

## 事前課題1（基本動作）

\*以下の内容を実施してください。

目安の時間が記載されているので、時間内に終わるように練習してください。

### 1 装備の装着と携行

登攀用具をルックザックから取出して装着する。

- (1) ヘルメットを額が露出しないよう目深にかぶり、あごひもをきちんと締める。
- (2) ハーネスをねじれや緩みのないように正しく装着する。
- (3) カラビナ、スリング、確保器具、懸垂下降器、ハンマー等の用具を登攀ができるように装着する。 3分

注1) 登攀中に足に引っ掛ける等の支障なく携行できるようにする。

注2) 不安定な足場で片手でも取り出せるように工夫すること。

### 2 ロープワーク

- (1) 束ねてあるロープを解き、絡ませずスムーズに繰りだせるようにほぐす。 90秒
- (2) ほぐしたロープを巻き、携行中に束が乱れないようにしっかりと束ねる。 90秒
- (3) 八の字結び  
ア 一本のクライミングロープをハーネスに結ぶ。 40秒  
イ 目の高さの支点のカラビナに結び目を掛ける。 10秒
- (4) クローブヒッチ  
目の高さの支点のカラビナにクローブヒッチを片手で設置する。 10秒
- (5) ダブルフィッシャーマンズノット  
2本のロープを連結する。 30秒

### 3 アンカーの構築

カラビナを掛けられる2つの支点を準備し、登攀用具とロープを装着した状態からスタートする。2つの支点を流動分散のループで連結し、環付きカラビナに八の字結びをかけて自己確保する。カラビナの安全環は必ず閉 30秒

### 4 懸垂下降の準備

アンカーにかけられたロープに懸垂下降器をセットし、オートブロックのバックアップを設置する。 60秒