『GMGA実践ロープワーク講習会』

＜日　　時＞　　２０２４年５月1８日（土）～１９日（日）

＜場　　所＞　　群馬県榛名黒岩ゲレンデ　午前8時３０分　駐車場　集合

　　　　　　　　持ち物の分担もありますので、駐車場に集合をお願いいたします。

＜二日目＞　　　妙義周辺の沢で実践的講習　　　解散14時45分ごろ予定

＜宿　　泊＞　　表妙義神社参道「東雲館」　　http://www.myogi-tounkan.com

＜講習内容＞　　危険箇所での策動作りと登下行、ロープワーク一般

＜講習費用＞　　一般40000円　　（2日間分）

その他、ご自身分の宿泊費がかかります。

＜準備するもの＞

* ハーネスなるべく（シットハーネス）、ヘルメット、簡単なクライミングが可能なアプローチシューズ又は登山靴、シングルロープ又はダブルロープ50ｍ以上1、スリング径60cmのもの3本（内二本以上は＊マッシャースリング）、ロングスリング径120cm2本、細引き8mm×8ｍ1本、確保器又はエイトカン1、環付カラビナ4枚、カラビナ4枚、皮手袋、筆記用具、昼食/行動食2食分・飲み物、その他お持ちの方はアッセンダーやミニトラクション、タイブロックなど登高に必要と思われる物、
* 基本的なロープワーク、ダブルエイトノットフォロースルー、クローブヒッチ、ボウライン、ウォーターノット（オーバーハンドフォロースルー）、シートベント、

プルージック、マッシャー、クレムハイスト、など予習しておいてください。

* マッシャースリングとはオートブロックが出来やすい8ｍｍの細引きで作った径が60cmのスリングのことです。　　無いものについては、私までご連絡ください。
* 別記の申し込み書の記入の上、e-mailで送ってください。
* 締め切りは　＊＊日です　　ご入金は＊＊＊までにおねがいします。
* 講習費等の振込先

SBI新生銀行　店番400　普通　1251846　ナガオカケンイチ

　問い合わせ　info@gmga.jp ゼネラルマウンテンガイドアカデミー長岡健一

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8時30分10時13時14時30分16時 | 1日目／黒岩実技Ⅰ○　支点の構築○　ロープワーク基礎 | 2日目／妙義実技Ⅳ* 前日できなかった項目
 |
|
|
| 実技Ⅱ* 懸垂下降、介助懸垂
* 策道技術（フィックス他）
 | 実技Ⅴ* 沢で実践的遡行行動
 |
| 昼食 | 昼食 |
| 実技Ⅲ* フリクションヒッチでの自己脱出
 | 実技Ⅵ* 沢で実践的遡行行動
 |
| 移動 | 　　　　　　　解散予定長岡／携帯090-3148-8300 |
| 宿舎に移動し　　風呂・食事 |
| 　　　　　　自主練習日程はあくまでも予定で当日変わることもあります |

* 講習及び実技の時間・項目は目安ですので、状況に応じて多少変化します。

＜注意事項＞

* 装備で足りないものや分からないことがありましたら、なるべく早めにご相談ください。
* お酒等　その他嗜好品に関しては各自でご用意ください。
* 事前に、ロープワークの予習をお願いします。ボウライン（もやい結び）、エイトノット、プルージック、マッシャー、クレムハイスト、マリナーノット、クローブヒッチ、ムンターヒッチ、ムンターミューレン、などはマスターをしておいてください。