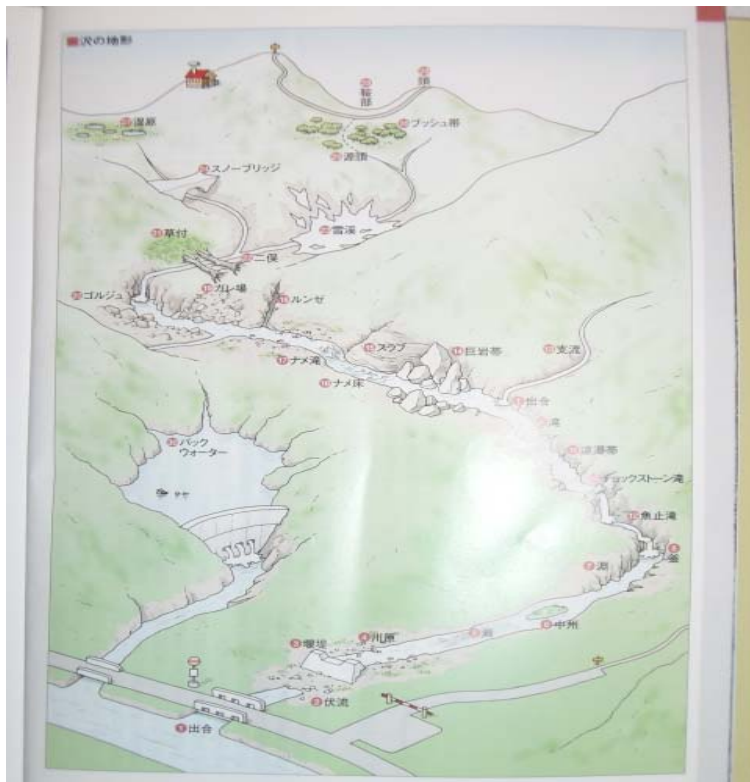


# 夏だ “、沢に入ろう；

ああ、気持ちいい、最高だね



沢の概念

## 1、 沢の服装（頭・足周り）



ヘルメット

イボ軍手、フェルト地下足袋  
脚絆

指先カット手袋、フェルト沢靴  
スパッツ

わらじ

## 2、 服装（上・下衣服）



靴下、沢用ズボン  
襟付き長袖シャツ  
（化繊速乾性）

リュックサック

スタックバック  
（口を絞り防水袋）  
ビニール袋（大）代用

### 3、沢道具（用具）

- ロープ（9ミリ以上・20m以上）
- ◎ 補助ロープ（8～6ミリ・5m以上）、細引きなど、
- ◎ ハーネス、（ウエスト、チェスト）
- ◎ スリング（テープ、ロープ）120cm、60cm・数本
- デージーチェーン
  
- ◎ 地図、コンパス、高度計（時計付き）、ヘッドランプ
- 下降器・確保器（エイト環、バケット型）
- ◎ カラビナ（2個）、安全環付きカラビナ（1～2個）

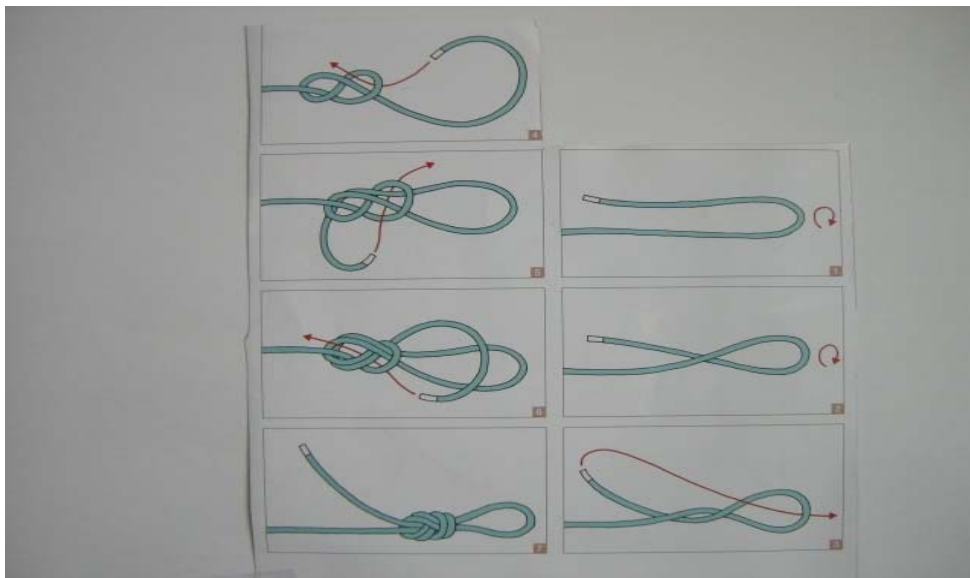


## 4、沢スタイル



## 5、必要なロープ結び

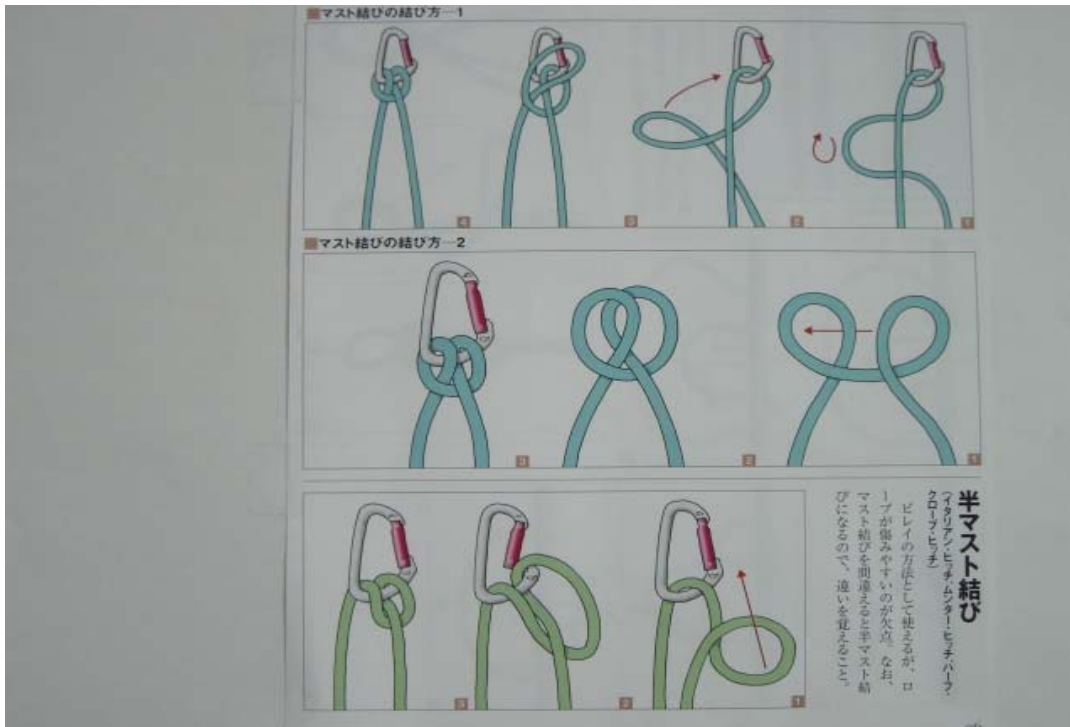
### ①、エイトノット（8の字結び）



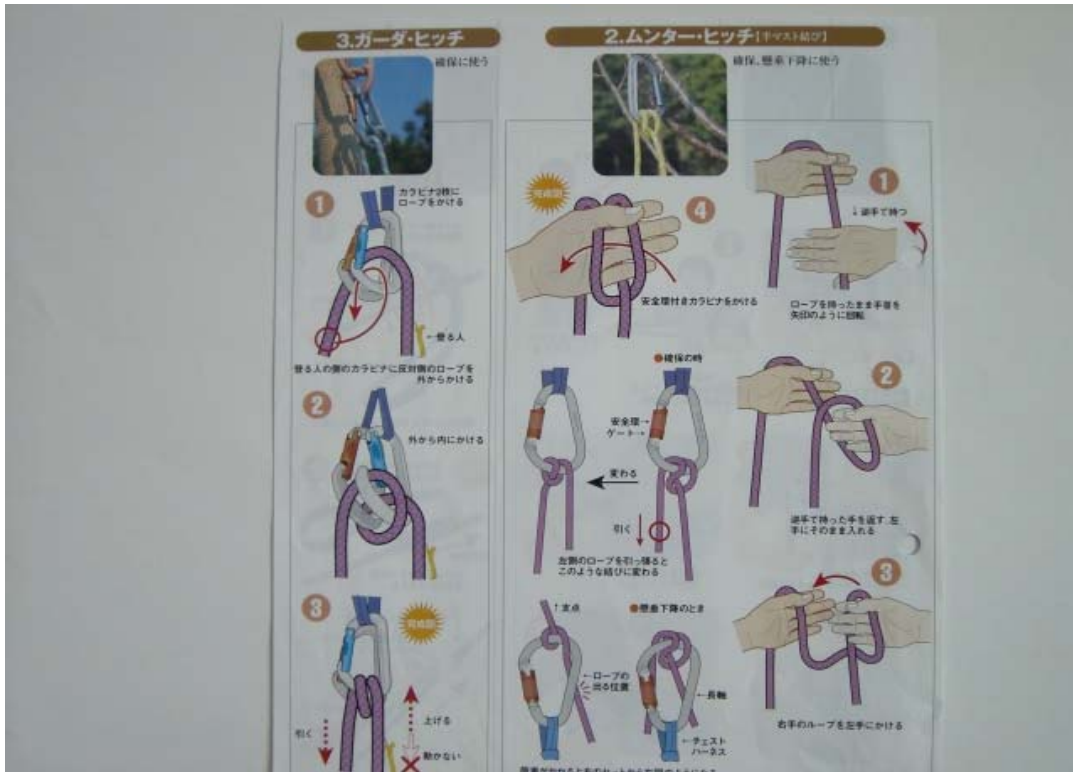
ダブル8字結び



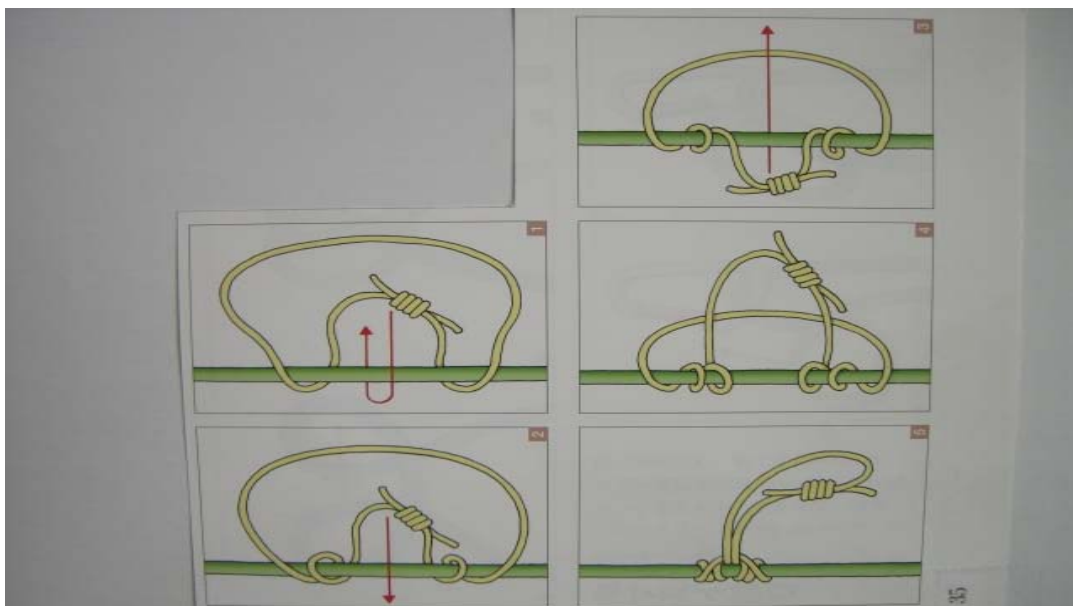
② インクノット (マスト結び・巻き結び) または  
クローブヒッチ



③ 半マスト (イタリアンヒッチ) 及びガーダ・ヒッチ



④ ブルージック結び

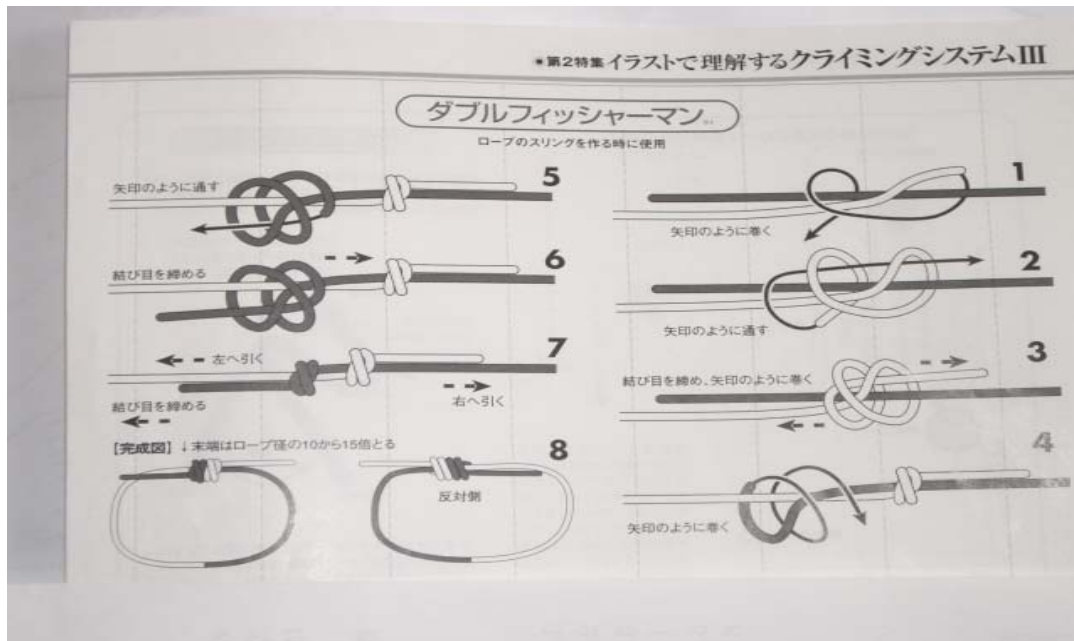


## ⑤ その他の結び

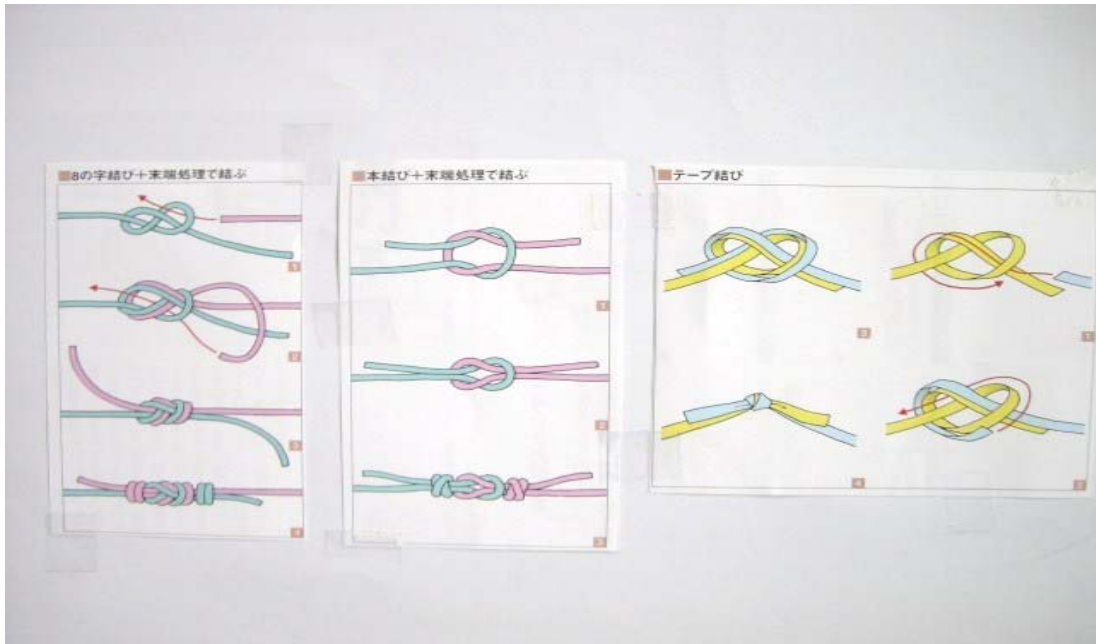


## ⑥ ロープ同士の繋ぎ

ダブルフィッシャーマン (テグス結び)



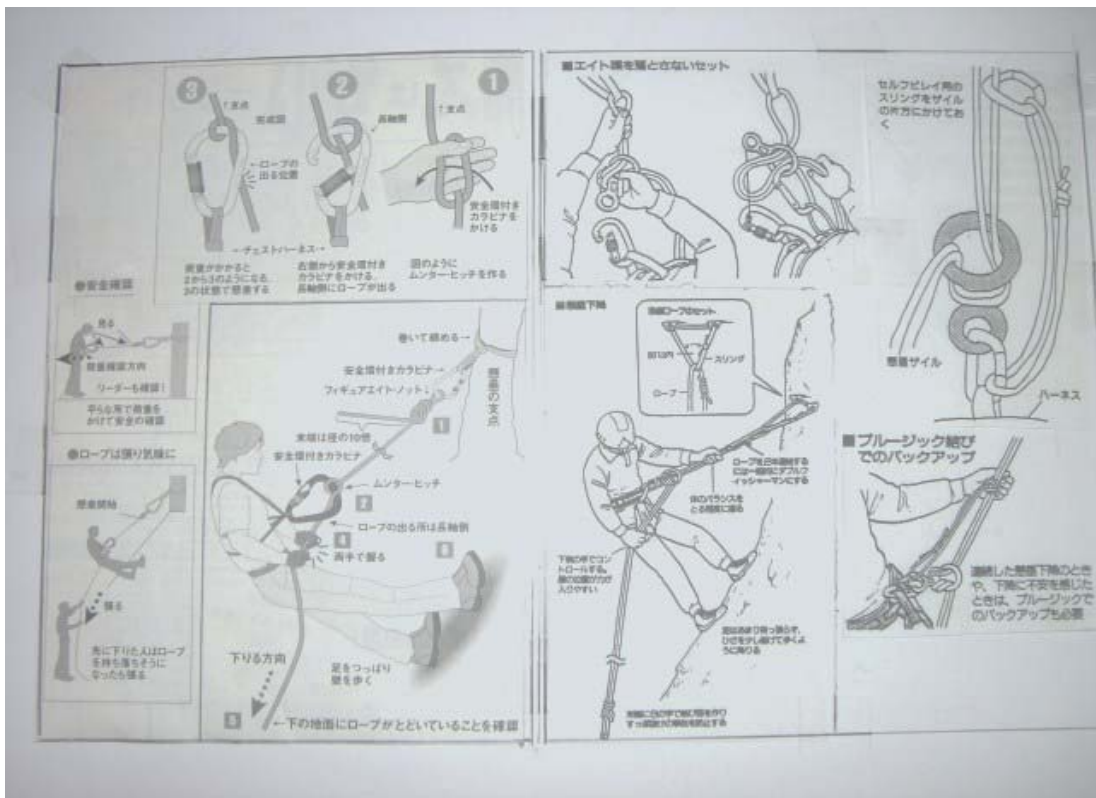
エイトノット、本結び、テープ結び



6・懸垂下降

① 半マスト利用

② エイト環利用





## 7・終わりに

夏山装備が基本です。

(1) 易しい沢から始めよう (日帰り)。

(2) 地図・コンパスの使い方を会得し

基本ロープワークをマスターしよう。

(繰り返し練習です)

(3) 山岳会などに入会し、基礎から学びましょう。

大いに楽しもう



