

初級・沢登り技術－安全に楽しむために－



SMSCA 個人会員委員会・講習例会

2020年9月23日(水) 19時～21時

シーノ大宮・桜木公民館5階・講座室2

講師：秋庭 栄 氏

(SMSCA 個人会員委員／グループ・ド・アミ)

今回は「初級・沢登り技術」と題して、大変楽しいが事故の多い沢登りを安全に楽しむための入門編として開催します。沢登りの魅力と沢登りに潜む危険、基本的な装備と服装、沢登り用語と遡行図の見方、基本ロープワーク等、パワーポイントを使ったり、実際にロープ等を使用して説明します。当日はスリング、カラビナ等を持参下さい。(無い方は用意します。ご連絡下さい。)

講習に際しては、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、密にならないよう十分注意して行います。テキストも当日配布いたします。

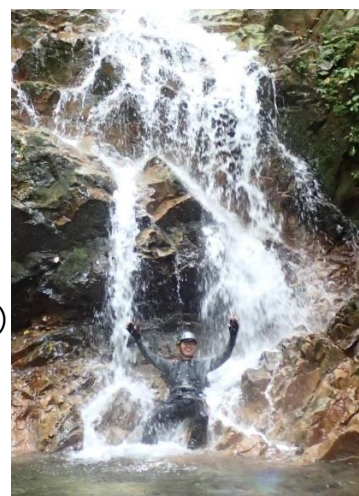
翌月の10月11日(日)には、「初級沢登り実技講習」として秩父・^{あんやがわ}安谷川にて実技山行を開催します。下記に予定(詳細は、後日)

【9/23】持ち物：筆記用具、ハーネス、スリング0.6m×2本、カラビナ×2～3本

今回より個人会員以外の方の参加は資料代として500円をいただきます。

<<講習予定内容>>

- 1 沢登りとは？
- 2 沢登りの魅力と潜む危険
- 3 沢登りの服装・装備
- 4 沢登りで使う名称
(滝・釜・ナメ床・ナメ滝・ゴルジュ・ツメ・高巻き・へつり・遡行図)
- 5 沢登りで使うロープワーク(クローブヒッチ、ムンターヒッチ、
エイトノットは最低できるよう)
- 6 その他(ヒル対策等)



【10月11日(日) 初級沢登り実技講習】予定

場所:秩父・安谷川 最寄り駅:武州日野駅

<<講習予定内容>>

- 1 沢登りの歩き方
・本流(泳法 ラッコ泳ぎ・ザック泳ぎ)
・本流の回避(高巻き・へつり)
- 2 渡渉(1)スクラム渡渉 (2)三角法
(3)末端交換三角法
- 3 危険の回避(エディラインとは)
- 4 緊急対応(要救へのロープ投げ)
- 5 その他(焚火の仕方など)



参加希望者は、早めに下記へメール。QRコードも可。遅いと参加できない場合や資料が用意出来ないことがあります。

個人委員会

smf-kojin@jcom.zaq.ne.jp