**クライミングの為のロープワーク講習会**



　　　　　Alpine Guide Office NAGAOKA

今回はクライミングに必要なロープワークを分かりやすく講習いたします。ロープワークで大切なことは、ただ形だけを覚えるのではなく、何故そうなのか理解することが大切です。この機会に是非正しい技術を身につけ、安全で楽しいクライミングをいたしましょう。

＜講習場所＞　ICI石井スポーツ高崎／赤丸店

＜講　　師＞　国際山岳ガイド　長岡健一

＜講習時間＞　19時〜21時　　＊各講習10分前にお集まり下さい。

＜募集人数＞　20名　　＊定員になり次第締め切りとさせていただきます。

＜講習費用＞　机上講習　各1回500円　　実践講習　1日5000円（12/1）

＜必要装備＞　ハーネス、Sスリング、Lスリング、カラビナ2、環付きカラビナ2、

　　　　　　　クライミングロープ、（現地で必要な装備、クライミングシューズ、チョー

　　　　　　　ク、ヘルメット、革手袋など）レンタルもありますのでご相談下さい。

1回目　11月11日（月）　クライミングギアの種類とその特徴

　　　ダイナミックロープとスタティックロープの違い、ハーネスについて、カラビナの特徴、

　　　クライミングシューズの選び方、確保技術・クライミングシステムについてなど

2回目　11月18日（月）　基本的ロープワークとその使い方

　　　オーバーハンド、エイトノット、ダブルフィッシャーマン、クローブヒッチ、プルージック、

　　　マッシャーなどの結び方とロープの束ね方、スリング・クイックドローの作り方、

3回目　11月25日（月）　マルチピッチクライミングのやり方

　　　ルートクライミングのコールの仕方と注意点、いろいろなクライミング、その他

現地実践編　12月1日（日）　榛名　黒岩ゲレンデ

　　　朝９時：黒岩駐車場集合、午前中は岩場での実践ロープワーク講習、午後は榛名黒岩でクライミング

　　　を楽しみましょう。初心者でも参加できます。昼食・飲み物持参、クライミングギアの無い方はレン

　　　タルもございます。交通手段のない方はご相談下さい。

アルパインガイドオフィスNAGAOKA　長岡 健一

e-mail　[uiagmguide-kenny@xp.wind.jp](mailto:uiagmguide-kenny@xp.wind.jp)　　　　web　<http://www15.wind.ne.jp/~kenny/>