

山行報告書

日時	2016年08月06日(土)	天候	晴れ
山名	労山ハイキングスクール(岩稜帯での実践歩行)		
CL	講師 大塚 氏	参加者	坂田 (総勢1名)
(コース)	10時～15時 糸島市野北海岸 ①三点支持 ②セルフビレイの取り方 ③ロープの結び方		
(コメント)	<p>① ロープの結び方・②三点支持・③セルフビレイの取り方の実践を野北で行った。</p> <p>野北の急斜面を降りて行くと前が海で左右におわんの様な岩場がでてきました。最初はロープのエイトノットとマスト・半マストを何回もやり直し、なんとか覚えた後小さな岩場をぐるりと回る三点支持の練習。最後は右手一本で数回回って予行練習は終了。</p> <p>午後からはだんだん日がさして37℃の猛暑の中、傾斜角80度、高さ20mもある左の岩斜面を三点支持で登った。</p> <p>ヘルメット・ハーネスにロープをエイトノット結び素手で岩の熱さに我慢し5cmの足場しかなかったところを通過したが下からは大きな声で体をもっと岩から離せとの指導を受けてやっと登り終えた。鈴をならして今度は直下降で手を放して体重をロープにかけ大腿で岩場の下から足場を見ながらおりなんとかできた。</p> <p>2回目に登って降りたときには暑さと緊張で疲労困憊、喉が渇き汗が滝のようにながれ次の右斜面でのセルフビレイの練習となった。スリングを2本体に巻き先端にカラナビを付けビレイケーブルに沿ってを横方向に通過するがここも岩が熱く足場が短く苦戦しながらなんとか往復できた。これで今日の予定は終わり、かなり自信がつかれました。大塚さんと高野さん指導ありがとうございました。</p> <p>駐車場に戻る最後の急斜面の登りは風がなく蒸し暑い中やっと登りました。</p> <p>最高にきつかった。</p> <p>この時期の実践歩行は考えたほうがいいのかと最後に思いました。</p> <p style="text-align: right;">(記 坂田)</p>		
費用概算	(交通費/人) (その他/人)		

(2015.04.09改訂)