

# 徳島ハング・パラグライディング連盟

## 山沈講習（セルフレスキュー）

2011/4/17 スカイフリーク 椋本

先般行われたJHF教員研修会でのロープマッシャーを使った方法の発展系です。

ロープジャッキにガルダーヒッチを使いロックされた状態でライザーを外すことが出来ます。

### ■目標、条件設定

電線や大木に引っかかって完全に宙吊りの状態から、単独で10～20分以内に地面まで降りる。

### ■準備物■

品名	数量	備考
φ6mmロープ（20～40m）	1	下降用メインロープ
φ5mmロープ（8m）	1	ロープジャッキ用
ロープ・マッシャー（φ6mm）	1	落下防止用（オートロック）
スリングA（φ5mm） 2mロープを両端を結びリングにする	1	フリクション用（下降速度調整）
スリングB（φ5mm） 75cmロープを両端を結びリングにする	2	ロープジャッキ用（下側）
カラビナ（安全環付1～2枚）	5	

### ■方法■

	<p>下降用メインロープ（6mm）を 左右のライザーの ラピッドリングの中を通し 地面までのばす。</p>
---	---

このロープはダブルで使い、  
末端は必ず止め結びをすること。

強度的にφ6mm ダブルで使用を推奨します。

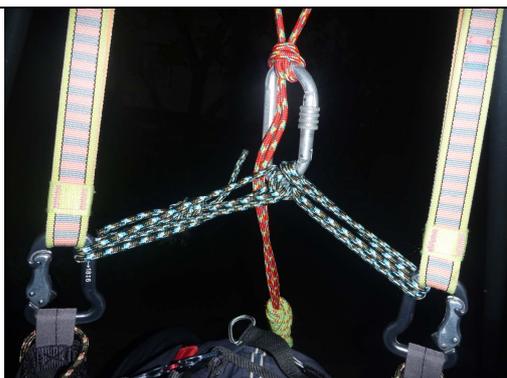
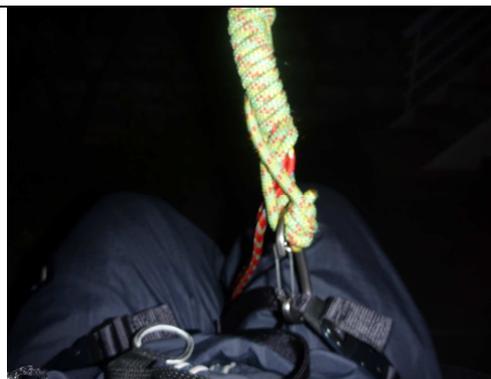


懸垂下降用ロープに  
ロープ・マッシャーを作ります。

マッシャーの巻数は6回ぐらいですが、  
ロープの太さなどで巻数が変わります。  
事前にテストしてください。

そのカラビナを  
ハーネスの太もものベルトに  
接続する。

マッシャーは  
加重が掛かるとロックし  
ロープを持って動かせば自在に動きます。



エイト環やイタリアンヒッチで  
速度調整用フリクションを作り、  
ハーネスのカラビナの内側に  
**スリングA**で接続する。

なお、ハーネスのカラビナは  
外側にゲートが来るように  
セットしておくが良いです。

ロープジャッキ用5mmロープを  
ライザーのラピッドリングに通し絞る。





ライザーのカラビナ下に  
あらかじめスリングBを  
取付けておきます。

左右のスリングBに  
同型カラビナ2枚を  
一緒（同じ向き）に  
取り付ける。



ロープジャッキ下側の  
2枚のカラビナを  
ガルダーヒッチにする。

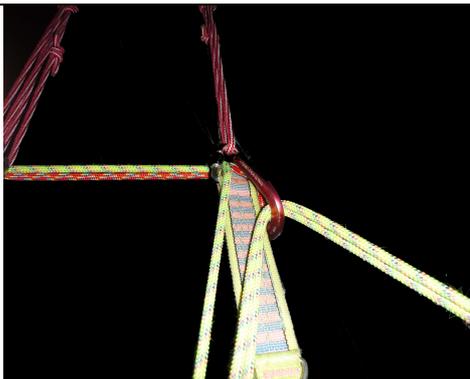


（説明）  
2枚のカラビナに通した  
あと折り返し  
はじめに通したカラビナだけに  
もう一度ロープを通す



片側のラピッドリングに  
ロープジャッキ上側  
カラビナをセットする。

片側につけても  
ロープジャッキのロープが絞られ  
1点に集まるのでOKです。



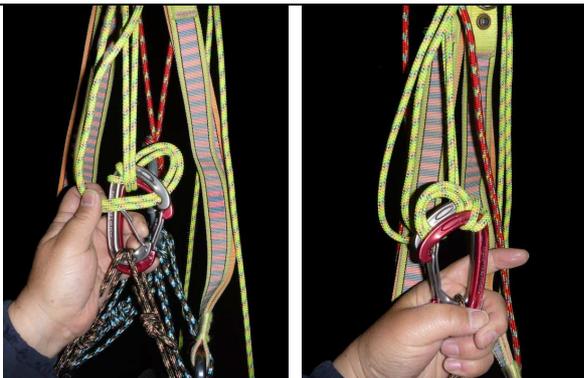
ロープジャッキ上側カラビナからの  
ロープに足をかけ身体を持ち上げる  
(オートブレーキで保持)



数回繰り返すとライザーが緩むので

降下速度調整フリクションと  
落下防止ロープ・マッシャーの  
たるみをとる

ライザーをカラビナから外す。



オートブレーキ解除のため  
1枚目のカラビナを逆に通す。

しっかりロックされているので  
身体を持ち上げる要領で  
ロープジャッキのロープに足をかけ  
ロックを外します。

不要なロープなどを外す。





ロープ・マッシャーで  
ハーネスごと保持されているので  
マッシャーのロープ部分を  
軽く動かすとゆっくり下がります。

一気に動かすとスピードが出すぎるので  
注意が必要です。