

## 岩稜歩きについて

- ① 岩場の通過・三点支持(三点確保) **油断や気の緩みが怪我や重大な事故につながる**
- ・手足のしっかり掛かる位置を探し、左右の手足のうち常に **3点で体を安定させ(三点支持)、1つずつ動かしながら登り(下り)ます。** ・リーダーや前を行く人の手足を良く見ておく。(原則はリーダーの歩いたルートを外さない)
  - ・登る(下る)の基本は足。手は主に背中から落ちないように岩場に張り付くために使います。
  - ・歩幅は常に小さくが原則。前後をあける。 ・足は一步一步しっかり意識して丁寧におく。(何気なく置くと滑る)
  - ・落石は厳禁。 万一落としてしまった時は、即、大声で「ラク」と叫ぶ。(落石が当たったの大けがや滑落は多い)
  - ・ストックは原則使わない。(リーダーの指示もある。出し入れをすばやくする) 手足四本でしっかり登る(下る)!
  - ・体重をかける時はしっかり確認してから!!(木や根も同じ) ・浮石(動く石)は後方の人に伝える。
  - ・手袋を使用するときは滑り止めがあり、手首が閉まるもの、指が出ているものがよい。
  - ・ザックに収めて外に出るものは無くす。(ペットボトル、ウエストポーチ、上着など) 岩角などに引っかかると危険。
  - ・チェストハーネスがつくれる。基本のロープワークができる。(プルージック・カラビナ通過 エイト結びなど)
  - ・岩トレに参加して岩に慣れておく。 ・上りに比して下りは危険が増す。
- ② 梯子の通過 両手で**横棒**を握ると安定します。

\*基本は体力アップ!技術があっても疲労困憊では活かせない。

(2020年2月イベント部)