

湿原の風アリーナ釧路・クライミングウォール

利用登録検定会のご案内

2024年1月4日

湿原の風アリーナ釧路

湿原の風アリーナ釧路・クライミングウォール登録認定に必要な技術及び安全管理例です。当施設での設定上必要な技術と、外岩等でも求められる安全管理の両方を審査いたします。繰り返し練習し、必要な技術を修得していただいた上で利用登録検定会に臨んで下さい。安全に留意して、熟練者にチェックしてもらいながら習得する事をおすすめします。

<登録制度案内>

当施設は安全管理や指導に関わる担当者が常勤しておりませんので、事故が起きないように利用者様御自身の責任で安全管理をしていただく必要があります。このため、施設利用に関する知識や技術を習得していただき、検定会にて審査の上で利用登録証を発行いたします。

<検定会の流れ>

- クライミング・トップロープ設定の審査、その後にビレイの審査となります。
- 検定員は「利用者登録検定要領」に従って採点を行います。
- 採点は減点制とし、ミス1回につき1ポイント減点されます。
- クライミング・ビレイ合わせて減点が5ポイント以内ならば合格となります。

<検定会当日に持参するもの>

- ATC やルベルソ等のチューブ型ビレイデバイス（セミオートロックタイプは不可）
- クライミング専用シューズ
- ビレイ時のシューズ（運動靴など。スリッパや裸足は不可）
- ビレイ時の革製グローブ（ホームセンターの薄いもので問題ありません）
- クライミング用ハーネス
- チョークバック（必要に応じて）
- ビレイ用安全環付きカラビナ
- セルフビレイ用クイックドロー
- 30m以上のシングルロープ

（施設のレンタルは初心者向けのサービスですので、当日忘れても貸し出しは致しません）

<クライミングに関する技術>

- 安定したクリップ動作でリードクライミングを行い、トップロープの設定作業を完了出来るか審査します。
- テンションやセルフビレイで休憩をとりながら登ることは問題ありません。
- ハーネスの装着不備・エイトノットが結べない・制限時間 10 分程度で登れない・クリップ飛ばし・検定員の指示に従えない・その他特別な問題のある場合も検定不合格となります。

1<正しくハーネスの装着をしているか>

- ハーネスのねじれ・ウエストベルトとレッグループの締め具合の確認をする。

ウエストベルトは腰骨の上でしっかり止まるように装着しないと減点です。

2<正確なエイトノットでロープを結んでいるか>

- ハーネスのタイインループ2か所を通して、ダブルエイトノットで結ぶ。

3<末端処理はされているか>

- 末端はストッパーノットで結ぶ。

ビレイループに結んだり、長さが足りなくて止め結びが不完全だと減点です。

4<クライミング中、必要に応じて適切なコールがされているか>

- 声を掛けあいながら、ハーネス・ロープ等のダブルチェックをする。
- 登り開始、ローダウンの意思表示、ロープを張る等の指示を出す。
- セルフビレイ設置・解除時も必要に応じて適切なコールをする。

必要なコールは簡潔に。ビレイヤーと意思の疎通が取れないと減点です。

5<逆クリップ・Zクリップ>

- 逆クリップはグラウンドフォールの危険があるため、必ず掛け直す。

6<Zクリップ後、安全な処理が行われたか>

- Zクリップは上側ではなく下側のクイックドロウから外して掛け直す。

7<終了点での正確なクリップがされたか>

- 終了点の2つのカラビナが互い違いになるようロープをクリップする。

<トップロープ設定>

- 「終了点2枚→終了点・環付き合計4枚→環付き2枚」と順に掛け替えます。
- クライマー側から壁側に向かってきれいに4枚通るように掛けましょう。
- 慣れた方に地上で説明を受け、掛け方をしっかり覚えてから作業しましょう。

8<トップロープ設定の際、安全を確保しているか>

- クイックドロでセルフビレイを取り、ビレイヤーのロープ保持を視認する。

終了点は高度があるので、ビレイヤーと意思の疎通が難しくなります。
テンション・セルフビレイ時のコールはビレイヤーに簡潔に伝えましょう。

9<トップロープの設定は正確か>

- トップロープは終了点の環付きカラビナ2枚を互い違いに用いて設定する。
- 環付きカラビナのロックを確認した後に、終了点のカラビナからロープを外す。

10<安全にクイックドロをはずしながら下降しているか>

- セルフのクイックドロを取り外し、離脱防止のために壁側ロープへと掛ける。
- 壁のクイックドロからロープを取り外しながら下降する。解除をする時には、「止めてください」「降ろしてください」など適切なコールをする。

11<トップロープの末端処理（エイトノットは正確か）>

- トップロープのクライマー側をダブルエイトノットで結ぶ。

クライマー側のロープとは反対の壁側ロープにエイトノットを結びましょう。

12<末端処理は行われているか>

- 末端はストッパーノットで結ぶ。

<施設でのトップロープの利用法について>

- 山岳などではリードクライミング同様、ハーネスにエイトノットを結んでの利用が一般的です。通常はこの方式で問題なくご利用いただけます。
- 当施設では利便性と安全性を考慮して、ロープ末端に安全環付きカラビナ2枚を互い違いに使用することで、ロープとハーネスとを連結して使用しています。

<ビレイに関する技術>

- 常に墜落の危険があるクライマーを、安全にビレイ出来ているか審査します。
- ハーネスのねじれやダブルエイトノットも失敗していれば注意しましょう。
- 見えない位置でZクリップをしたり、解除も間違えるかもしれませんのでしっかり見つけてコールしましょう。たぐり落ちには特に注意してビレイしましょう。
- 状況判断を的確に行う・次の動きを予測して対応する・墜落の際には安全に停止させる。「クライマーに存在を感じさせないビレイヤー」を目指しましょう。
- ハーネスやビレイデバイスの装着不備・クライマー側のロープを両手で握ってしまった・制動側のロープを放した場合、その時点で不合格となります。

13<ビレイデバイスを正しく装着しているか>

- 適正にハーネス・ビレイデバイスを装着する。ビレイに適した靴を使用する。
- ハーネス・ビレイデバイス・ロープがロック可能な状態かダブルチェックする。

14<適切に必要なコールはされているか>

- クライマーの要求に応じてロープコントロールした際は、コールを返す。
- 逆クリップ・Zクリップ・ロープ足絡み等、クライマーに必要なコールをする。

Zクリップはコールしないままの状態で、クライマーが動けなくなると減点です。

15<適正にスポットしているか>

- スポット姿勢の時点から制動側ロープを保持する。
- 頭部や背中・腰からの着地による損傷を防ぐため、背中もしくは腰を支え足から安全に着地できるように誘導する。
- クライマーの下敷きにならないよう、極端に近づかない位置でスポットする。

クライマーの動きに注意を払い、追従しましょう。クリップ完了を見届けるまでしっかりとスポットしましょう。完了前にスポットが外れると減点です。

16<ファーストクリップ後速やかにビレイを開始しているか>

- 1クリップ後、速やかにスポット体勢からビレイに移行する。
- 登り始めはグラウンドフォールを防ぐため、ロープを張り気味に操作する。

クリップ後、持ち替えなどの動作で素早くロープを回収し、ビレイを開始出来るよう練習しましょう。今落ちたらどうなるかをイメージし、グラウンドフォールを回避しましょう。スポットからビレイへの移行が明らかに遅れると減点です。

17<ビレイの位置は適正か>※1

- 1クリップ後、中心より1mほど離れて壁に近づき、ビレイを開始する。
- 3クリップ完了までは、墜落時にクライマーとビレイヤーが衝突しないように、しゃがみビレイもしくは綱引きのような低い姿勢でビレイし、空間を確保する。
- 振られて落ちたクライマーとの衝突を考え、状況に応じて左・右へと移動する。
- 墜落したクライマーと張られたロープが引っかからない位置でビレイする。
- 3クリップ完了後は立った状態で適切な位置でビレイする（2m以内推奨）。

墜落したクライマーがビレイヤーやロープと接触するような位置にいると減点です。

18<ビレイデバイスの操作は正確か>

- 制動側の手はロープがS字状になる垂直20cm程下の「基本位置」で保持する。
- 制動側の手はトンネル状にし、ロープを離さないように操作する。
- 制動側の手がロープから離れそうな場合、持ち替えなどで安全を確保する。
- 制動側の手のみで操作すると、ロープがビレイデバイスよりも高く持ち上がる時間が増えて（C字状態）墜落の危険が高まるので、操作は両手同時に行う。

手で作るトンネルが開き過ぎている・親指と人差し指がロープを掴まんでいるだけなど、握り方に不安がある場合は減点です。

デバイスよりも上に制動側の手が上がり続けていた場合、随時減点となります。

ガイド側の手だけで両方のロープを握る「グリップビレイ」はその時点で不合格です。

19<クリップの際のロープの繰り出しは適正か>

- 3クリップ完了までは立ち上がり動作などと組みあわせて素早く繰り出す。
- 3クリップ以降はビレイ位置から壁への移動でロープを調整して送る。
- 手のみでの繰り出しに集中し過ぎない。移動しながら不足分のみを繰り出す。
- クライマーに注意を払い、次の動作を予測して、過不足なくロープを繰り出す。
- 繰り出し後は手を「基本位置」に戻し、次の繰り出し・制動等の動作に備える。

繰り出しが足りず、クライマーのクリップ動作が阻害されると随時減点となります。

20<ロープは適正な張りを保っているか>

- ロープ・クライマー・クイックドロウの位置を認識し、適度な張りをキープする。
- 3クリップまではタイトに。中間・上部では段階的に適切なロープの余裕を作る。

たるみ過ぎたり、クライマーが登れない程に張ってしまうと随時減点となります。

21<クリップ失敗後ロープは適正な張りに復しているか>

- クリップ失敗時は、ロープがたわむので速やかに適正な張りに戻す。
- ロープを手のみで回収せず、しゃがむもしくは後方への移動で調整する。
- たぐり落ちの可能性があった場合、次の動作に対応できるよう素早く調整する。

手元に集中し過ぎ、クライマーを見ていない状況が長く続いた場合、減点です。
たぐり落ちの時に後ろに下がり過ぎ、適正ビレイ位置に戻らないと減点です。

22<墜落時正確に制動しているか>※2

- 墜落時、「基本位置」で下方向にロープを握れば止まるので、絶対に放さない。
- 逆手でロープを保持すると力が入らず危険なので、肩の力を抜き順手で制動する。

完全に手が離れてしまったり、両手がクライマー側のロープをつかんでしまった場合はその時点で検定不合格となります。

23<制動時ビレイヤーは危険な状態にないか>

- ビレイデバイスに手を挟まないよう、「基本位置」で操作する。
- 墜落したクライマーとビレイヤーが接触しないように注意する。
- フォールやテンション時、引きずられるので壁に衝突しない位置でビレイする。

24<クライマーの要請に応じロープがコントロールされているか>

- テンションコール、その他のコールにも素早く対応する。
- ロープがたるんでいるとテンションが遅れるので、適切な張りでビレイする。

墜落後に「ロープをつかんで登ります」・「ゴボウします」とコールがあったら、引き上げる手伝いをしましょう。壁付近にいれば飛び上がってロックすると体重で引き上げられます。ビレイヤーが壁から離れるに従って引き上げ力は低下します。

25<ローワーダウンさせる際のポジションは適正か>

- テンション状態のまま壁中心付近に移動し、下降作業を行う。

26<状況にあわせたスピードで下降させているか>

- 両手でブレーキ側のロープを持って、適切な速度で下降させる。
- クライマーが着地する手前では減速し、着地後は多めに繰り出し解除する。

下降速度が変わるとクライマーは恐怖を感じるので一定速度を維持しましょう。

<ビレイデバイス操作時のポイント>

1. ビレイデバイスはガイド手で引きあげた状態を維持しましょう。
2. ロープがビレイデバイスを通る時には両手同時で。それ以外は片手ずつ保持・移動の操作をすると効率よくビレイデバイス内のロープを動かせます。
3. 取り込み時は両手同時に操作しますが「ガイド手はたるみを引く動作・制動側の手は素早く回収する動作」と分割してイメージし、素早く操作しましょう。
4. 多く繰り出した時は、右手で大きく引き出したロープを、左手側へ「やりを突くイメージ」で両手で送りましょう。
5. 「ロープを出すときは大きく・取るときは小さく」が操作のコツです。
6. 墜落の可能性が高い状況で、手元だけを見てロープ操作をしていると危険です。操作は練習で自動化し、手元ではなくクライマーを見ましょう。
7. ロープを腹部や後方で保持するとS字が崩れ制動力が弱まります。「基本位置」に戻り、必要な操作に合わせて制動側の手の位置を動かしましょう。
8. 制動手側でロープがたるむのは、「肩の上がり過ぎによるロープの取り込み過ぎ」が原因かもしれません。移動も併用して動作の無駄を減らしましょう。
9. クリップ時、繰り出した壁側ロープの先に10cm程の小さなたるみを作ると、クライマーに余裕をもってロープを出せている目安となります。

<※1 シャガみビレイ>

シャガみビレイはとっさの時に大きく動けないので、最近のスポーツクライミング・ビレイ理論では非推奨な動作となっていますが、フォール前提の検定会や1ピン目から振られて落ちる高難度な状況では必要に応じてシャガみ、クライマーのグラウンドフォールを阻止しましょう。

<※2 ダイナミックビレイ（3クリップ完了後のビレイ技術）>

墜落の際、恐怖から体をのけざるとクライマーへの衝撃力が増加してしまいます。フォールに合わせて壁に寄る、または小さくジャンプしてクライマーへの衝撃力を減らす「ダイナミックビレイ技術」を習得しましょう。

「屈んでジャンプ>歩く>一步前に寄る」の順に衝撃が吸収されやすくなります。体重差等も考慮して「優しいブレーキ」を心がけましょう。慣れるまでは熟練者と練習して習得しましょう。

ジャンピングビレイの場合は正面から飛んだほうが壁に足をつきやすくなります。チューブ型ではデバイス内をスライドさせ、流すようにブレーキをかけられます。

<注意>

- 本動作例はあくまで当施設での検定会に向けた補助資料です。この資料を根拠としてビレイをしても事故発生の可能性はあります。自己責任で御参照願います。
- <PETZL ACCESS BOOK – クライミングジムでのビレイ>並びに様々な技術資料・取扱説明書等を十分に確認の上で、本資料をご活用ください。

<https://www.alteria.co.jp/sport/category/technique/tec-rockclimbing/>