

SMSCA 登山学校 登攀技術講習会・指導員研修会 報告

期日：2025 年 10 月 19 日（日）

会場：平戸の岩場（埼玉県飯能市）

参加者：28 名

- ・初級一般クラス 4 名（体調不良につき 1 名欠席）・初級クラス 9 名（コーチ 1 研修 1 名含む）
- ・中上級クラス 11 名（SC コーチ 1 研修、山岳コーチ 2 研修各 1 名含む）※2 班編成
- ・講師 4 名



19 日（日）9：00 平戸の岩場に集合。体調不良のため、1 名（初級一般クラス）欠席。

講師紹介と岩場でのヘルメット着用徹底など、事故防止のための諸注意を伝え、各クラスに分かれ講習を開始。

他団体も利用していたので、狭い岩場は 40 名を超える人で溢れ、お世辞にも快適とは言い難かったが、地元の方のご厚意により使用させて頂いている貴重な岩場なので、今後も大切に使用したい。

当日は、時折小雨がぱらつく生憎の天気。調整の結果、中上級クラスは衝撃体験実施側の岩場を利用し訓練を実施、初級 2 クラスは、午前中に岩場を利用したクライミングの基礎訓練、午後に、クライミング道具の説明・ロープワーク研修等を実施しました。メニューの順番が一部前後しましたが、岩場が濡れる前に利用できたのは幸運でした。

各クラスとも熱心にそれぞれの課題に取り組み、15：00 無事終了。閉会式にて講師講評、参加者の感想を頂き、解散となりました。

今回、初めて一般の方の初級クラス参加を募集し、5 名の方に申込みいただきました。

5 名中 4 名の方が、クライミング未体験とのことで、基本事項以外に、一般ルートの活用法を盛り込み、クライミング道具についても事前説明を行い、最低限のものを用意いただくなど工夫いたしました。しかしながら、課題も多く WEB 申込、情宣方法も含め今後も、参加者の方に満足いただけるよう、改善していきたいと思います。

◆初級一般クラス 担当講師 矢田 実

◆初級クラス 担当講師：秋庭 栄／補助：氏原佐和子 ※コーチ 1 研修

クライミングの基礎訓練を中心に、実例を交えて指導を行った。

コーチ 1 研修については、講師補助についてもらい、より指導を意識してもらった。

- ・ロープの結び方・フリクションヒッチ ★ハーネスの装着確認
(エイトノット、プルージック、ブリッジプルージック、クローブヒッチ、ムンタヒッチ)
- ・スリングによる簡易ハーネスの作成と使い方(シートベントの作り方)
- ・フィックスロープを使用したトラバースの方法、くさり場の通過
- ・クライミング訓練(三点確保、バランスクライミング)
(岩場下部を使用しトラバース訓練、中央カンテ状をトップロープにてクライミング訓練・クライミング用具の説明 など)



◆中上級クラス1班 担当講師 瀬藤 武

◆中上級クラス2班 担当講師 鈴木 一美

50kgの錘を落下させ、クライマー落下時にビレイヤーにかかる衝撃の体験と、テンションのかかった状態からの自己脱出の方法を中心に学んでもらった。

- ・ロープの結び方
- ・フリクションヒッチの活用と注意事項について
- ・衝撃体験と制動確保
- ・ビレイヤーのテンションからの自己脱出(リーダーレスキューの初動) など



★受講生の皆さんへ

結び目は正しく出来ていますか？ロープの結びに捻れや緩みはありませんか？

最初は早く結ぶ必要はありません。正確な結び方が出来るよう心得ましょう。

基本のロープワークはとても重要です！！

瀬藤講師が講評で言われた通り、本来2日間のメニューを1日で実施しています。

講習会だけでなく、普段から訓練を行っていただき、来年も是非参加ください。
ありがとうございました。

報告:指導委員会 委員長 矢田 実