

# クライミングで使う道具



## Harness

### ハーネス

クライマーにロープを結ぶために装着する、クライミング用の安全ベルトです。また、クライマーのピレー（墜落を防ぐため安全手段を講じることとP8参照）の際にも必要となります。クライマーの命を左右する重要な役割を担っているので、安全に使用するために注意を怠ってはいけません。

#### ※ハーネス装着時の注意点※

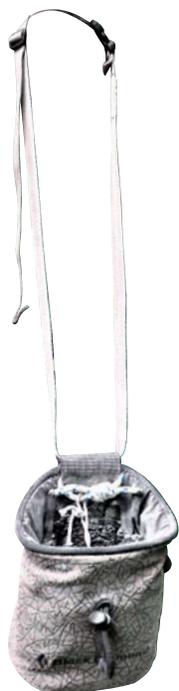
#### その①

ウェストベルト（腰にかかる帯）とレッグループ（太腿の付け根にかかる輪）の余りが、バックルからの折り返しで8cm以上であることを確認しましょう。8cm未満の場合、そのハーネスは小さすぎるので違うハーネスを選びましょう。



#### その②

レッグループは緩すぎてもきつすぎてもいけません。ハーネスと太腿の間に手のひらを通すことができ、こぶしを握ることができないような長さに調節しましょう。



## チョークと チョークバッグ

滑り止めとして使用するチョークを入れておくためのバックです。腰にぶら下げるものが主流で、登りながら手を入れてチョークをつけます。チョークには粉末状のものほかに、ブロックチョークやチョークボール、液体チョークなどがあります。

## Chalk & Chalk Bag

## Climbing Rope



### クライミング用ロープ

クライミング用ロープには伸縮性があり、衝撃を吸収することができます。1本で使うことを前提としたシングルロープと、2本を1セットで使うことを前提としたダブルロープやツインロープがあり、屋内クライミングでは主にシングルロープが使われます。

### クライミングシューズ

靴底（Sole）は摩擦が発生するようにフラットなつくりになっており、簡単には滑らないようにできています。シューズを選ぶ時には、小さな突起にも足をかけられるように、つま先が若干曲がる小さ目のサイズのを履くようにします。登る直前に履き替え、下りたら脱ぐようにしましょう。

## Climbing Shoes



Sole



### カラビナ

バネ式の開閉部がついている金属製の輪で、元々は登山用の道具として開発されました。

## Carabiner