

登攀チェックリスト

(シングルピッチでのリード・クライミング編)

日時	
目的	
場所	
所属	
メンバー	

項目	説明	OK?		記載コメント
		初回	再確認	
1 計画時のチェック事項				
1-1 長期的な目的・ゴールや、自らの判断基準を持っているか?	長期的な目的を持つようにする。目的がない成長などあり得ない。また、判断基準を明確にしておく。何か問題起こったとき、その判断基準で優先順位をつけ対策を講じられるようになる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-2 登山計画書は作成したか?(特に、重要な事項を関係者に配布すること)	通常、〇〇計画書は安全実行のためには欠かせない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-3 今回のテーマ何か?	過去毎回やっていると課題が見えてくる。その課題をテーマにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-4 メンバーが、今回の撤退・終了基準を明確化しているか?	1-1の判断基準からブレイクダウンし、明確に撤退する条件や終わる条件を明確にする。例えば、体力的な安全を担保できるのは4登位だから、本日は4回登れば終わりにする、というようなこと。特に、しっかりメンバーと共有したいものだ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-5 メンバーが、必要な道具類の事前チェックを行ったか?	定期的な装備のチェックは必要だが、出発前のチェックも行う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-6	メンバーが、現地情報の収集を行ったか?			
	①訪問回数、②気象情報 ③ルートの特長 ④混み具合・人気度 ⑤現地アプローチ方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	メンバーが、各自、自らの能力レベルを認識しているか。			
1-7	①リーダーの能力 (特に、経験度、登攀力、確保力、ロープワーク力、リーダーシップ力、判断力、人間性、価値観、勤勉性等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-8	②各メンバーの能力(同上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(同上)
1-9	各メンバーが、自らの責任においてきちんと山岳保険を加入しているか?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-10	山やクライミングでの法的根拠や法律的責務についてしっかり学んでいるか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-11	緊急時のファーストエイドやセルフレスキュー方法を事前に習得できているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-12	今回の特性に応じて、緊急時のセルフレスキューの対策を考え、シミュレーションしているか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-13	各メンバーが重大事故や怪我が起こる可能性がある危険なスポーツであることをきちんと認識しているか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1-14	上記1-1~1-13事項において、参加メンバーと事前に共有できているか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2 現地到着時のチェック事項				
2-1	現地の状況を確認する。 ①観天望気等、天気関連 ②体調状況(メンバー同士が気遣う) ③場所の安全性 ④必要に応じてテント等の設営⑤水や食糧事情⑥他チームの状況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

2-2	アプローチ上の安全確保	現地へ行く場合、自動車で林道を走ることが多い。土砂崩れや雪崩で林道が封鎖されることもある。駐車位置にも十分気を付ける。行きは入れたが、帰り出れないケースもまれだが起こる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2-3	「終了条件等の当日の行動計画」についてメンバーと共有する。	事前に計画を立てたことを、現地でしっかり共有すること。特に、どうなれば終了なのか、撤退なのか、ゴールは明確か、は非常に大切。終了条件がなければ、可能な限り登攀したいと思う人が、体力のない人に無理をさせる原因になる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2-4	雑談や笑いあうことは絶対必要。但し、けじめをつけて真剣にするところは真剣、というチームの雰囲気を作り出す。	厳格に雑談しない、笑わないチームは果たして安全かどうか疑問。そもそも楽しめないクライミングもどうかと思う。しかし、けじめをつけるところは真剣に行う、そういうメリハリは必要だと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3 登攀直前時のチェック事項(壁に背を向けない)					
自分が登るルートを確認したか？					
3-1	①岩質や核心部の判断、②レスト部はどこか、③墜落の可能性はあるのか、④自分の肌感覚のグレード、	ルート確認することで、自らの危険性を理解するだけではなく、チーム全体で危険性を理解しておく。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-2	⑤終了点の位置と特長、⑥手掛かりの特性、⑦蜂・アブ等の対策、⑧日焼け止め・水分補給等の身体的処置、	(同上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-3	⑨ロアダウン時ロープは足りるか？ ⑩他のチームへの配慮と注意 ⑩その他想像できること。	(同上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
必要な道具を分析し装着したか？					
3-4	①クイックドロ、②カラビナ、③カム&ナッツ、④ロープの使用種類、⑤あぶみ等の人工登攀道具、⑥その他の	必要最小限が理想がなかなか難しい側面もある。持って行く装備はしっかり経験を積みながら最適化することを知っておく。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-5	ハーネスに綺麗な8の字で結ばれているか、ハーネスのバックルが正しく締まっているか、ヘルメットを装着しているか	一回の失敗が命取りになる。正しく結ばれているか、結びは綺麗なのか、タインループで結束か、末端処理は十分か、などお互いしっかり指差確認する。特に、誤ってビレイループに8の字を作る人もいる。問題があればお互いで注意しよう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-6	アンザインレンすることも考える。	シングル・ピッチでもアンザインレンをすると安全な場合がある。その場合、ハーネスにロープを結束する場合、ビレイヤから行うと安全確認・ロープの繰り出しがとりやすい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-7	緊急用のロープスリング(長短)&カラビナを持ったか？	緊急用及びトラブル解消用に必ず必要なもの。岩場では必ずもっていくこと。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-8	ビレイヤのATCは正しく設置されているか、ビレイヤ・ハーネスのバックルも正しく締まっているか？	一回の失敗が命取りになる。正しく結ばれているか、結びは綺麗なのか、お互いしっかり指差確認する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-9	ビレイヤは正しいビレイを行う準備をしているか(①手袋 ②ヘルメット ③サングラス ④姿勢、⑤その他を確認する)	ビレイヤの装備もしっかり確認する。登攀者の墜落の可能性があるため、しっかり確保できるようにしておく。また、トラブルが発生時、ビレイヤが救助できるような装備を事前に手元にあれば敏速な対処が可能となる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-10	反対側のロープの末端をオーバーハンドノット等で結んだか？(さらに、その前にもう一つ結びを作っておくとよい) 若しくは、シングルピッチでもアンザインレンをしておけば	ロアダウン時のロープが足りなかった場合のスポ抜け防止の為、末端に必ず結びを付けておく。さらに、経験上、その前にバタフライノット等の結びを作っておけば、その結びを利用して対策が講じれる場合がある。アンザインレン3-6も考える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-11	ロープ全体を綺麗に解し、整えたか？ ゴミや汚れ、傷、破損はないか？	ロープを絡みを解消すると同時に、ロープの汚れや傷、破損をしっかり確認する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-12	フログのようなカラビナで安全対策を講じたか？	登り始めのクリッピングでの事故はグランドフォールになり怪我の温床である。フログ等でうまく一個目のカラビナを掛けて置く。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-13	ビレイヤに自分が登るルートの説明を行ったか？	3-1~3-3まで自分が分析したことをビレイヤにも伝えて、コミュニケーションをしっかり取っておく。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-14	登攀中の声掛けルールも共有できているか？	「ビレイ解除方針」や「ロアダウンで降りますので絶対ビレイ解除しないように」「クリップといえば、素早くロープを出す」など事前に声掛けをして、コミュニケーションの方針を伝えておく。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-15	登攀中に「声が届かないケース」「お互い見えないケース」が多いので、その場合のコミュニケーションの取り方を決め	沢登りでは滝で、稜線では風で、声が届かないケースが殆どである。意思疎通に問題にならないように、例えば、「ロープの引き具合で意思疎通をする」「笛で行う」「トランシーバーを持っていく」な対応が必要になってくる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-16	3名以上いる場合は、ビレイヤの補助等役割を明確にしておく。	3人目の役割も重要であるが、役割がないとついその場から離れたりして、チーム全体として危険な行動をとられる場合がある。役割が明確にして責任を持たせるようにしておく。不必要にうろろされると他のチームにも迷惑になる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-17	ビレイヤの重要理解度を確認しておく(このチェックが最後の岩)	0.ビレイは登攀より難しく、相手の命を預かっている重要なことであることを理解しているか。 1.最初から4本目のランナーまで少々タイト気味に行くことを知っているか。 2.登攀者の墜落はかなりの衝撃が来ることを理解していること。 3.壁から離れないようにする。但し、登攀者墜落時に接触しないよう真下にいないこと。 → 登攀者が見えないからと壁から離れないこと。ロープで登攀者の作業を理解する。 4.ジムにいるときでも岩場の不安定なところでビレイを行うことを知っているか → ジムを中心に想像しては危険。 5.セルフビレイの技術をメンバーは理解しているか。 6.ロープが足りなかったときの連結方法をなど対策を理解しているか → 本来、登攀前のルート確認3-1でロープの長さを判断しているが、なんらかの理由で必要になったことを想定 7.登攀者へアドバイス・警告ができるか(2クリップ、ランナアウト、落石の可能性等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

3-18	自分がビレイヤーになる場合も、3-1～3-17事項のチェックに注意する。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 登攀中のチェック				
4-1	ランナー4本以下では絶対墜落できないことを覚悟しているか？	ランナー4本目までの墜落が重大事故に結びつく。ビレイヤの確保能力にもよるが、墜落すればグランドフォールであることを覚悟しながら登る必要がある。逆、4本以下で自分の能力を超えた核心部があるようなルートは避けるようにする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-2	時折、ビレイヤの状態を確認しているか？ クリッピング等時、声掛けをしているか？	登攀に余裕があるときに、ビレイヤを信じず、よく確認を促すこと。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-3	核心部の通過時、より慎重な態度を取っているか？	核心部や難しいルートでは、その前の段階で安全環付クイックドローを使用するなど、安全性を高める必要がある。しかし、一方で、そんなカラビナを付ける余裕が登攀者にはない場合がある。臨機応変に安全性を向上させたいもの。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-4	ビレイヤ側からも登攀者へ情報を提供しているか？	支点の状況、ズクリップ・ランナアウトの可能性、落石の可能性など情報を提供する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-5	墜落する可能性がある場合、事前にビレイヤに注意喚起を行ったか？	不意に墜落することもあるが、難しい核心であればビレイヤに注意喚起をすとお互い緊張感が高まる。但し、核心部が難しい場合、無理をせず撤退することも考える。途中撤退する場合は、その撤退方法を熟知していること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-6	落石を起こした場合、すみやかに「ラク」と大きな声を出す。	時折落石を起こしても「ラク」と言えない登攀者がある。周囲への注意喚起を行うことで、周囲が回避可能となる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-7	終了点からのロアダウン時、しっかりビレイヤとのコミュニケーションが取れているか。カラビナ回収は適切か。	ロアダウン時事故が起こるケースがある。ビレイヤに心配がある場合遠慮なしに懸垂に切り替える。ビレイヤ側のロープにムンターヒッチを掛ければそのまま安全に下降できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-8	自分がビレイヤーになる場合も、4-1～4-7事項のチェックに注意する。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 登攀後のチェック(壁に背を向けない)				
5-1	セカンドへ引き継ぐべき、情報はるか？	次登攀する人へ、情報共有する。但し、「オンサイトにならない」とか「フラッシュになります」などスタイルの評価を重視している場合もあるので注意が必要。私がリーダーの場合は、スタイルを求めず、極端に安全性を重視し情報共有をするようにしたい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-2	ハーネスからメインロープを外す場合必ず、相手に外すことを言ったか？	ハーネスからロープを外すのは非常に危険。終了時、何も言わないで外す癖がついていると、マルチ等で誤ってメインロープを外しても注意されないことになる。自分が正しいのか、注意されるよう、コミュニケーションを取る癖をつける。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-3	十分な休息を取る	お互いの状況を併せながら、十分休憩を取る。必要に応じて、水分・食べ物を取るようにする。熱中症及び低体温症など他者が気づいてくれるよう、他者が見えるところの安全な場所で休憩すること。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-4	他チームへの配慮や他チームの行動もしっかり気を付ける。	他チームが同ルートに登りたそうだと、他のチームの行動にも気を付ける。落石があるので他チームの下にいかない、落石が見えるよう壁を背を向けないなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-5	「怪我をした場合は、ファーストエイド&セルフレスキュー技術で対処できたか」など想像して、反省を毎回する。	一度登った後、数分でもいいので少し反省しておく。なぜ、墜落したのか、なぜ、カラビナが逆になったのかなどなど。また、登ったルートの緊急事態をイメージをして、対処できたかを思考シミュレーションをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-6	自分がビレイヤーになる場合も、5-1～5-5事項のチェックに注意する。	可能な限り、お互い信用はせず、人はミスを犯すものだ、となればよい安全に意識が向く。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 現地撤収・帰宅後				
6-1	撤収時、怪我がなかったか、気分が悪くないのか等、体調管理を行う。	怪我を受けても軽ければ我慢したり、一時的に痛みが和らいたりしているケースがある。大きな怪我であれば、その時に撤収しているが、軽いつけがであれば継続している場合がある。その場合でも、撤収時怪我状況を確認する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-2	撤収時、現場を綺麗に片付け、他のクライマーが利用することを理解する。	マナーの問題ではなく、綺麗に片付けることが安全に繋がる。撤収時もしっかり行いたいもの。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-3	撤収時、メンバー全員で忘れ物などの最終チェックを行う。	クライマーは忘れ物が多い。カラビナが支点(捨てピナならいいが)に掛かっている。石の上にペットボトルを忘れる等いろいろある。今一度岩場全体を見渡し忘れ物がないことを確認する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-4	帰路、マイカーでの事故を起こすケースがある。	各メンバーが疲れていることが原因。事故にならないよう各メンバーで気遣う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-5	帰宅後、行動記録をメール等で配布する (①日時②メンバー③場所・ルート④岩質等の現地状況⑤気象条件⑥必要道具⑦その他)	「登るだけがクライミングではない」ということで、記録をしっかりとして後日の役立てや、他のメンバーへの参考としたいもの。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-6	帰宅後、反省会を必ず行う。	但し、最近ではSNSやメールで済ますことでもよいと思うが、可能であれば対面的にコミュニケーションで。反省会で出た事項も必ず記録をとっておきたいもの。小さな過ち小さな事故小さな怪我が大きくならないよう、PDCAをしっかり回したいもの。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-6	日頃の人間関係を良好なものに	日頃から、お互いしっかりコミュニケーションは取りたいもの。但し、人間である以上、価値観が合わないケースがある。その場合、絶対、パートナーに選んではいけない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>