2019/5/8
かがりび山の会　山行部

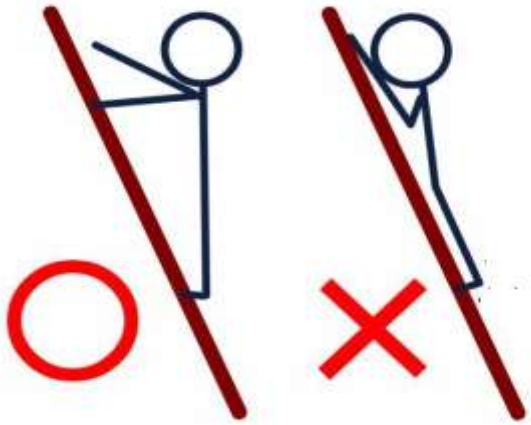
岩場の歩き方

１．三点支持が基本

手足の4点のうち、動かすのはどこか1点だけ、残りの3点は動かさない。

２．体を岩から離す

つぎの手がかりと足場が見通せるよう、体を岩から離し、そのうえで、
あまり遠くの手がかりや足場をとらえようとせず、小刻みに移動するようにする。



３．クサリ場（鎖場）、ハシゴ

「3点確保（3点支持）」が基本である。

クサリに全体重を預けると、身体がブレて不安定になるため、
クサリは、あくまでもバランスを取るために持ち、手の力ではなく足で登り下りする。
クサリは、１区間につき１人が使用すること。

梯子もクサリの場合と同様に、他の登山者が使用している場合は、
使用が終わるまで待つ。

４．登りより下りの岩場は難易度アップ

横向き

後ろ向き

前向き

前向き
　　傾斜が緩い箇所に限られる下り方。
　　下が見やすく、いちいち構えなくてよいので早い。
　　ザックが岩に当たると体が放り出される。
後ろ向き
　　傾斜がきつい箇所の下り方で、安全性が一番高い。
　　足元がみづらいので、下りる前に足場とラインを確認しておく。
横向き
　　前向きと後ろ向きの中間の下り方。
　　ザックを岩に当てることもなく、足元も比較的見やすい。