

2026 岩登り学校報告

本校は、岩登りに必要な基礎知識及び基本技術を習得するとともに、安全管理能力の向上を図り、将来的なアルパインクライミングや沢登りなどの発展的な登山活動につなげることを目的として実施されました。

岩登り学校机上講習 2026 年 4 月 8 日



岩登り学校は、6名の受講者でスタートを切りました。机上講習では、岩登りの魅力、注意事項、クライミングギア等の説明を行い、実際に様々なギヤに触れてもらいました。

クライミングに欠かせないフォースルーエイトノットの結び方の説明を行い、実際に受講者に体験してもらいました。

岩登り学校室内講習会 ベースキャンプ入間 2026 年 4 月 19 日

室内壁でクライミングの基本の講習を行いました。ボルダリング壁で、手足の置き方、運び方、体重移動、腕力に頼らず脚力を主体として登ることの重要性の説明を行い、体験してもらいました。



また、グレード体系について説明するとともに、ハーネスの正しい装着方法について相互確認を実施しました。

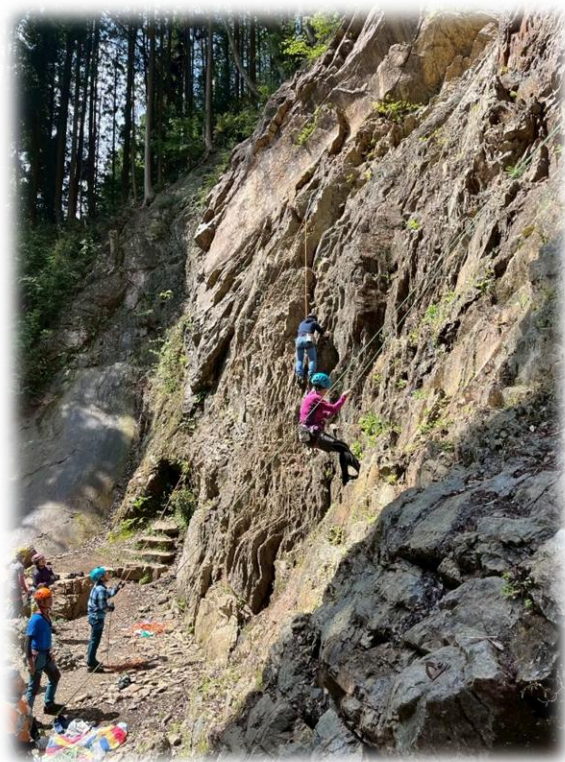
トップロープクライミングのデモンストレーションでは、安全環付きカラビナの使用方法及び登攀方法について説明し、受講者全員が実際にトップロープによる登攀を体験しました。



午後はエイトノットの復習を行い、迅速かつ確実に結束できるような反復練習を実施。その後、トップロープによる登攀及びクライムダウンを繰り返し行うとともに、ビレイデバイスの使用方法及びトップロープビレイについて指導。

岩登り学校自然岩講習① 吾野の岩場

2026 年 4 月 26 日



ストレッチ終了後、ヘルメットの適切な装着方法、岩場におけるマナー及び安全管理について説明。

トップロープを設置し、「飲酒登攀」「大野カンテ」等のルートを使用して、ホールドの見極め方、三点支持及び重心移動を意識した登攀技術の指導。

午後は、「湾曲うちわ舞」、「がんばれコツオ君」、「どんこちゃんスラブ」等のルートにおいて実践練習を実施。

また、ビレイ器の正しいセット方法、セルフビレイの考え方及びバックアップ付きビレイについて説明するとともに、ビレイヤー役の実践を通じて安全管理技術の向上を図りました。

岩登り学校自然岩講習② 吾野の岩場

2026 年 5 月 17 日

ストレッチ終了後、受講者同士でペアを組み、登攀前の相互確認を実施。ハーネスの装着状況、エイトノットの結束状況、ビレイ器のセット方法等について確認するとともに、基本的な登攀姿勢について再確認を行いました。その後トップロープによる登攀練習を実施。クライマー側については、エイトノットが正しく結束されていることや装備の状態を確認し、ビレイヤー側については、安全環付きカラビナのロック状態、ビレイ器のセット状況及びロープテンションの保持状況など、安全管理に必要な事項について確認。また、脚力を主体とした登攀姿勢や重心移動について再度指導し、基本技術の定着を図りました。さらに、リードクライミングについて説明を行い、講師によるデモンストレーションを実施。クイックドロ（ヌンチャク）の構造や使用方法、適切なクリッピング方法について説明し、リードクライミングの基本的



な考え方について理解を深めました。比較的容易な2本のルートを使用して擬似リード講習を実施。進行方向を考慮したヌンチャクの掛け方、片手によるロープクリップの方法について指導するとともに、クリッピング時にロープの流れを誤って生じるZクリップを防止するための確認事項について説明。本日の締めくくり、受講者は班ごとにクライマーとビレイヤーの役割を交代しながら繰り返し練習を行い、登攀技術及びビレイ技術の向上を図りました。

岩登り学校自然岩講習③ 吾野の岩場 2026年5月31日



トップロープによる登攀練習を通じて、エイトノット、バックアップビレイ及び基本的な登攀技術について再確認。

その後、擬似リード講習を実施し、ヌンチャクの適切なセット方法、クリッピング技術及びロープマネジメントについて指導。併せて、トップロープとリードクライミングにおけるビレイ方法の違いについて説明し、クライマー及びビレイヤー双方の役割について理解を深めました。

午後は、シングルピッチとマルチピッチの違いについて説明した後、懸垂下降の講習を実施。セル

フビレイの確保を徹底し、安全な下降方法について実演及び実践指導。

最後にマルチピッチシステムの概要について紹介し、修了証書を授与して全日程を終了しました。



参加者の感想をいくつか紹介します。

「岩登りは、チャレンジしてみたいと思っていましたが、指導を受ける機会がなく、ずっと経験ができませんでした。

埼玉労山の岩登り学校なら、初心者でも、少しずつステップアップしながら、岩登りの基礎をマスターすることができます。

講師の皆さまには、このような機会を頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。

どうも、ありがとうございました！！」

「岩登り教室先生始めスタッフ皆様大変お世話になりました。天候にも恵まれ全行程出席することができました。

安全に岩登りを楽しむための用具、技術等丁寧に教えて頂きました。

覚えることがたくさんで少し大変でした。また反復練習の大切さも感じました。習ったこと実践に活かして、これからも楽しく安全によい登っていきたいと思います。」

「以前からやってみたかった岩登り、今回みなさんのおかげでチャレンジすることができました。道具の使いかた、体の使い方など丁寧に説明していただき、ほとんど経験のなかった私もなんとかついていくことができました。初めは怖さが先にたちましたが、最後はもう少し登ってみたい、クリアしてみたい、という気持ちになりました。ご指導してくださった皆さん、一緒に参加したみなさん、ありがとうございました。」

「私は岩登りやロープワークに苦手意識が強く少しでも克服できたらと思い今回参加させていただきました。最初ジムでの講習は腕の力に頼り過ぎたため終了後には腕がパンパン。次の岩場実習ではなるべく手に頼らず足の置き場を考えバランスをとりながら(これが結構難しい)今まですぐに諦めていた岩場も登ることができました。ロープワークも今までちんぷんかんぷんでしたが実はすごく理にかなっていることがわかりました。また教えてくださる方も理解するまで何度も付き合って下さり感謝しております。この経験を活かし安全に注意しながら山登りの幅が広がればと思います。」

「自信をなくしていたクライミングを違う環境でもう一度頑張ってみようかなという気持ちで参加しました。」

総括

全5回の講習を通じて、受講者はエイトノット、トップロープクライミング、ビレイ技術、セルフビレイ及び懸垂下降等の基本技術を習得するとともに、岩場における安全管理及びパートナー間のコミュニケーションの重要性について理解を深めることができました。

また、屋内施設で習得した技術を外岩において段階的に実践することで、受講者の技術向上及び安全意識の醸成を図ることができ、今後のアルパインクライミングや沢登りへの発展につながる有意義な講習となりました。