

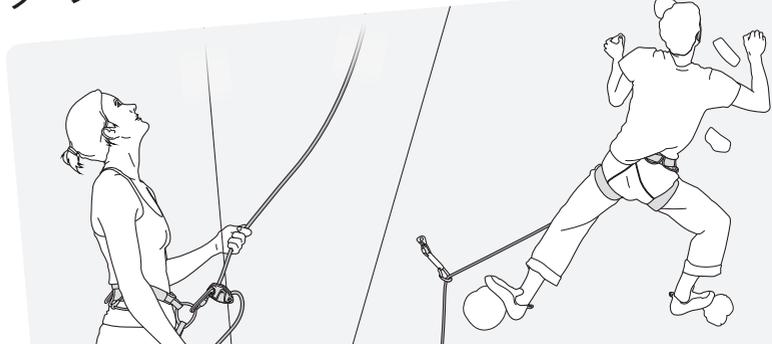


Access
the
inaccessible®



ACCESSBOOK n° 1

クライミングジムでのビレイ





困難な場所へのアクセス。皆様が取り組む様々な課題の実現に向けて、できる限りの貢献をすることがPetzlのミッションです。

『アクセスブック』は、登山者、クライマー、スキーマー等、それぞれが目標を実現する準備をして頂くための資料です。『アクセスブック』では1つのアクティビティを取り扱っています。内容はPetzl.comの技術情報から取捨選択されたものです。

この冊子は、クライミングジムにおいてトップロープ / リードクライミングの基本を学んだり、復習したりするために作成されました。

しっかりと準備をして、クライミングを楽しみましょう。

警告：

- この内容はアクティビティに必要な技術の主要な部分から一部を抜粋したものです
- これらの技術を身に付けるためには、トレーニングが必要です
- これらの技術に関連する製品の取扱説明書を必ずよく読んで理解し、その内容に従ってください
- このアクティビティ、およびその環境には危険が伴います。ユーザー各自が自身の行為、判断、および安全の確保についてその責任を負うこととします

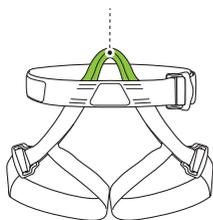
コンテンツ

準備	ハーネスのアタッチメントポイント	2
準備	エイトノットの結び方	3
準備	パートナーチェック	4
ビレイの基本	トップロープのビレイ	6
ビレイの基本	リードのビレイ	10
ビレイの基本	ロワーダウン	14
リードクライミング	クリップ	16
リードクライミング	注意点	18
オートビレイシステムを利用したクライミング	点検項目	20

ハーネスのアタッチメントポイント

アタッチメントポイントが1つのハーネス

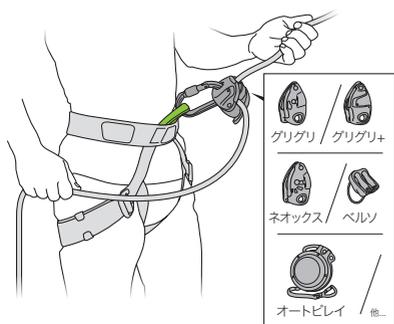
アタッチメントポイント



ロープのアタッチメントポイント



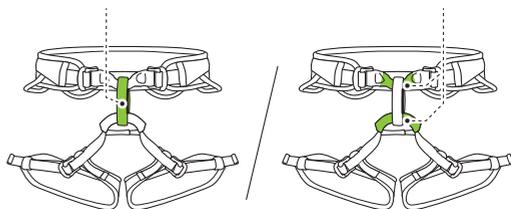
ピレイシステムの
アタッチメントポイント



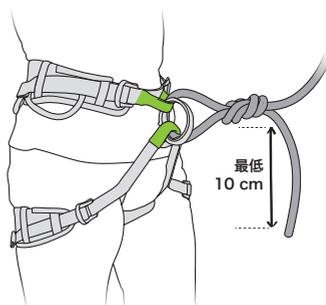
ビレイループと2つのタイインポイントがあるハーネス

ビレイループ

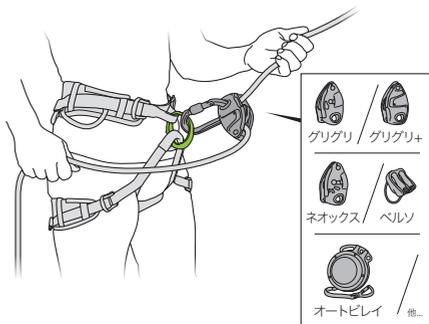
2つのタイインポイント



ロープのアタッチメントポイント

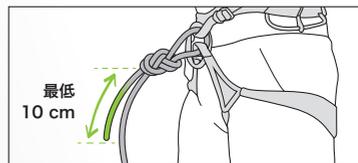
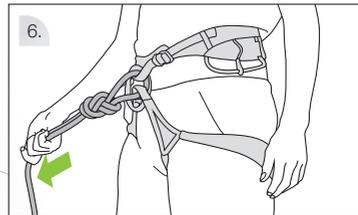
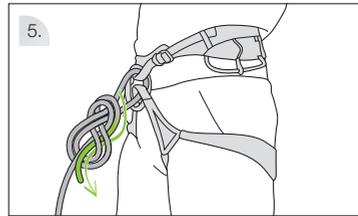
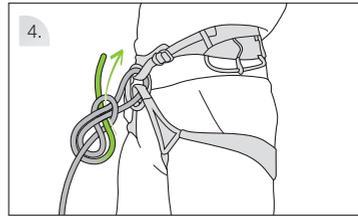
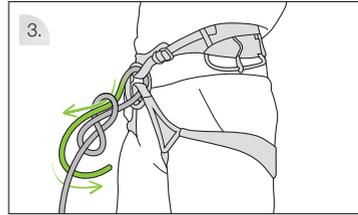
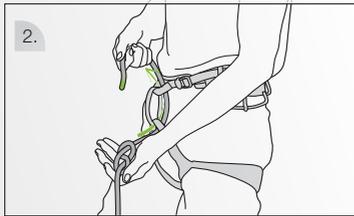
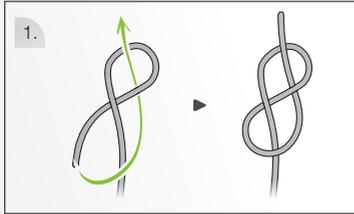


ピレイシステムの
アタッチメントポイント

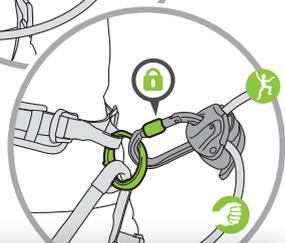
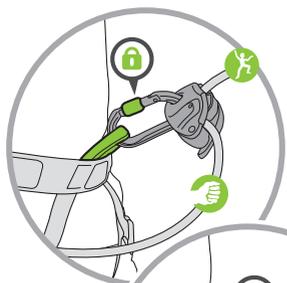


準備

エイトノットの結び方

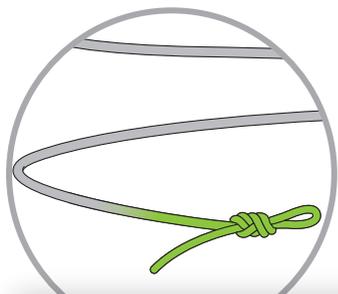


パートナーチェック



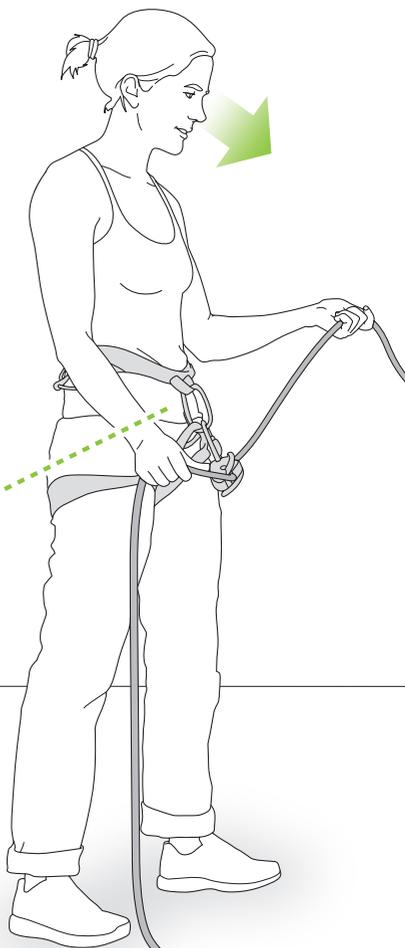
ビレイシステムの設定

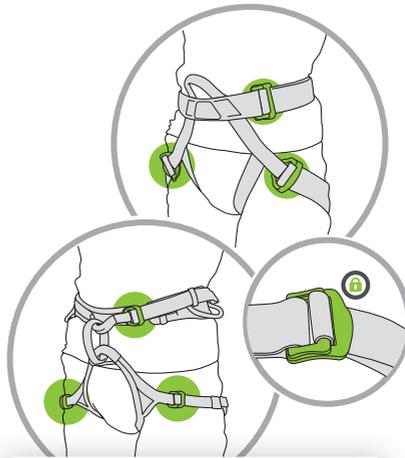
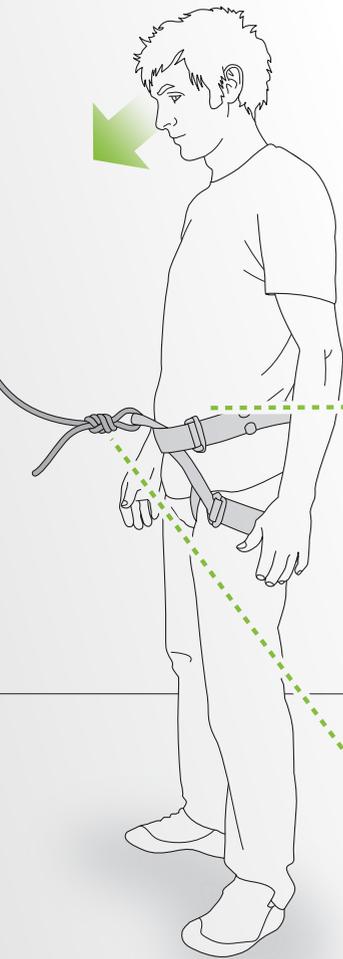
- ロープが正しい向きに通っているか (ビレイデバイスの機能確認)
- カラビナがハーネスのアタッチメントポイントに連結されているか
- カラビナがロックされているか



ロープ

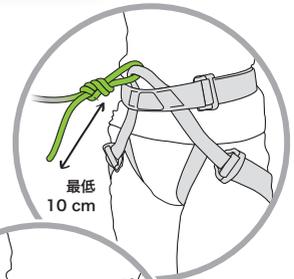
- ロープの末端に結び目を作っていること





ハーネス

- ハーネスのウエストベルトの位置が腰の上にあるか
- 身体にフィットするように調節されているか
- 調節バックルは適切に締められ、固定されているか



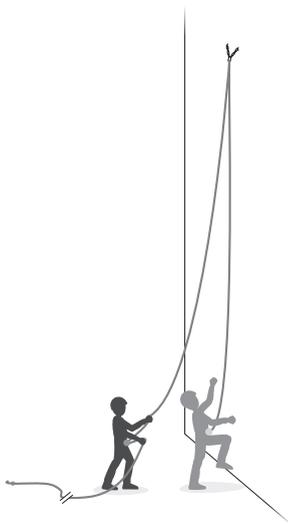
結び目

- タイインポイントにロープを通します
- 正しく結ばれているか
- ノットを十分に締め、結び目から最低 10 cm の長さの末端を残しておく

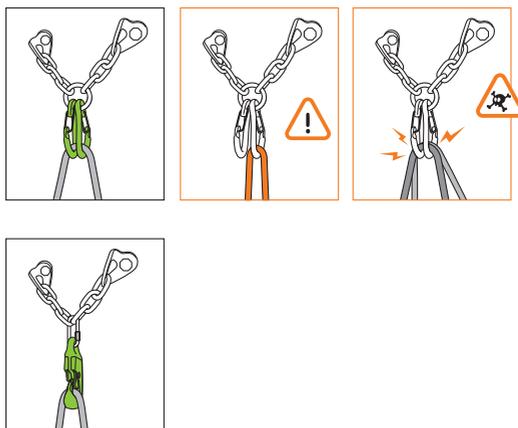


トップロープのビレイ

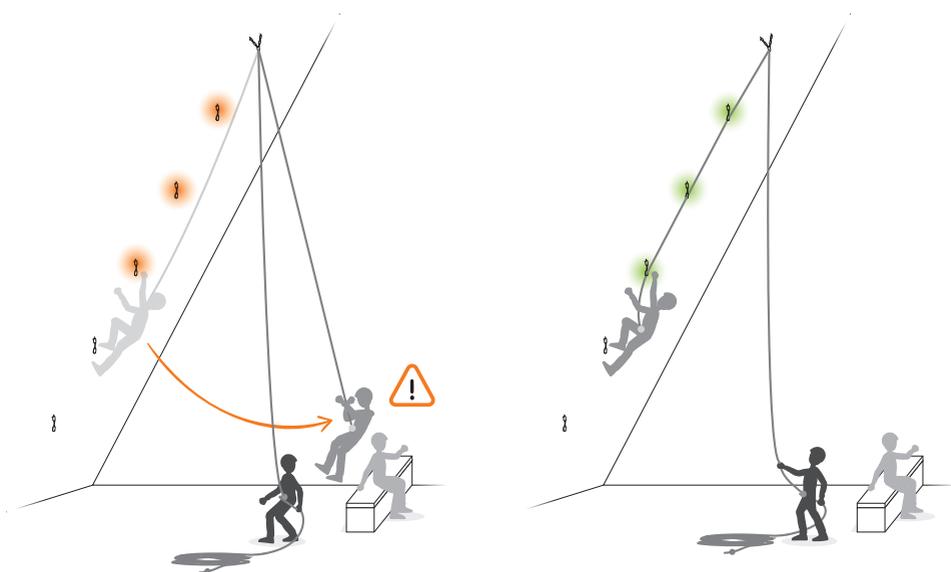
トップロープがセットされた状態



ビレイ点にトップロープをセットする

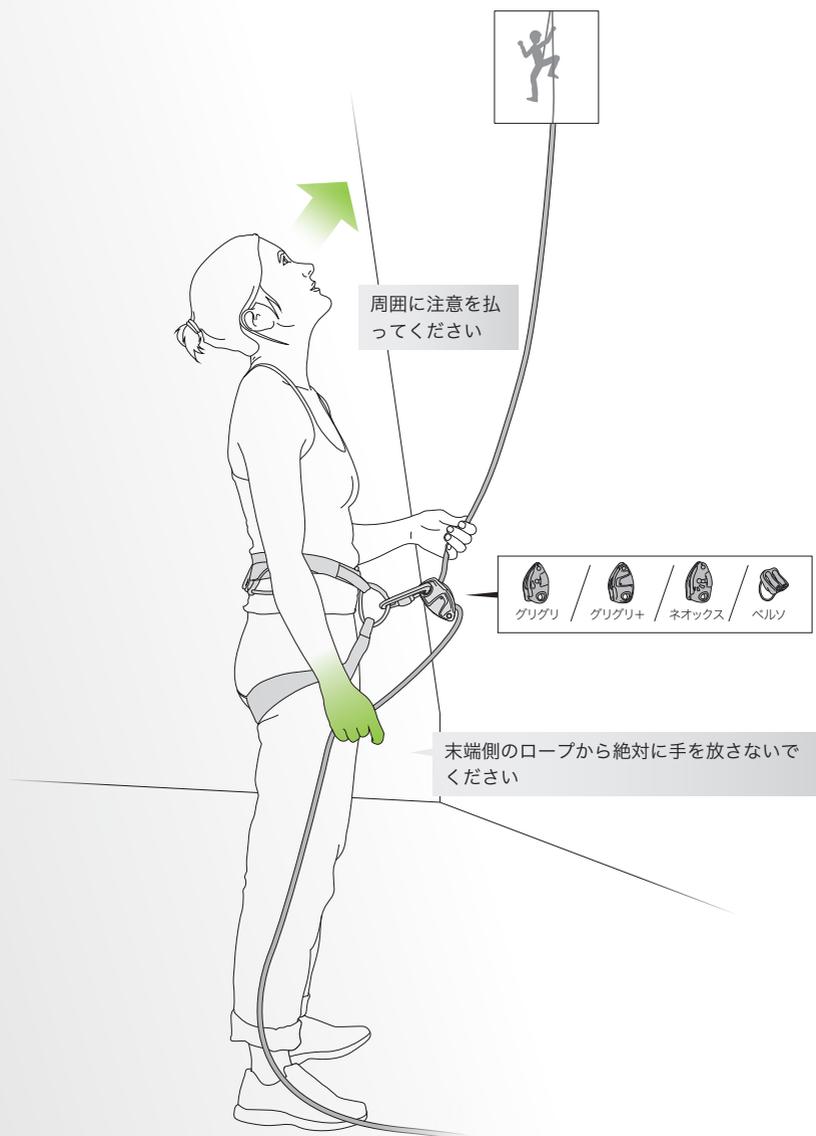


オーバーハング: ロープがクイックドローストラップにクリップされた状態で登る



トップロープのビレイ

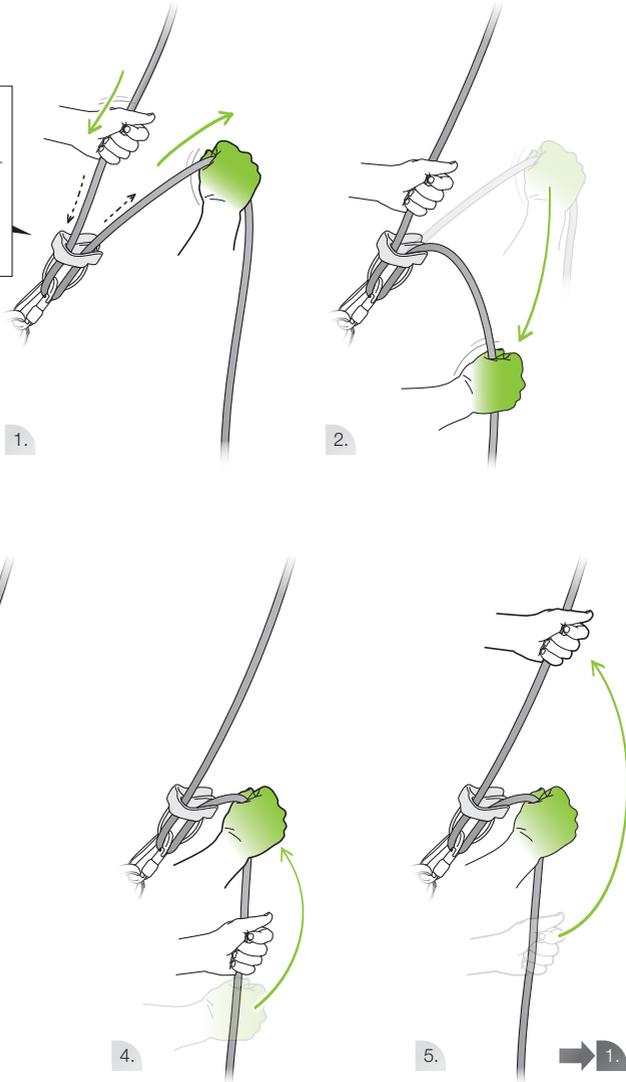
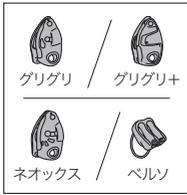
通常のビレイポジション



トップロープのビレイ

技術：ロープをたぐる

技術 1

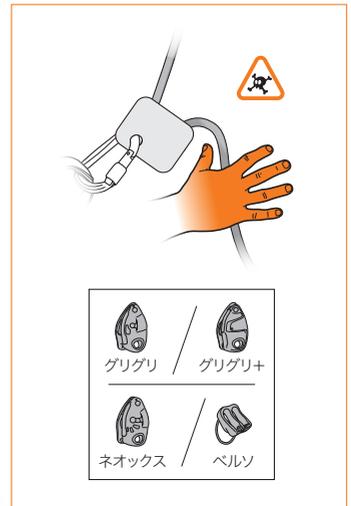
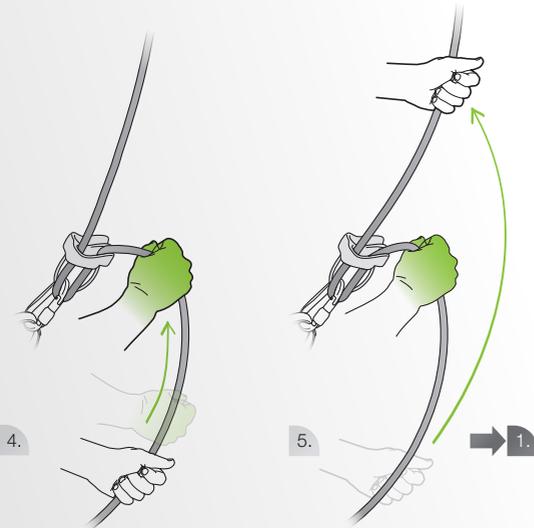
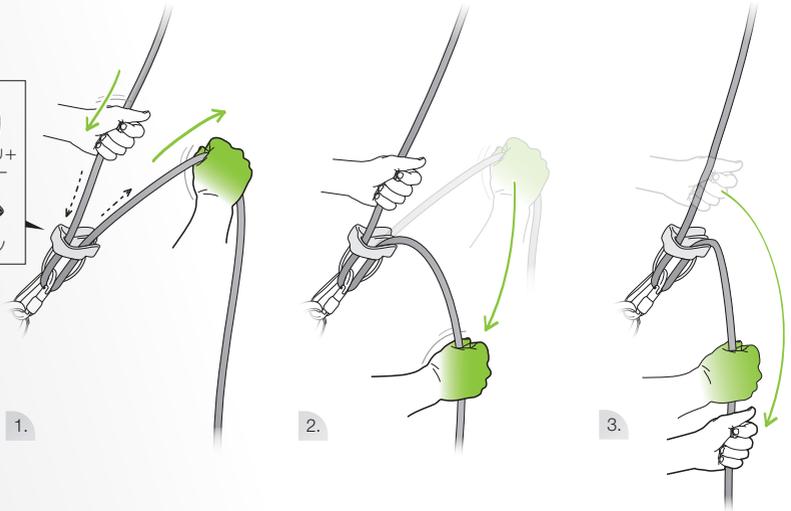
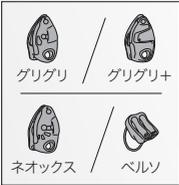


ペツルのウェブサイトでも別の方法も閲覧可能です

ビレイの基本

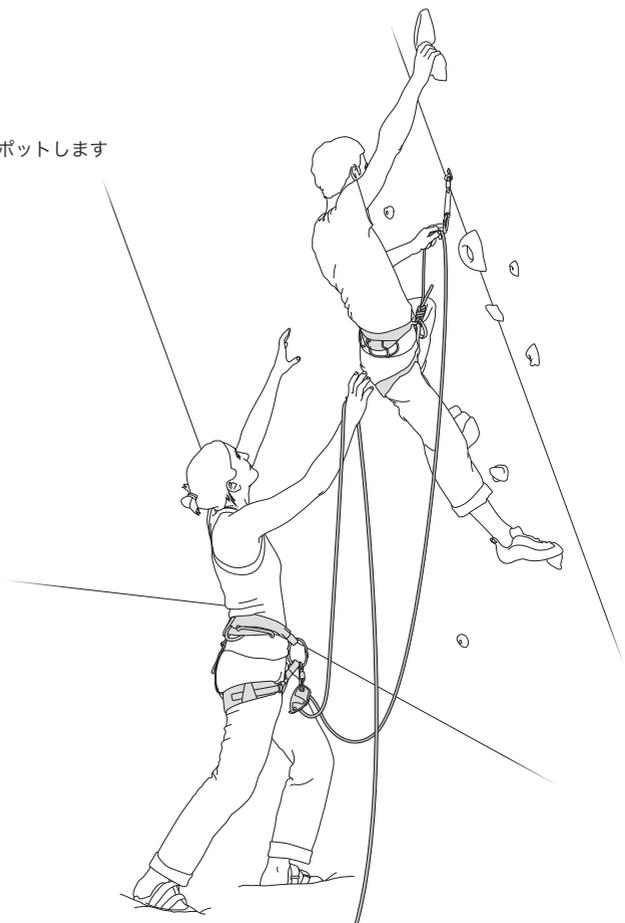
トップロープのビレイ

技術 2

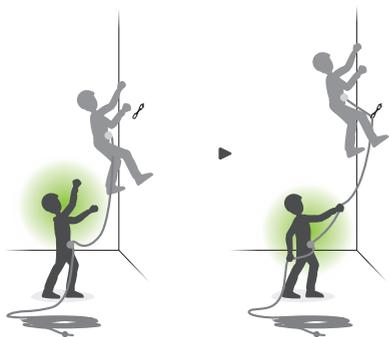


リードのビレイ

ルートの出だしではクライマーをスポットします



最初のクイックドロウにクリップするまでは
スポットしてください



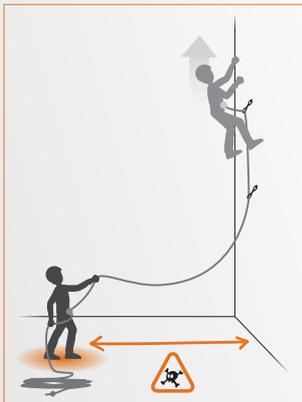
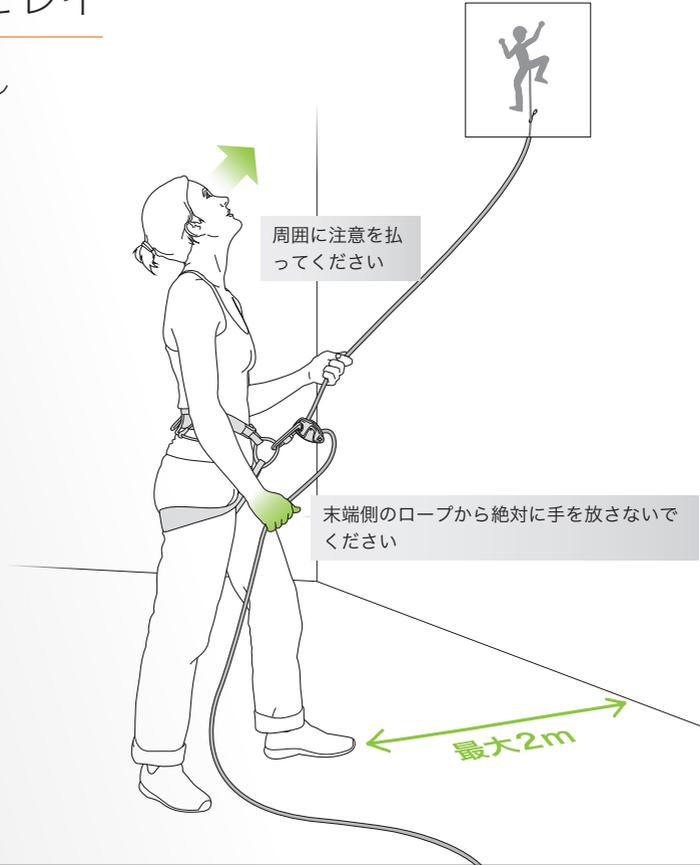
最初の数クリップまでは特に注意し、動ける体勢を
取りましょう



ビレイの基本

リードのビレイ

通常のビレイポジション

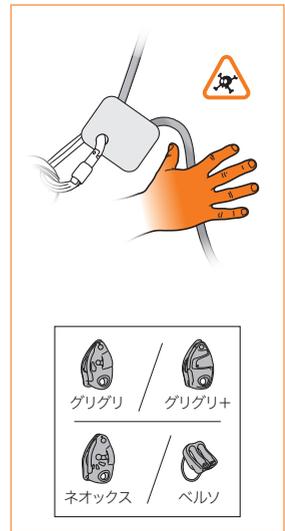
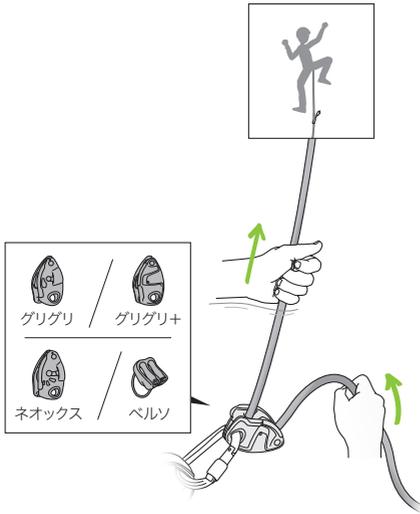


または

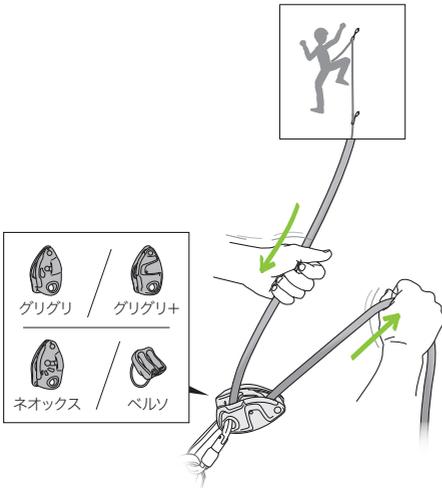


リードのビレイ

技術：ロープを繰り出す



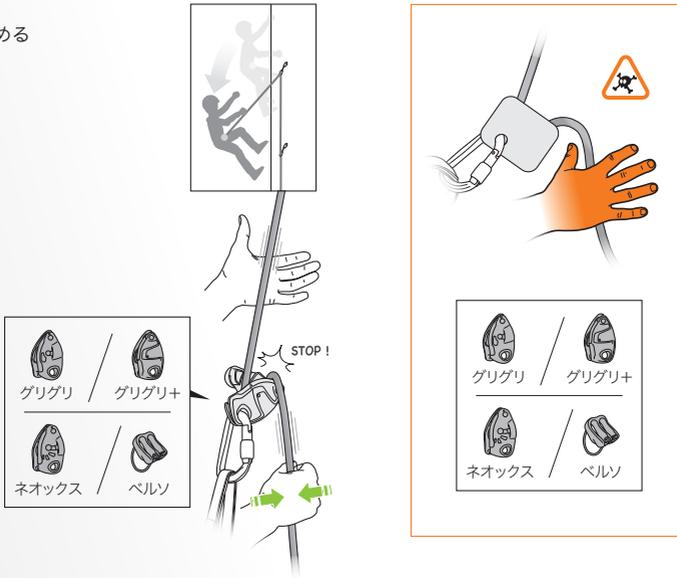
技術：ロープをたぐる



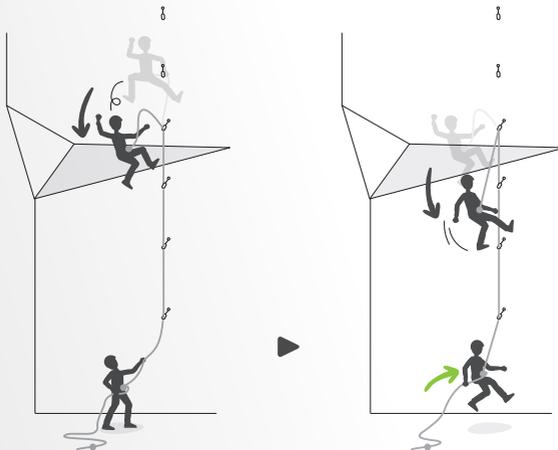
ビレイの基本

リードのビレイ

技術：墜落を止める

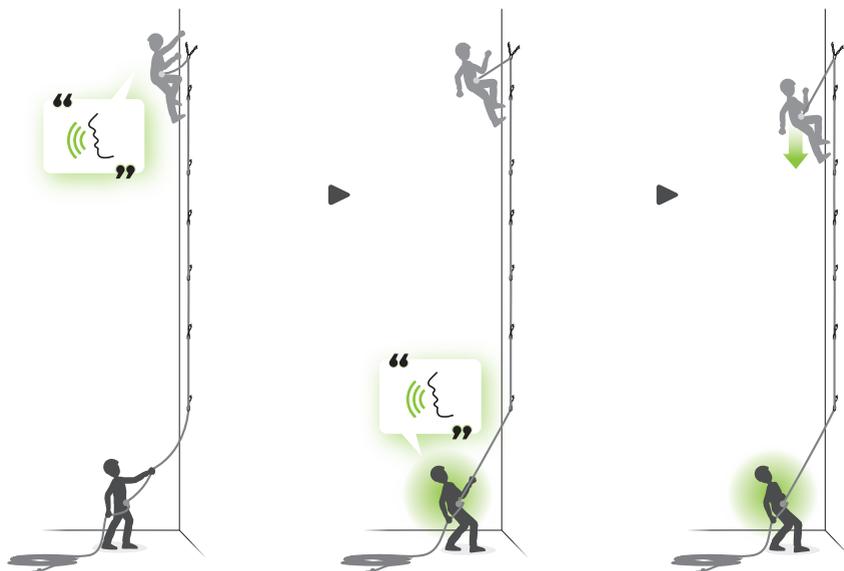


クライマーにかかる衝撃を緩和するため、ダイナミックビレイ (引かれる方向に小さくジャンプするか、前方に少し動く) をしてください



ローダウン

ローダウン開始前の声かけ

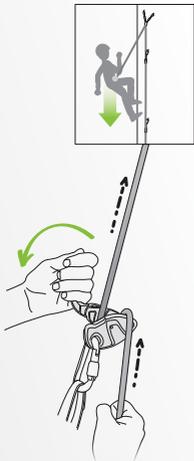


ビレイの基本

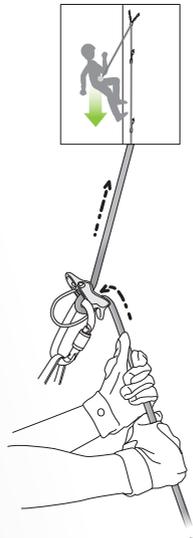
ローワードウン

技術：ローワードウン

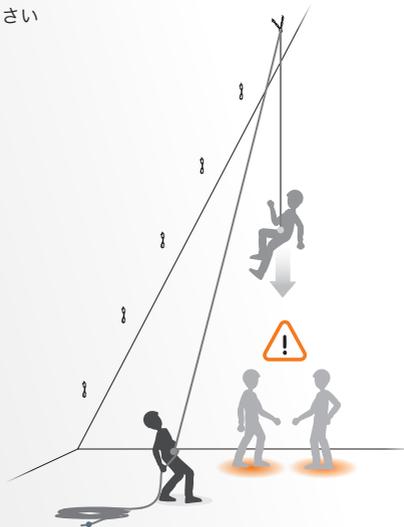
グリグリ型の
ビレイデバイス



ルベルソ / ベルソ型の
ビレイデバイス

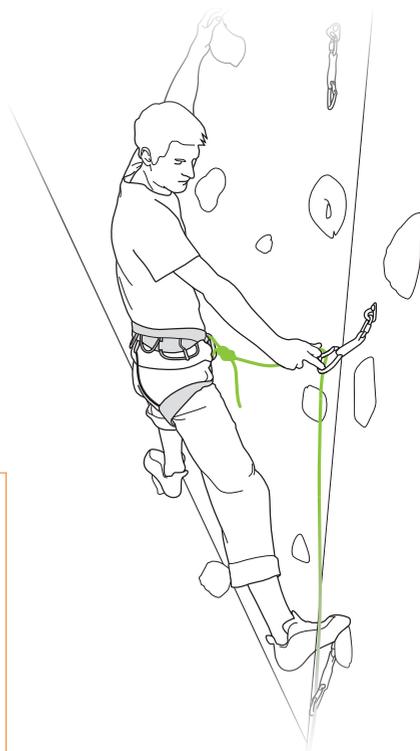
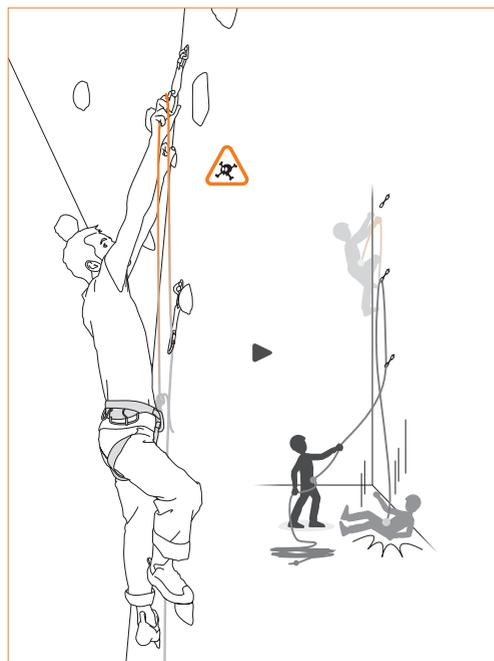


地面に近づく際は注意してください



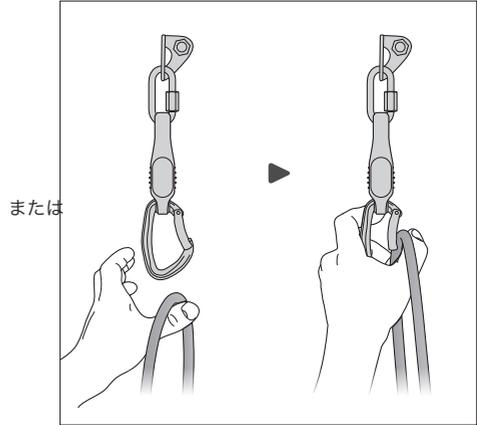
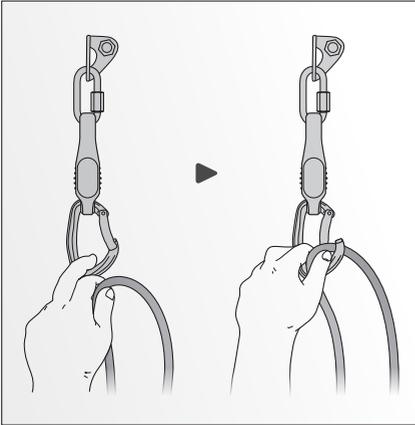
リードクライミング クリップ

腰の位置でクリップする

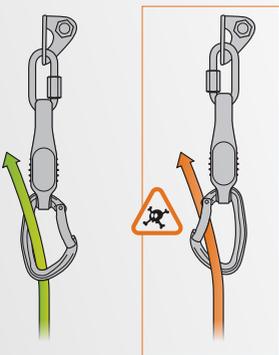


リードクライミング クリップ

最も一般的なクリップ方法（他の方法もあります）

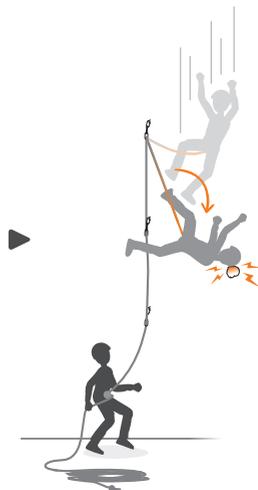
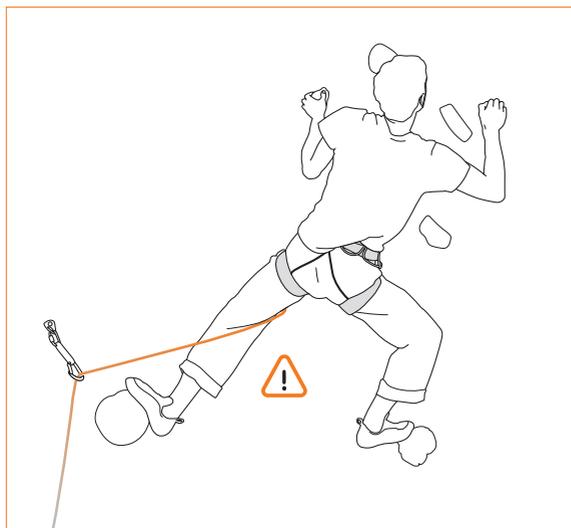


ロープがクイックドローに正しくクリップされている



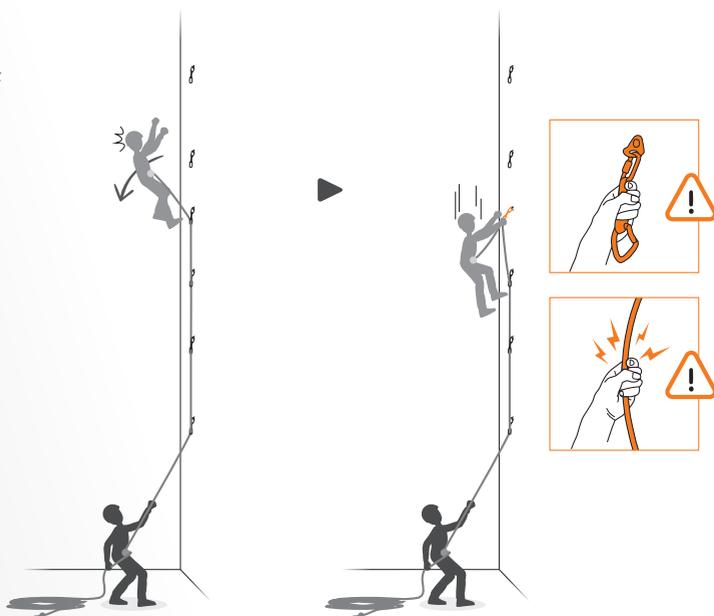
注意点

ロープと壁との間に脚を入れない

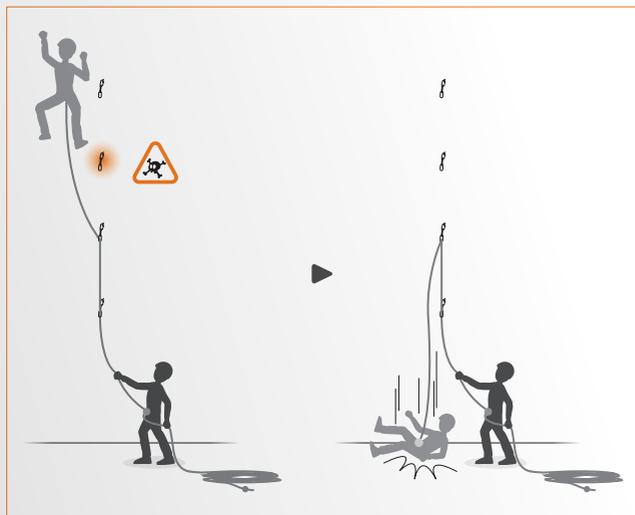


注意点

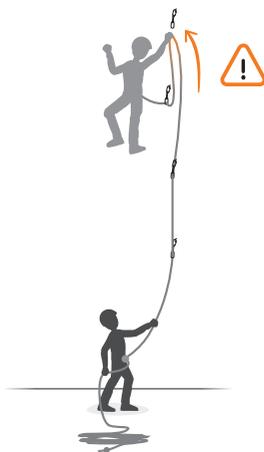
墜落時はクイックドローをつかまない



クリップを飛ばさない



Zクリップに注意：
正しい側からロープをたぐる
ようにする



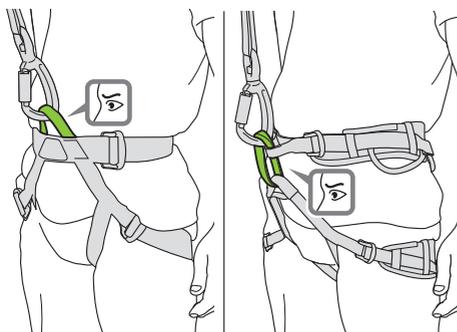
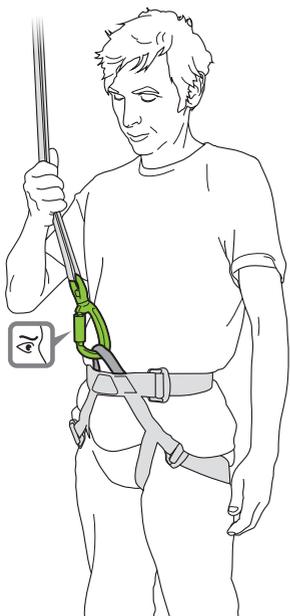
点検項目

オートブレイシステムを使用する前に、説明を受け、使用許可を得る必要があります

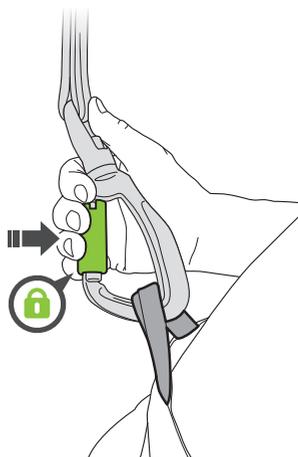
確認すべきポイント

目視確認

- コネクターがハーネスのアタッチメントポイントに連結されているか
- コネクターがロックされているか



機能の確認



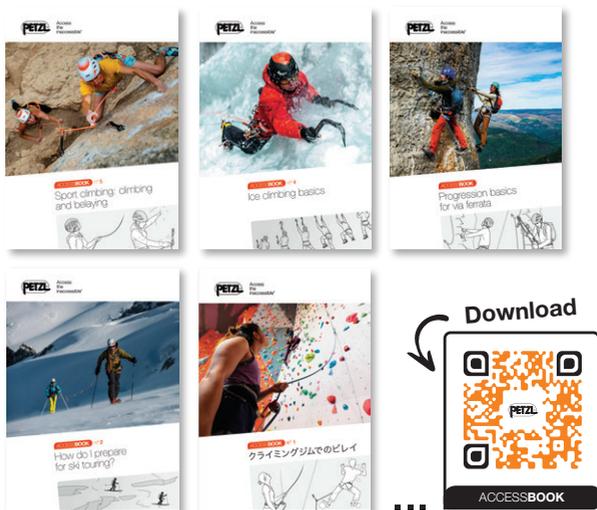


詳細については..

www.petzl.com でスポーツクライミングに関する技術情報
および動画を閲覧できます。



その他のアクティビティに関する **ACCESS BOOK**



The information contained in this brochure is non-exhaustive.
See the Instructions for Use for the products, and related
technical tips. Training is essential.
You are responsible for your own actions, decisions and safety.

© 04/2024 Petzl Distribution



Access
the
inaccessible®