



Access
the
inaccessible®



ACCESSBOOK n° 4

アイスクライミングの基本





© Petzl / Mathis Dumas

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ペツルのミッションです。

ペツルの『アクセスブック』は、登山者、クライマー、スキーヤー等、それぞれの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』ではそれぞれ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。

4巻目となる今回はアイスクライミングを特集しています。ここでは、ギアの選択、アイスクリュウのセット、登攀、ビレイ点およびV字スレッドの作成等の技術的な側面を取り扱っています。このアクティビティが環境面で他と異なるのは、氷の要素です。アイスクライミングでは技術だけではなく、氷の質と形状についてより良い理解を得るために、相応の経験が求められますが、本稿ではこれについて触れていません。

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よく読んでください
- 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、判断についてその責任を負うこととします

コンテンツ

アイスクライミングに必要なギア

ギア
デュアルポイントとモノポイント

2
3

登り方の基本

基本姿勢
初歩的な技術
アイスクリュウのセット
ビレイ点の作成

4
5
6
8

下降

V字スレッドの作成
V字スレッドでの懸垂下降

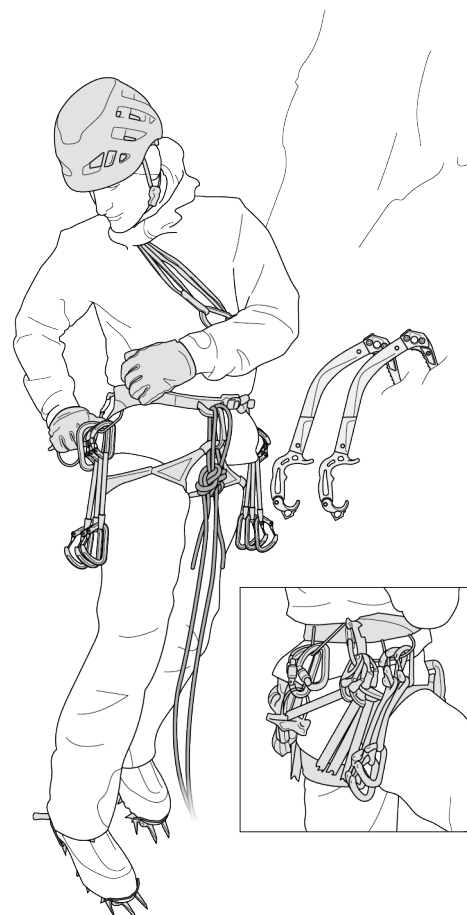
10
11

ギアのメンテナンス

研ぎ方

12

アイスクライミングに必要なギア ギア



アイスアックス: 力が最適に伝達されるカーブしたシャフト形状により、パーティカルアイスにおける効率的な打ち込みとフッキングが可能です。角度のついたハンドルにより、クライミング中の操作性と快適性に優れています

クランポン: モノポイントもしくはデュアルポイントのテクニカルなモデル

アイスクリュー用ホルダー: 片手で簡単に操作でき、アイスクリューの整理に便利なアクセサリ

アイスクリュー: 必要な数量、複数のサイズがあることを確認してください

V字スレッド用ツール: V字スレッド(10ページ参照)を作成する際に必要です

V字スレッド用スリング: V字スレッド作成用に直径6~7mmのコードを3~5m分持参しましょう

ロープ: 寒冷で濡れた環境で使用するため、ドライ加工されたロープが最適です

グローブ: すぐに濡れてしまうため二組持っていくと良いでしょう。一組はダウンジャケットの中で温めておきます。スキー用グローブやミトンのように大きなグローブは、グリップ性に乏しくアイスアックスを持つのには不向きです

マルチピッチクライミング用ギア: ハーネス、ヘルメット、クイックドロ、ビレイデバイス等



アイスクリューのサイズ

主な用途	
21 cm	V字スレッド/ビレイ点
17 cm	クライミングの中間支点/ビレイ点(氷の質が高い場合)
13 cm	薄い氷を登攀する際の中間支点

アイスクライミングに必要なギア

デュアルポイントとモノポイント

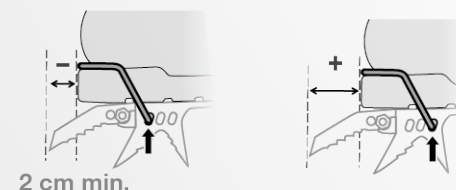
デュアルポイントでは水平方向の安定感が高くなります: 初心者に最適です。

- 長いデュアルポイント: クーロワールの冰雪壁や、傾斜の緩いアイスクライミングに適しています。氷の上に積雪がある場所では、表面の雪を突き抜けて氷に届く長いポイントが有効です

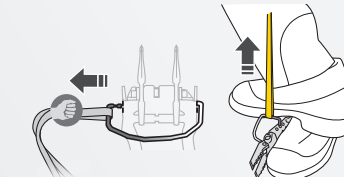
- 短いデュアルポイント: 硬い氷用。2列目のポイントが効いて安定感が増し、楽になります

モノポイントはより精度が求められるテクニカルなアイスクライミングに向いています。刺さりが良く、足首の自由度が高い特徴があります。

トーベイルを調節してブーツを前後にずらすことにより、フロントポイントの有効な長さを調節できます。



トーベイルの外し方



登り方の基本 基本姿勢

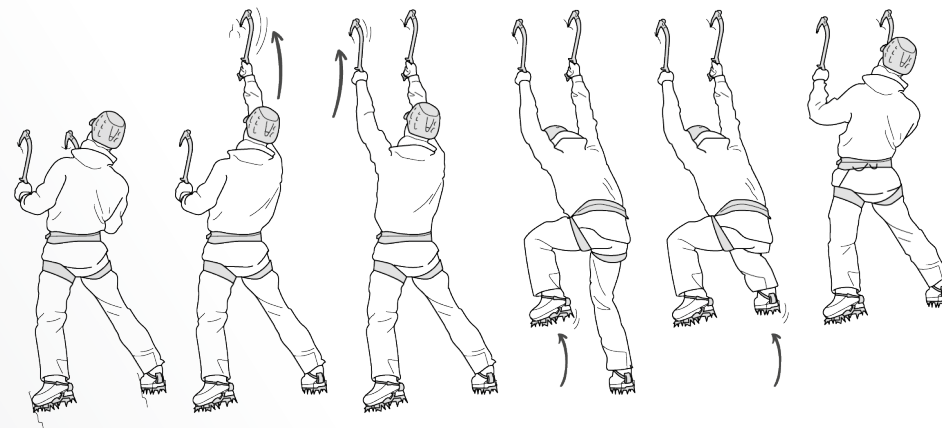
できるだけ腕を真っすぐ伸ばす。

腰をできるだけ氷に近づけ、少し背中を反るようにする。

両足を少し離す。
かかとを下げることでふくらはぎの疲労が抑えられ、フロントポイントが抜けにくくなります。



登り方の基本 初歩的な技術



腕の力を温存するため、脚を使って登ります。



アイスクラスより高い位置を避ける: ピックが抜けることがあります。



アックスの打ち込み方は、アイスクライミング技術に関するペツル動画をご参照ください。
- 基本技術はペツルのウェブサイトでご覧可能です。

アイスクリュウのセット

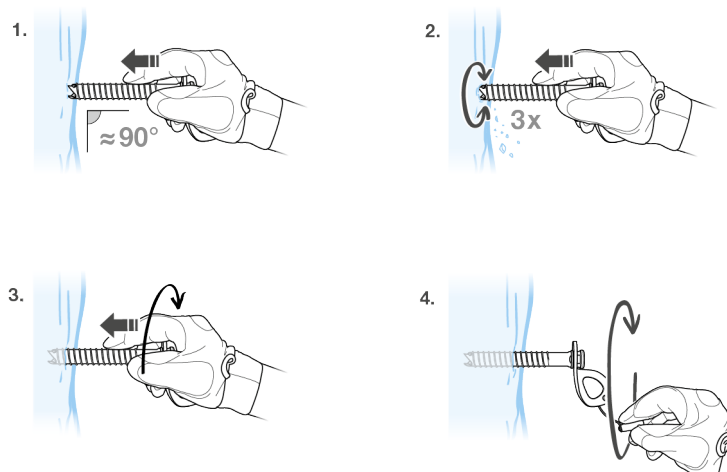
セットのタイミング

切羽詰まる前にセットしましょう。状態の良い氷にセットできるよう予め予想を立て、落ちついてセットしましょう。

セットする場所

厚く均質な氷を選んでください。軟らかい箇所や、気泡や亀裂が入っている氷は避けてください。雪を払い、氷の表面を整えましょう。氷の厚さに合わせて適切な長さのスクリュウを選択してください。アイスクリュウの保持力は氷の質によって変わります。アイスクリュウのセット位置にアイスアックスを打ち込んだままにしないでください。

セットの方法



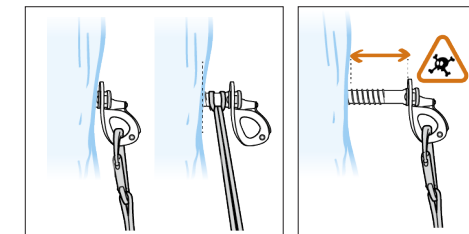
スクリュウのセット方法については、アイスクライミング技術に関するペツル動画をご参照ください。

PETZL.COM

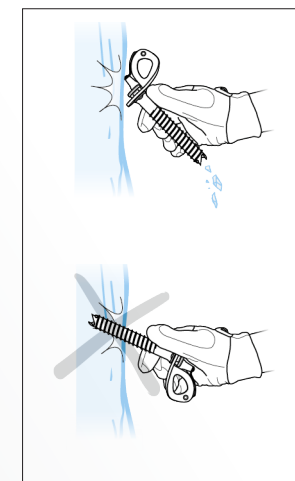
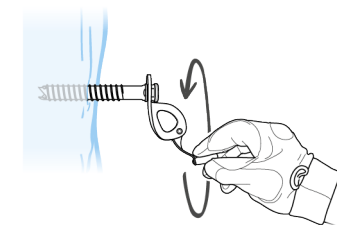
アイスクリュウのセット



アイスクリュウへのクリップ



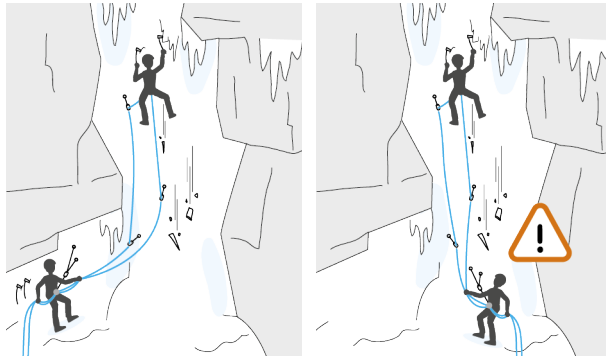
アイスクリュウの回収



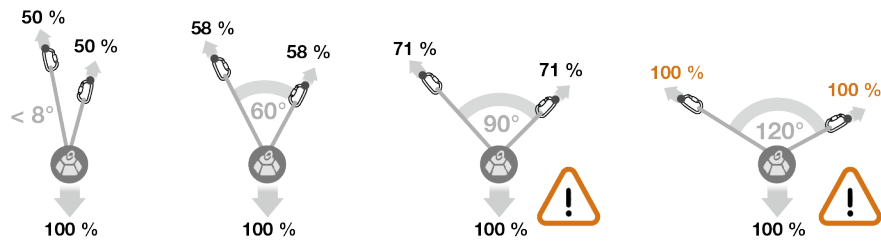
© Petzl / Mathis Dumas

ビレイ点の作成

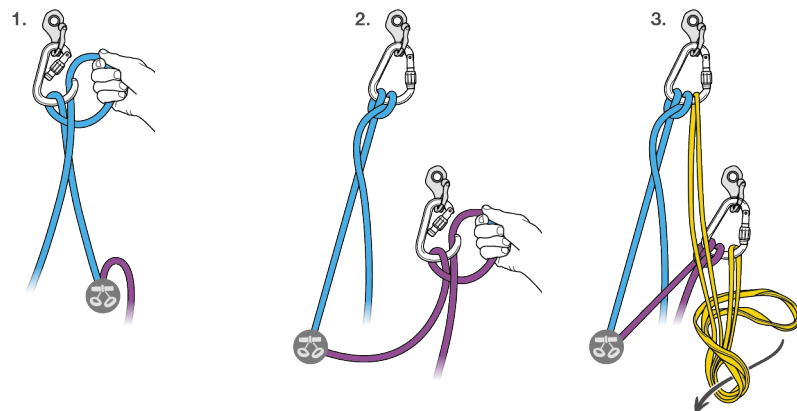
ビレイする場所の危険を予測し、落水に当たらない場所を選びましょう。快適にビレイができ、質の高い氷に作成されたビレイ点である必要があります。長いアイスクリュウを使用しましょう。



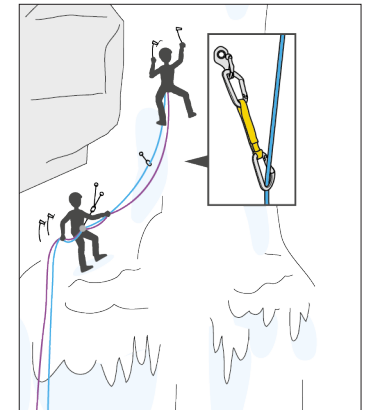
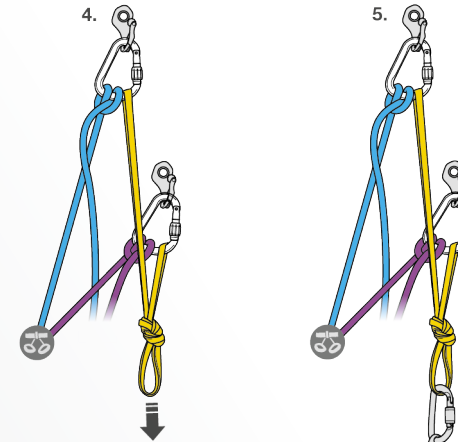
荷重分散の角度



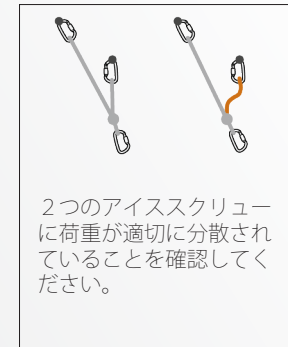
アイスクリュウでの支点作成



ビレイ点の作成

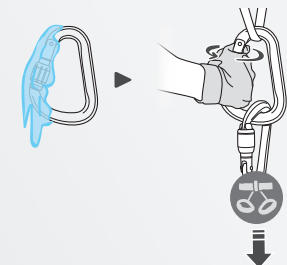


警告: 次のピッチでの安全を確保するため、ビレイ点を離れてからすぐにスクリュウをセットしましょう。



凍ったスクリュウロック式カラビナを開ける方法:

カラビナに体重をかけ、ロックングスリーブを手のひらで握ります。



下降

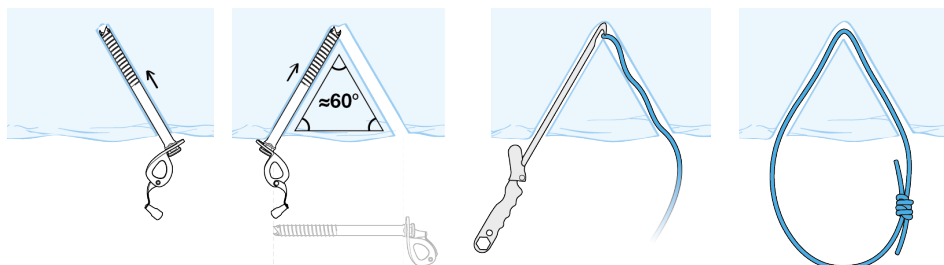
V字スレッドの作成方法

ギア

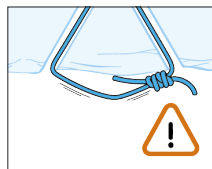


V字スレッドを作成する前に、アックスで氷の表面を整えてください。

構造



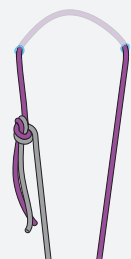
V字スレッドの強度は、氷の質と作成方法（穴の位置や角度等）によって大きく変わります。過去に作成されたV字スレッドには注意してください。目視で確認できないダメージがあり、利用すると危険な場合があります。



ロープを直接通す方法:

V字スレッドに懸垂下降用のロープを直接通すこともできます。

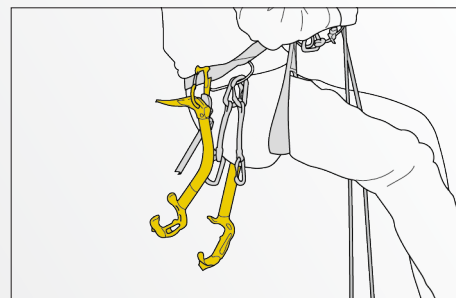
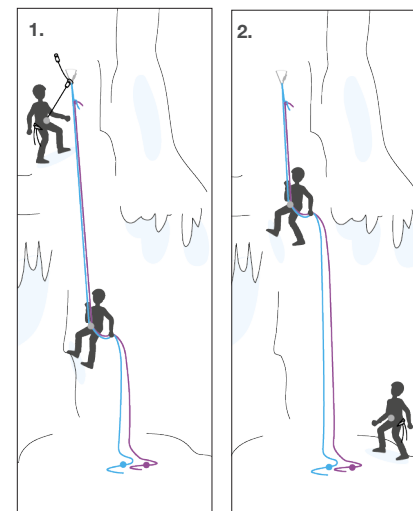
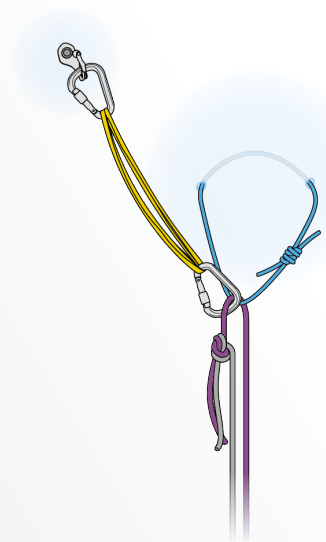
- + 懸垂下降を連続して行う際に便利
- + スリングを残置せずすむ
- 内部でロープが凍るおそれがある
- ロープを引くときの摩擦力が大きい



下降

V字スレッドでの懸垂下降

最初に懸垂下降する人のために、アイスクリューによる支点でバックアップを取ります。最後の人は、このアイスクリューを回収してから懸垂下降します。



懸垂下降時にアイスアックスをハーネスにかける際は、ピックを背中側に向けてください。

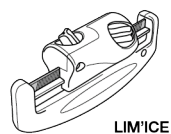
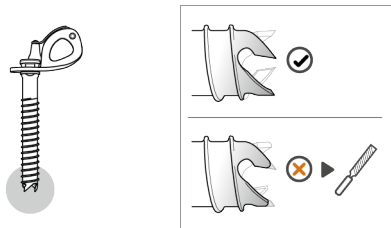
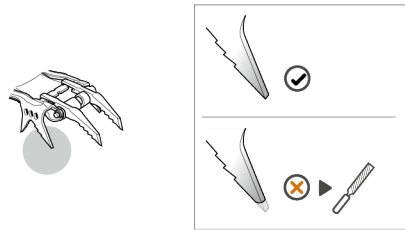
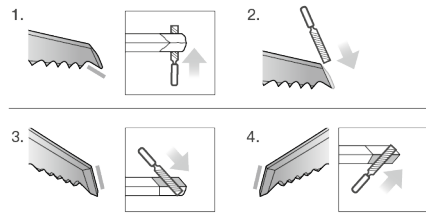
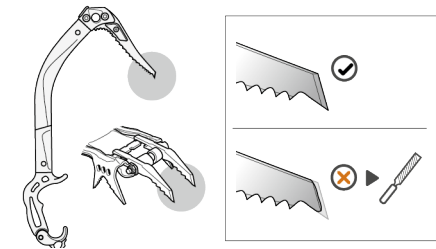
研ぎ方

1アイスクライミングでは、ギアの適切なメンテナンスが不可欠です。使用後は毎回、ギアを十分に乾かしてください。

氷によく食い込むように、アイススクレーパー、アックス、クランポンの刃先の状態を確認しておく必要があります。

それぞれの製品に、研ぐためのコツがあります。刃先は元の角度を保つようにしてください。

必要なギア



スクリーンの最適な研ぎ方については、ペツル動画をご参照ください。

メ

詳細については...



www.petzl.com のアイスクライミングに関する
技術情報および動画をご参照ください。



© Petzl / Mathis Dumas - Cover: © Petzl / Mathis Dumas

本稿で紹介されている内容は全てを網羅するものではありません。製品の取扱説明書および関連する技術情報をご参照ください。トレーニングは必要不可欠です。

山岳での活動は常に危険が伴います。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。



Access
the
inaccessible®