

## Rock Climbing ロック クライミングの計画です。

福岡想山会では 1か月に1回程度「Rock Climbing」を行っています。  
福岡近隣のゲレンデでクライミング装備の使用方法から基本動作など基礎的な練習と  
ロッククライミングを楽しむ会山行です。

	日 付	テーマ	場所	ルート・内容	備 考
①	2月 21日 (日)	岩	岩野	トップロープ	
②	3月 12日 (土)	岩	野北	トップロープ	
③	4月 16日 (土)	岩	獵師岩	トップロープ	
④	5月 14日 (土)	岩	日向神	トップロープ	
⑤	6月 5日 (日)	岩	獵師岩	トップロープ	
⑥	7月 2日 (土)	沢	金山沢	沢登り	
⑦	9月 22日 (祝)	岩	野北	トップロープ	
⑧	10月 1~2日 (土・日)	岩	亀山	トップロープ	
⑨	11月 3日 (祝)	岩	日向神	トップロープ	
⑩	12月 11日 (日)	岩	岩野	トップロープ	日程変更

### 【用意するもの】

- ①ハーネス(安全ベルト)
- ②登攀用シューズ(クレッターシューズ)
- ③カラビナ数個、安全管付カラビナ2個
- ④確保器(ATCなど)
- ⑤ヘルメット(ロッククライミング用)
- ⑥シュリング(細引き)数本
- ⑦クイックドロ(ヌンチャク数本)
- \* 服装は運動ができる服装、ジャージなど
- \* 昼食など食料は各自



### {内容}

- ・クライミング装備の使い方・装着方法
- ・ロープの結び方(エイト結び、マスト結び)
- ・3点支持による登攀技術
- ・セルフビレイ(自己確保)・ビレイ(リード者の確保)
- ・ラッペル(懸垂下降)

### {注意事項}

- ・ロッククライミングは危険な行動を伴います。
- ・基本的に自分の行動は自己責任でお願いします。
- ・事故の対応について、最大限の対応は行いますが、連盟が管理する基金への加入をお勧めします。

ホームページアドレス: <http://souzan.fuyu.gs/index.htm> もしくは想山会で検索を