人工壁が高く、ロープを使って、トップロープ(ロープで確保され登る)やリード(自ら途中に支点を取ってトップで登る)も楽しめる。



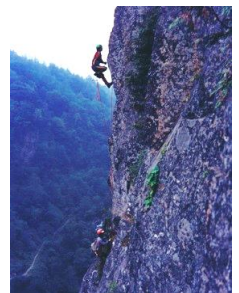
室内ジム



ゲレンデ(トップロープ)



一ノ倉・南陵フリー登攀



志賀・幕岩人工登攀

②アルパインクライミング

天然の高い岩壁を登る事をアルパインクライミングという。これは高度感があり快適であるが基本をマスターして臨んで欲しい。一般的には外岩クライミングと言い、ゲレンデと本番の岩壁に分けられる。ゲレンデは日和田、三ツ峠、等があり本番は谷川・一ノ倉、穂高・滝谷屏風岩、北岳・バットレス等が有名である。又自分の手足だけで登るフリークライミングと アブミ(簡易ハシゴ)等を使う人工登攀がある。室内と違い素晴らしい高度感と清涼感、達成感が得られる。

2. 岩登りの装備

右に岩登りに必要な一般的な装備を載せてみた。種類はピンキリで先輩のアドバイスを受けながら自分にあった物を揃えよう。

- ①ハーネス: いろんなタイプの物が出回っているが、岩登り専用として自分の体に合ったしっかりした物を選ぶ。
- ②ヘルメット: 専門店で自分の頭のサイズに合わせて選ぶ。経年変化によって劣化するので10年位経ったら点検しよう。
- ③クライミングシューズ: ボルダリングではこの靴を使用する。細かいスタンスでも立つことが出来る。足にフィットした物を選ぶ事。
- ④カラビナ類: 常に開閉できる一般品と、固定すると開かない安全環付がある。安全環付2、一般品5個くらいは揃えたい。外岩をやる場合、通称ヌンチャクと言われるクイックドロを数本用意すると便利である。カラビナ類の詳しい使い方に関しては岩沢教室等でマスターしよう。
- ⑤ナイロンロープ(ザイル): 直径8mm以上でUIAAの基準をクリアした物をクライミングロープという。先輩達が持っているのですぐに揃える必要はない。
- ⑥スリング(シュリンゲ): セルフビレイ用として1.2m位のしっかりした物何にでも使える60cm位の短い物を数本は用意したい。長い物を常備していると、緊急用に簡易ハーネスとしても利用できる。短い物はブルジックと言ってメインロープに沿って安全登行等に利用できる。
- ⑦懸垂下降器: 岩登りの基本の1つに懸垂下降がある。ゲレンデ等では特に必要な技術である。今までは8環が用いられていたが、最近ではATCが多く使われる。便利な器具なので必ず用意しよう。
- ⑧その他: 岩場にホールドと呼ばれる手がかりが無く、安全を確保するため、岩場の割れ目に打ち込む器具をハーケンという。更に割れ目もない岩場では岩に穴をあけ、かえりの付いたボルトを打ち込んで支点をとる。一般ルートでは殆ど必要ないが、万一を考え、持参したい。



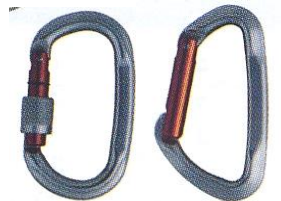
ハーネス



ヘルメット



クライミングシューズ



安全環付カラビナ
カラビナ



クイックドロ
(通称ヌンチャク)



各種下降器



ナイロンロープ(ザイル)

3. 岩登りの基本

①安全点検: 基本に忠実に安全をチェックする事が絶対必要である。

ハーネスの装着、支点や自己確保(セルフビレイ)の確認、足場(スタンス)や手がかり(ホールド)確実に行う事が大切。

②三点確保: 三点支持とも言う。岩場に取りつく時は両手、両足の内3つの部分は必ず岩に付けて行動する事が重要。

③登る姿勢: 初心者はどうしても恐怖心から岩にへばり付くがこれはダメ、上半身を岩から離す事によって、上部の状況を把握する事が出来るし、スタンスの安定性にもつながる。

◎岩登りはこんな紙面では到底語れない。しっかりした指導者のもと、基本をみっちり学んで楽しもう。



三点確保



テープスリング(シュリンゲ)



長い物



ハーケン



埋め込みボルト

