

2 事前課題（ロープワーク等）

登山リーダー夏山研修会	所属	氏名
-------------	----	----

（研修会中に制限時間内にロープの結束等ができるか各班でテストを行います。繰り返し練習して研修会前にマスターするようにしてください。）

1. ロープの結索

(1) 八の字結び

(a) 一本のクライミングロープをハーネスに結ぶ。 _____ 秒[40秒以内]

(b) (a) ができた後さらにセルフビレイをセットするために別の八の字結びを作り、目の高さのカラビナに結び目を掛ける。 _____ 秒[10秒以内]

(2) クローブヒッチ 目の高さの支点のカラビナに掛け、しっかりと締付ける。 _____ 秒[10秒以内]

(3) ダブルフィッシャーマンズノット 2本のロープを連結する。 _____ 秒[30秒以内]

2. クライミングロープ

(1) 束ねてあるロープを解き、絡ませずスムーズに繰りだせるようにほぐす。 _____ 秒[90秒以内]

(2) ほぐしたロープを巻き、携行中に束が乱れないようにしっかりと束ねる。 _____ 秒[90秒以内]

3. 装備の装着と携行

(1) アイゼンを装着する。 _____ 秒[90秒以内]

(2) ハーネスをねじれや緩みがないように正しく装着する。 _____ 秒[90秒以内]

(3) 朝の出発時のパッキング 素早くパッキングできるように練習しておくこと