

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

湿原の風アリーナ釧路

<登録制度案内>

湿原の風アリーナ釧路・クライミングウォールには常勤の管理者がおりません。また、運営事業をおこなうクライミングウォール運営委員会も発生した事故の責任を負いません。命に係わる事故が起きないように、クライミングにおけるオウンリスク（自己責任の原則）を了承し、登録者自身で同伴者を含めた安全管理をしていただく必要があります。以上の理由から、クライミング・ビレイ・施設利用に関する安全管理を習得した上で、検定審査に合格された方を対象にクライミングウォール利用登録証を発行いたしております。本資料は受検に際して求められる技術・減点ポイントの詳細・施設利用において必要な項目の一部を記載しております。受検に際し分からないことの無いよう、御一読願います。

<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ポイント以内で検定合格となります。

<検定会当日に持参するもの>

- チューブ型ビレイデバイス（ATC など。ブレーキアシスト機能付きは不可）
 - 安全環付きカラビナ
 - クライミングハーネス
 - 30m以上のシングルロープ
 - クイックドロウ
 - クライミング専用シューズ
 - ビレイ用のシューズ（運動靴など。スリッパや裸足は不可）
 - ビレイ用の革製グローブ（ホームセンターの薄いもので問題ありません）
 - チョークバック（必要に応じて）
- （施設のレンタルは初心者向けのサービスです。当日忘れても貸し出し致しません。）

<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完了できるか審査します。
- ハーネスやロープの装着間違いがあると、その場で検定不合格となります。
- 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まり具合の確認をする。

ウエストベルトは骨盤より上の位置で、しっかりと締めましょう。

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>

- ダブルフィッシャーマンズノット等で結び、ロープの末端を10cm程度残す。

ビレイループに結んだり、結びが不完全だと減点となります。

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・テンション・ローダウン等、ビレイヤーに明確にコールする。
- セルフビレイ設置・解除時にも必要に応じて適切なコールをする。

コールは大きな声で。ビレイヤーと意思の疎通が取れないと減点となります。
コールしたテンション・セルフ以外の墜落・ハングドックは減点となります。

5<逆クリップ・Zクリップ>

- 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>

- ロングフォールにならないよう、下側クイックドロウを掛け直す。

7<終了点での正確なクリップがされたか>

- 終了点の2枚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>

- 安全にトップロープの設定を完了出来るか審査します。
- 終了点2枚→終了点・環付き合計4枚→環付き2枚と順に掛け替えをします。

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、最低2か所での安全確保をする。
- 「テンション・セルフを取りました・ゆるめてください・張ってください・セルフ解除・降ろしてください」など、簡潔に指示を出して安全を確保する。

設定作業のコールがビレイヤーにはっきりと伝わらないと減点となります。

9<トップロープの設定は正確か>

- 終了点に設置済みの環付きカラビナ2枚を互い違いに使用する。
- 安全環付きカラビナのロックを確認した後に、ロープから終了点カラビナを外す。

10<安全にクイックドロをはずしながら下降しているか>

- セルフの終了点側を取り外し、離脱防止のために壁側ロープへと掛ける。
- 壁側のロープからクイックドロを取り外す。「止めてください」「ストップ」・「降ろしてください」「ダウン」など適切なコールをしながら下降する。

クイックドロを外し忘れると、随時減点となります。

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。

12<末端処理は行われているか>

- ダブルフィッシャーマンズノット等で結び、ロープの末端を10cm程度残す。

<当施設のトップロープの設定・利用法について>

- リードクライミングと同様に、直接結んでのトップロープ利用が一般的ですが、体験会などではエイトノットに安全環付きカラビナ2枚を互い違いに用いてハーネスと連結しております。検定でも今後のトップロープ利用を想定し、末端処理が問題なくできるか審査いたします。
- 垂壁はトップロープバーに設置された設定用ロープを利用可能です。

<ビレイに関する技術>

- クライマーを安全にビレイできるか審査します。
- ハーネスやビレイデバイスの装着不備は、即時検定不合格となります。
- クライマー側ロープを両手で握ってしまった・制動側ロープから手を放した・その他特別な問題のある場合も検定不合格となります。

13<ビレイデバイスを正しく装着しているか>

- ビレイデバイスを正しく装着し、ロープがロック可能な状態か確認する。

チェック時、ロープが抜けたり、カラビナのゲートが開くと減点となります。

14<適切に必要なコールはされているか>

- クライマーと声を掛け合いながら、毎回確実にダブルチェックを行う。
- クライマーの要求に応じてロープコントロールをした際は、コールを返す。
- 逆クリップ・Zクリップ・ロープ足絡み・クリップ忘れ等、必要なコールをする。

Zクリップを見逃して、クライマーが登れなくなると減点となります。

15<適正にスポットしているか>

- スポットの時点から制動側ロープを保持する。
- 頭部・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。
- 左右にクライマーが移動してもスポットが外れないよう追従する。

手を開くと突き指をしやすくなるので、指は閉じて手のひらで受け止めましょう。クリップ完了前に自己判断でスポットを中断すると減点となります。

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>

- クライマーがクリップしたら、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。

ビレイ開始が遅れると減点となります。素早く移行出来るよう練習しましょう。地上に片足でも接触するとグラウンドフォール扱いとなり、減点となります。

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。
- ❑ クライマーとぶつかる・ロープが引っかかることの無いよう、しゃがむもしくは腰を落とした体勢でビレイし、状況に合わせて左右に移動する。
- ❑ 3クリップ完了後は適正位置でビレイする。
- ❑ ロープが足に絡まないように、立ち位置・ロープの位置を調整しておく。

3クリップ以降は壁中心から2m以内の距離でビレイすることを推奨します。適正位置よりも後ろに下がり過ぎたままビレイを続けると減点となります。ロープバーンを起こしたり・衝突してしまう位置にいると減点となります。

18<ビレイデバイスの操作は正確か> (右利きの場合)

- ❑ 左手はビレイデバイス直近で壁側ロープを保持し、右手はビレイデバイス直下約20cmで手を筒状にして握る。(この手の位置を「基本位置」として表記します)
- ❑ 制動側のロープを絶対に離さないように操作する。
- ❑ 右手がロープから離れそうな場合、左手で持ち替えて安全を確保する。

右手の握りが開いている・指で摘まんだ状態などの場合、随時減点となります。デバイスより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。左手だけで両側のロープを握る「グリップビレイ状態」は即時不合格となります。

(その他の操作の要点は<ビレイデバイス操作のコツ>を参照)

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クリップ以降は前に動きながら繰り出し、引っかかる事のないようにする。
- ❑ クライマーの手元の動きなどから次の動作を予測してロープを繰り出す。
- ❑ 繰り出し後は手を「基本位置」に戻し、次の繰り出し・制動等に備える。

繰り出しが足りず、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>

- ❑ クライマーとクイックドロウの位置を把握して、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>

- 落としたロープがたるむので、速やかに適正な張りに戻す。
- 手での操作だけでは遅くなるので、後方への移動も合わせて調整する。
- たぐり落ちや再度のクリップに対応できるようにクライマーから目を離さない。

ロープがたるんでいる状態が続くと減点となります。

22<墜落時正確に制動しているか>※2

- 墜落の際、クライマーと地面等との空間を保ち衝突させない。
- 安定した姿勢で制動側の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、順手で制動する。

制動側のロープから手が離れたり、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」を守って操作する。
- 墜落時、転倒したり壁に衝突しない位置・体勢でビレイする。

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。
- たるみがあるとロープ操作が遅れるので、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>

- 両手で制動側のロープを持ち、清掃等にあわせた適切な速度で下降させる。
- クライマーが着地する手前で減速し、安全に着地させる。

両手で制動側ロープを持って下降作業をしないと減点となります。

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のコツ＞

1. 制動側ロープを腹部や背面で保持すると、制動力が弱まったり、繰り出しで引っかかりやすくなります。右手が内ももに当たる垂直位置を意識しましょう。
2. 片手でロープ操作をするとデバイスよりも右手が上がる時間が多くなるので、フォールのリスクが増します。ロープは両手を使って操作しましょう。
3. リードビレイのコツは「ロープの繰り出しは大きく・取り込みは小さく」。
4. ロープを一度に多く出したい時は、「基本位置」から右手を後ろにスライドし、「やりを突き出すイメージ」で両手同時に繰り出しましょう。
5. 繰り出した左手側ロープの先に10cm程の小さなたるみを作りましょう。クリップ操作に対して余裕をもってロープを出せているかの目安となります。

※1 ＜しゃがみビレイ＞

しゃがみこんだビレイは、とっさの時に大きく動けないので最近のビレイ技術では非推奨な動作となっています。

ただし、立っているとグラウンドフォールの可能性がある1～2ピンでの不意落ち・ランナウト・クライマーが重い状況などでは、動ける体勢を維持しながらしゃがみましょう。相手が重い場合には4クリップ以降に適正位置に移動しましょう。

※2 ＜ダイナミックビレイ＞（3クリップ完了後のビレイ技術）

墜落を止める時、ビレイヤーが体をのけざるとクライマーにかかる衝撃力が増加してしまいます。体重差等も考慮しながら、優しいブレーキを心がけましょう。

ロープを繰り出す時と同じように、安定した姿勢から少し前に入る意識をもって受け止めるだけで、クライマーや支点にかかる衝撃力を減らす事ができます。

検定合格後は落下の衝撃が来る直前に壁に向かって歩く、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。グラウンドフォールの危険もありますので、熟練者と練習して習得しましょう。

＜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。
- 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。
- 参考資料例＜PETZL ACCESS BOOK – クライミングジムでのビレイ＞

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

湿原の風アリーナ釧路・クライミングウォール利用者登録検定要領

2023年12月5日

クライミングウォール運営委員会

- 検定要領

検定員は下記の検定基準に従って採点を行う。

1. 採点は減点制とし、ミスのあるつど1点ずつ減点する。
2. クライミング・ビレイ合わせて減点ポイントが合計5ポイント以内ならば合格とする。
3. 但し、正確にハーネスを装備・正確なエイトノットでのハーネスとの連結・正確なビレイデバイスの装着ができない場合はその時点で検定終了とする。またクライミングに危険を感じた場合・ビレイで制動手がロープから離れた場合もその時点で終了させる。

- 検定基準

クライミング

1. 正確にハーネスを装備しロープをエイトノットでハーネスに結びつける。この際、末端処理もきちんとする。靴はクライミング専用のもを使用する。
2. 適切に必要なコールを行いながらリードクライミングを開始する。
3. 適正なクリップを行う。
 - ①安定した姿勢でクリップをしながらリードクライミングを行う。
 - ②逆クリップ、Zクリップに注意しクリップする。
 - ③Zクリップした際は安全にZクリップ解除を行う。
 - ④終了点でクイックドロワー2か所を互い違いにクリップする。
4. 終了点でトップロープの設定をする。
 - ①離脱防止用のセルフビレイを手持ちのクイックドロワーを使い、壁側のロープに取る。
 - ②プロテクションのクイックドロワーを外しながらローダウンする。
 - ③トップロープのクライマー側をエイトノットで処理し、末端処理する。

ビレイ

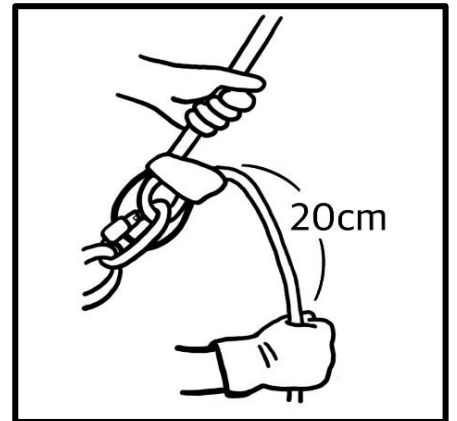
1. 適正にハーネス・ビレイデバイスを装着する。ビレイに適した靴を使用する。
2. 相互にロープ・ハーネス・ビレイデバイスのチェックを行う。
3. 適正なスポットを行う。スポット姿勢の時点から制動側ロープを保持し、ファーストクリップ後も制動手を離さず速やかにビレイを開始する。
4. チューブ型ビレイデバイスを使用して適正にロープ操作を行う。
5. クリップの際、スムーズにロープを繰り出す。
6. クライミング時ロープは適正な張りをキープする。
7. クリップを失敗した際には速やかにロープを適正な張りに復する。
8. Zクリップした際は必要なコールを行いながら安全なZクリップ解除を進める。
9. 墜落時、適度な制動をかけて墜落を止める。
10. 墜落停止後もクライマーの要請に応じてきちんとロープコントロールを行う。
11. ローダウンの際、適正な位置で状況に合わせたスピードでクライマーを下降させる。

・ ビレイの動作例 ・

■ 基本位置

左手はビレイデバイスのすぐ上を、右手は下側約20cmの位置で手を筒状にして握ります。この「基本位置」で保持していれば、クライマーが墜落しても安全にブレーキがかかります。

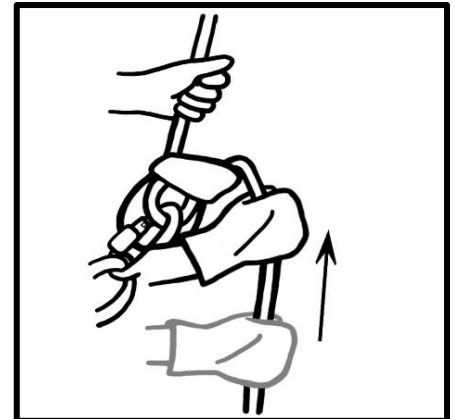
ブレーキ側の右手は絶対に離さないでください！



■ 取り込み動作例

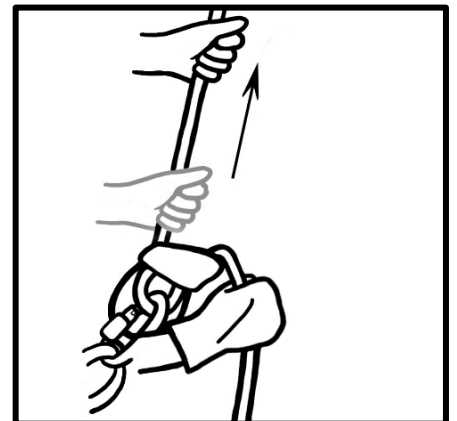
操作①

クライマー側のロープがたるんだら、右手を緩めてビレイデバイスの近くにスライドさせます。



操作②

左手も同じようにスライドさせます。慣れないうちは短めに動かしましょう。



操作③

両手を同時に動かしてロープを引きよせます。右手を素早く垂直に下げましょう。



操作④

たるみがあれば同じ操作を繰り返します。張りが適度なら、手を「基本位置」に戻します。

・リードビレイ3つのポイント・

トップロープビレイはたるんだロープの取り込みが主な操作ですが、リードビレイは繰り出しが主体となる事をしっかり意識しましょう。

｜動作にあわせて前後に移動

クライマーのクリップ動作や、たぐり落ちに対応する余裕ができます。手だけで操作すると、ビレイデバイスが引っかかりやすくなります。

｜ロープの繰り出しは大きく

左手の位置が高いと長く繰り出せないなので、「基本位置」を忘れずに。出したロープの先に多少のたるみを作り、次の動きに備えましょう。

｜ロープの取り込みは小さく

右手がロープから離れる原因となりますので、たぐり落ちなどでも前後移動とあわせて少しずつ確実に取り込む事を心がけましょう。

｜取り込み練習のしかた

クイックドロウを使ってロープを仮設し取り込み練習をしましょう。手元を見ながらゆっくりとロープ取り込み動作の確認をします。手元を見ずにビレイ操作ができるまで、繰り返し練習しましょう。

｜繰り出し練習のしかた

- 1.「基本位置」の状態から右手だけを後方にスライドさせる。
- 2.一歩前に出ながら両手同時に繰り出す。(槍を突くイメージで)
- 3.ロープが足りない状況を想定し、その場でもう一度繰り出す。

『湿原の風アリーナ釧路』クライミングウォール運営指針

2023年12月5日改定
クライミングウォール運営委員会

<< 登録方式について >>

安全にクライミング楽しむためには、正しい安全管理及び各種技術の習得が要求される。当クライミングウォールにおいては利用者個人の責任で安全管理をしてゆくため、一定程度の技術修得を条件とした、利用者登録制とする。

1. 当アリーナのウォール利用は登録制とし、登録者には「利用登録証」が発行され利用が許可される。この登録内容・台帳は施設の指定管理者が管理する。未登録者は登録者を伴った場合のみ利用を許可する。この際、施設利用に関する誓約書について承認・署名を求める。
2. 登録希望者は当アリーナ・クライミングウォールでの登攀技術・ビレイ技術及び安全管理について、十分な習得を前提として登録技術検定を受けることができる。登録認定は「湿原の風アリーナ・クライミングウォール利用者登録検定要領」に準じ、施設管理者が開催する技術検定会にて運営委員会が審査する。この審査を受けて、施設管理者が登録を認定し「利用登録証」を発行する。登録の際は登録台帳に住所・氏名・連絡先等について記入の後、クライミングウォール利用に関する誓約書に署名し、登録者カードを受け取ることで登録が完了となる。
3. クライミング経験者（管外・道外からのビジターの方等）についても、基本的に「クライミングウォール運営委員会」の承認のない利用は認めない。事前に運営委員会に利用の旨を指定管理者等を通じ連絡、承認を受けた上で当日に限り利用可能とする。承認に関してはリードクライミングの経験者で、安全なビレイ技術を有していることを必要条件とする。場合によっては運営委員立会いの下でクライミングしていただく。未登録者同様に施設利用に関する誓約書について承認・署名を求める。
4. 登録者本人またはその同伴者がクライミングウォール内で危険行為を行っているとは判断された場合、運営委員は注意指導を行なえるものとする。それでも改善されず危険行為が繰り返されていると判断した場合、施設管理者に勧告し、施設管理者はこれを受けて当該登録者の利用停止・登録抹消ができる。ビレイ・クライミング技術に不足のある登録者についても、運営委員は注意指導の後、講習会への参加を指示することができる。講習会への不参加や事故等の危険性があると判断した場合、施設管理者に勧告し、施設管理者はこれを受けて当該登録者の利用停止・登録抹消ができる。

<< 利用方法および注意事項について >>

1. 入館時に受付で、利用登録証を提示し、氏名・登録番号等を利用台帳に記帳する。
2. 登録者はクライミングウォール使用の際、安全管理に関してその責任の全般を負う。また未登録の同伴者に対しても安全管理全般の責任を負うため、安全なクライミングおよびビレイの指導に努める。
3. 当ウォールはリードクライミングおよびトップロープクライミングのみの利用とする。

<< クライミングウォール使用時の注意 >>

1. 開始前に各自の用具に破損等がないか点検すること。
2. 利用者はクライミングをする前にホールド及びスタンスの安全確認を必ず行う。
3. 当ウォールはスポーツクライミング用であるため、人工登攀的なアルパインスタイルでは使用しない。フリークライミングスタイル（手と足だけで登る）で行う。

リードクライミング時の注意事項

1. 1本目のプロテクションについてはクライマーが設置する。
2. リードクライミングのスタート時、ビレイヤーは必ずスポットを行う。
3. その他、一般的なリードクライミング安全技術に準拠すること。

トップロープクライミング時の注意事項

1. トップロープはクライミングを終了し退館する際は撤去する。
2. 設置時、終了点がリードクライミングと干渉しないように注意する。
3. 設置中はリードクライミングの支障にならないようにロープを管理する。
4. トップロープクライミングで危険性のある課題には登らない。
5. その他、一般的なトップロープクライミング安全技術に準拠すること。

<< 備品について >>

1. 備品使用時はそのつど受付にて申告し、施設管理者が必要な備品を備品庫より借し出す。
2. クライミングウォールの備品は、基本的に、初心者や用具をまだ準備できていない人のために用意された物であるため、登録者に関しては、ロープ・ハーネス・シューズ・ビレイデバイス等、自分で用意したものを使用する。
3. トップロープについては備品使用を許可するが、垂壁以外については、個人のロープの使用も考慮願うものとする。
4. 使用した備品は退館時所定の場所に戻す。

<< 登録基準 >>

湿原の風アリーナ・クライミングウォールの仕様が、リードクライミングによるトップロープ設置を必要とする以上、安全に使用するための必要最低限の技術は、リードクライミングであるものとする。

1. FRP 壁を安全・正確にクリップを行いながら 5.10a 程度の課題を登る力を有する事。
2. リードクライマーの動きに対応して安全に確保ができること。
3. トップロープの設置やその他のクライミング用具使用が正確にできること。

*技術検定会の受験者はクライミングの用具（ハーネス・ビレイデバイス・ロープ等）については個人で準備する。施設からの貸し出しは行わない。

登録基準についての補足説明

登録制が必要な理由

一般のクライミングジムにおいては、指導に携わり安全管理に関わる担当者が常勤しているが、現施設においては、監督・指導を行う担当者が常勤していない。このためクライミングウォールが利用停止になる様な状況の事故が起きないように、個人個人が安全管理に責任を持たなければならない。未熟な技術のまま利用を許し事故が発生した時「自己責任論」だけでは済まされない。以上を踏まえ、湿原の風アリーナのクライミングウォールの利用は登録制とする事とした。

登録基準について

当ウォールの利用方式が、リードクライミングでの利用を想定している以上、登録に必要な技術基準は、リードクライミングである。

仮に認定基準を下げてトップロープクライミングの技術修得を登録の条件にした場合、現状の監督者のいない状況で利用者がリードクライミングをしないという保証はない。利用者は知識・技術も様々な不特定多数である為、運営委員会としてトップロープのみでの利用許可を出す事はできないものとする。