

榛名山でロープを使った
アクティビティーを体験!

Flying Fox

フライングフオツク& アブセーリング キャンプ!!

Absailing

榛名山の麓、ロープを使ったちょっと珍しいアクティビティーがあると聞き、好奇心旺盛な4人が集まった。キャンプ場内で体験できるので、キャンプ+アクティビティーを楽しむには持ってこい。さっそく挑戦だ!

写真 中野慎一郎

超スリリング!

CHALLENGER



おもしろい
ガルヴィ編集部
員。アクティビ
ティー経験は数
知れず。でも高
いところは苦手

ヨコヤマ
ガルヴィ編集部
員。体を張った
企画の担当多
し。高いところは
わりと平気

アッキーナ
デザイナー②。アウト
ドアは大好きだけ
ど、高所恐怖症。今
回はドキドキ

シムケン
デザイナー①。バン
ジージャンプなど、
飛び降りる系の遊
びが大好き

SPOT



アブセーリングミー

群馬県高崎市榛名山町 295-5
☎ 027-388-1799
<http://absailing.me/>

教えてくれたのは……
パトリック・シュポーンさん



ドイツ生まれ。
アブセーリング
ミー創設者。海
から山までアウ
トドア活動を積
極的に行ってい
る。天候、料理
にも精通

群馬県の榛名山にある、キャンプ場を
併設したアウトドアスポーツアドベン
チャースポット。リポートレッキング
やスノーシューなど、さまざまなアク
ティビティーが体験できる。テントサ
イト5つ、コテージ5棟を完備。

Flying Fox

フライングフォックス

木の間に張られた約50mのワイヤーロープを滑っていくアクティビティ。Flying fox (オオコウモリ) 気分を体験だ!

1. 予約電話 : 076-828-8888
 2. 予約受付時間 : 10時~17時
 3. 料金 : 1人1000円(税込)
 4. 予約をキャンセルは2週間前まで
 5. 20歳未満は30%増
 6. 12歳未満は20%増
 7. 7月1日~9月30日 : 1000円(税込)
- Yes We Can!

ボードに書かれた今回のメニュー。自信を持つ、アドレナリンを出す……言葉は「Yes We Can!」だ

まずは安全ラインの確認を!

安全を確保するのは、ハーネスに取り付けられたスリング付きのカラビナ。これをしっかりと固定しないと大変。本番前にきちんと練習しよう!



①ゴール地点のハシゴで一連の動作練習。ハシゴに登ったら、左脇でしっかり枝を挟み、体を固定する ②ハーネスに取り付けたカラビナを右手だけでアンロックし、ワイヤーに引っかけ、さらにロック。カラビナのロック、アンロックは片手だけで行えるようにしておく ③カラビナロックの確認ができたなら、再びアンロックしてハーネスに取り付ける ④スタート地点では、ワイヤーにセットされた滑車にカラビナをロックすれば、出発準備OK

気分はターザン? それともレスキュー隊!?

まず最初に体験したのはフライングフォックス。木の間に張られた約50mのワイヤーロープにハーネスを固定して滑っていく。かなりスピードが出るらしいけれど、バトリックさんがビレイ(安全確保)し、スピード調整をしてくれるので大丈夫。最初は練習がてらソロソロ、慣れてきたらスピードを上げてもらって滑り降りる。地上からの高さは約10m、そして風を切るスピード感。まるでターザン! みんな雄叫びを上げながら楽しんだ。

丘の上からゴールの木まで、一気に滑り降りる。驚愕の瞬間のアップ。スピードが速いので目撃者が少なかった。

フライングフォックス&アブセーリング 基本装備

基本装備は2つともほぼ一緒。自分で用意するのは、動きやすく汚れてもいい服装と、シューズのみ。ほかの装備はすべてアブセーリングミで用意してくれる

ヘルメット

いざというとき頭を守るため、ヘルメットは必ず着用。急坂を登るとき、落ちてくる小さい岩からも頭を守る

ハーネス

安全ベルト。カラビナやロープを通して安全を確保する。腰、股部分にしっかりフィットするものを装着

カラビナ・スリング

フライングフォックスのみで使用。両端にカラビナが付いており、ハーネス、ワイヤーの滑車にセットする

軍手

ロープを操るアクティビティなので、軍手を着用し手を保護。滑り止めの役割も果たしてくれる

シューズ

山を歩きやすいシューズを用意しよう。トレッキングシューズなどがオススメ。滑りやすいサンダルはNG



装備の違いは、上写真のカラビナ・スリングと下のエイト環。アブセーリングではカラビナにエイト環をセットし、環にロープを通し、下降

高いところまで登るとムケンは、スピードを上げてもらって、風物と降下! ターザンの真似ができるほどの余裕たっぷり



GO!!



Abseiling アブセーリング

LEVEL 1

上から伸びるロープをハーネスに固定し、ロープをコントロールしながら急斜面や岩を下降するアクティビティ。まずはレベル1に挑戦!

練習が終わったら、いよいよアブセーリングのスタート地点へ出発。道中はけっこうデコボコな山道

次はちよっぴりハード系 アブセーリングに挑戦。難易度によってレベル1〜3まであり、最初はもちろんレベル1から。が、体験場所に行ってみると「けっこうな急斜面なのだ。スタート地点まで約40mの急坂を上り、ロープをセットしてGO! レスキュー隊員のように、ジャンプしながらロープを操り下っていく。コツは少々必要だけど、慣れてくるとスムーズに降りることができておもしろい! 次はレベル2、どんな傾斜が待っている!?

アブセーリングのロープワーク

アブセーリングで重要なのは、エイト環へのロープの通し方と、そのロープのコントロール方法。しっかり覚えよう!



エイト環をひっくり返して、小さい環の方をカラビナにセットする。これでエイト環へのロープセットは完了!

通したロープをエイト環の小さい方の環に引っかけて固定したら、エイト環をカラビナから外す

エイト環の大きい環の方をカラビナにセットしたら、ロープで輪を作りエイト環の大きい環に通す



ストップするときは、ロープを持った腕を体の横〜後方に引っ張る。これらの繰り返しで下降していく

体重を後ろにかけ、ロープを前方に伸ばすと、エイト環からロープを送り出すことができ、下降できる



さらに急な斜面を、ロープを頼りに下っていく。年齢もそれぞれ、体力の差を感じる4人は、こまめな休憩だけでせいぜい

がんばり

ジャンプ!

ヨコヤマが挑戦! 急斜面、そしてロープ一本で体を支えているという恐怖心からへっぴり降。本当は斜面に対して足も体もまっすぐ垂直に下降していくのが正解。ロープコントロールもうまくいかず、不本意な結果に……

次は「レベル2」にチャレンジ!!

1回目は
コツが
つかめず……

一方のシムケン、ナイスなロープコントロールで、レスキュー隊のごとくジャンプしながらの下降に成功! アッキーナ、おもしろも何度かトライし、コツをつかんだ

Abseiling LEVEL 2 アブセーリング

レベル2は、大きな岩の上をアブセーリング。垂直に近く、約20mの高さのこの大岩、攻落することができるのか？



脚は斜面に
対して垂直にね！
これがポイント
だよ！

ほぼ垂直!? な大岩を
ロープ一本で降下する!

レベル1でなんとなくコツをつかんだ4人、意気揚々とレベル2のスポットへ。しかしパトリックさんが指さした先には大きな岩。しかもほぼ垂直。下に見える。下の写真を見れば分かるように、高さもかなりあるのだ。下にいる人が小さい! 「こ」を降りるの? 「みな顔を見合わせて、先を譲る(笑)」

レベル2からは、安全確認もみんな「ロープOK?」「OK!」「カラヒナロックは?」「OK!」そして「GO!」。あとは大岩から一歩踏み出すだけ。でもその一歩が怖い。ロープが切れたら...なんて余計なことも考えってしまう。でも大丈夫。安全装備はばっちりだし、パトリックさんもついてる。勇気を出して何座かトライしているうちに慣れてはきたけど、ドキド

ドキドキ

めっちゃめっちゃ高い!!

7
FEET

装備確認!



GO!!

みんなで声を掛け合って、安全装備の確認! きちんとやらないと危険が伴うので慎重かつ万全に。あとは一歩踏み出すだけなんだけど、後ろ向きに降下するのがまた怖い.....

LEVEL 3

怖くて断念.....

レベル3は高さ約10mの思いっきり垂直な壁。これには一阿顔面蒼白。パトリックさんの「90%の人はミスしますね」との話を、「やめとごっか」ともっと練習してから挑戦します!



レベル2もトライを重ねるうちに、だんだんコツをつかんできて、斜面に対して垂直に立てるようになってきた。でも大きくジャンプして降下するのは怖くて、結局できずじまい.....

キ、スリリングな時間だった。

アクティビティーを楽しんだ後は、本日の寝床&ごはんの用意。4人いるからサイト設営も素早く、料理も分担して超スムーズ。夜ごはんは、女子3人が腕ふるった、ちよつぱりオシャレなイタリアンメニュー。林間サイトの木々の間から差し込む夕暮れ時のこもればのなか、おいしい料理とお酒を片手に、本日の健闘を称えてカンバイしたのであった。



みんなで一緒にサイト設営&ごはんの準備!

ガルヴィ編集部2人と、野外フェス好きでキャンプ経験も豊富なアッキーナがいるので、サイト設営は超スムーズ。一方、キャンプ経験のないシムケンもウロウロ、女子3人から優しく・やさしく指示を出されていた。料理も女子3人を中心に進行。これじゃいかんと思ったシムケン、いきなりつまみを作り始めた。

最後の仕上げ、お料理シムケン...



キャンプ!!

林間サイトに陣取り、ファミリー用のドームテントとリビングをセッティング。夜ごはんはイタリアンに挑戦!



カンパ〜



やさしい〜

おかわり〜



このキャンプでガッツリと遊びに来てくれた。世界各国を旅した経験を持つパトリックさんの話に、みんな興味津々。(左) 食事中、こまごまとした気付きをしてくれるシムケンに、女子の海日っん度アップ!!

男・シムケンの缶詰料理

名誉挽回とばかり、缶詰を取り出したシムケン。「ガルヴィの書籍『キャンプのつまみ料理』を参考に作るぜ!」



できたぜっ!

火が通ったら、サケ缶に七味、オイルサーディン缶にはタバスコを振るだけで完成! これが酒にぴったりでおいしい



ちよ〜簡単!

サケ缶にマヨネーズとチーズ、オイルサーディン缶には、ヨーガを混ぜ、お水を熱湯にかけるといい。簡単!



本日のメニューは、ビーフシチュー、パスタ、スパゲティ、カプレーゼ、野菜スティック&ハーニャウダ、パンとサラダ。満腹!

