写真1

・まずは8の字結び（フィギュアエイト・フォロースルー）のおさらい（ABスタンダードその1を参照してください）。
※タイイングポイントに通した8の字結びのループはできるだけ小さく。
※末端の長さは止め結びの後、さらに手のひら分（10センチほど）余します。

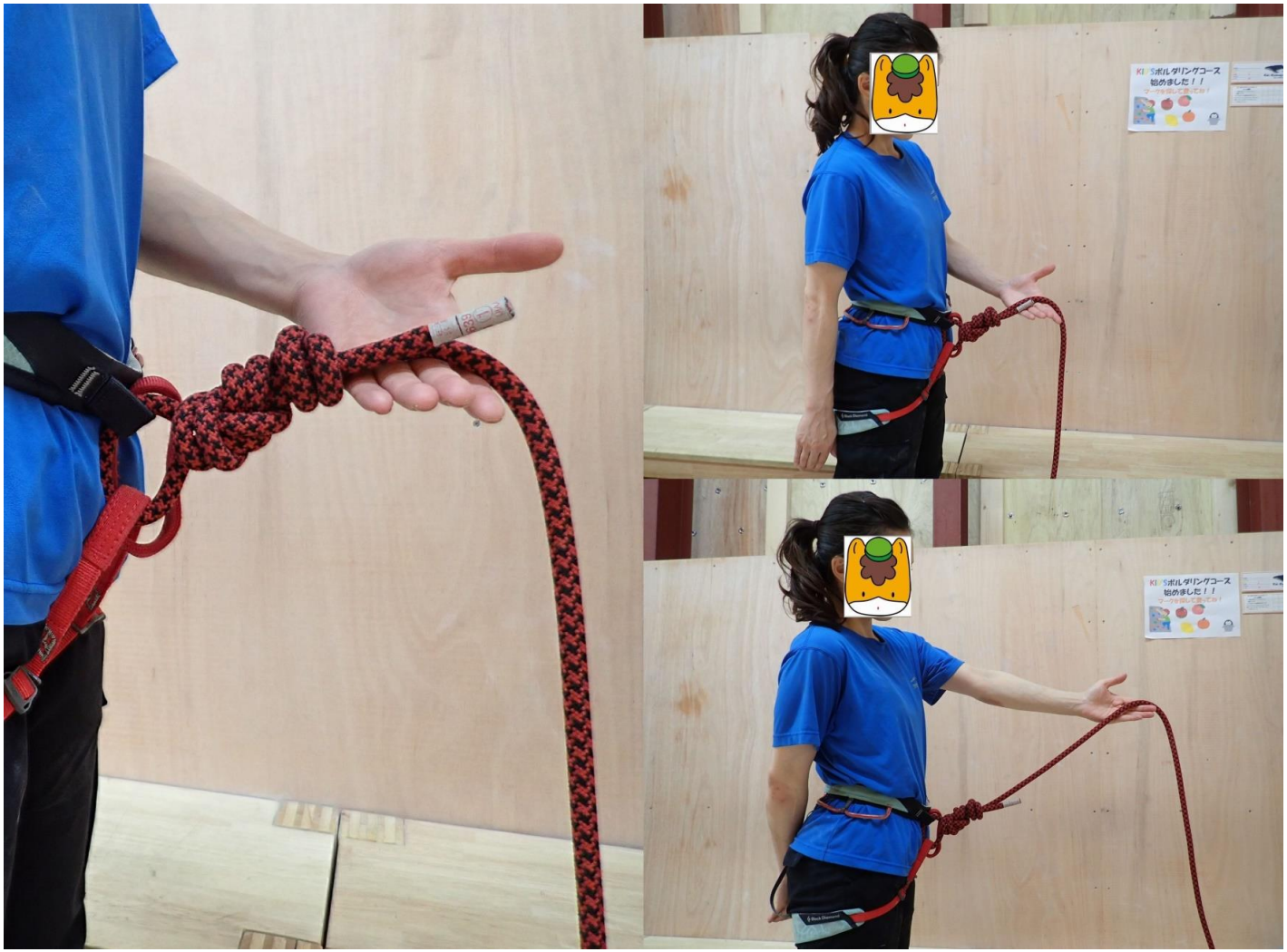
写真2

・末端が長すぎると、こんな間違いも…（写真右）。
※極端な例ですが、近いものを稀に見かけます。

写真3

・ループが大きすぎても、具合が悪いです。
※これも極端な例ですが、近いものを稀に見かけます。

写真4

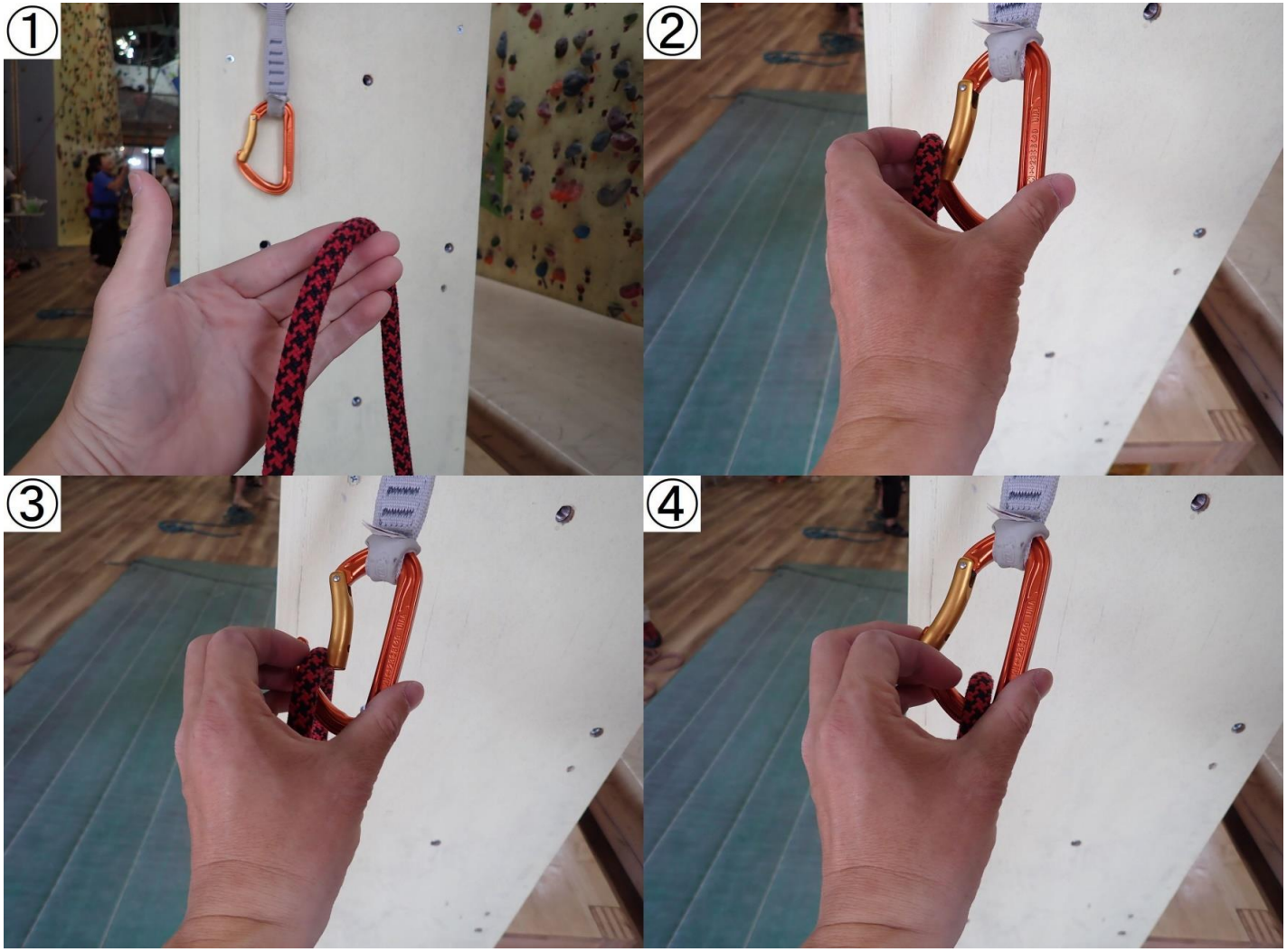


・ロープが正しく結べたら、次は手繰り方。
・結び目を掌に載せて（小指がお腹側）スライドさせます（写真右上から写真右下）。
※これだけで逆クリップやZクリップをほぼ防げます（次回説明予定）。

写真5

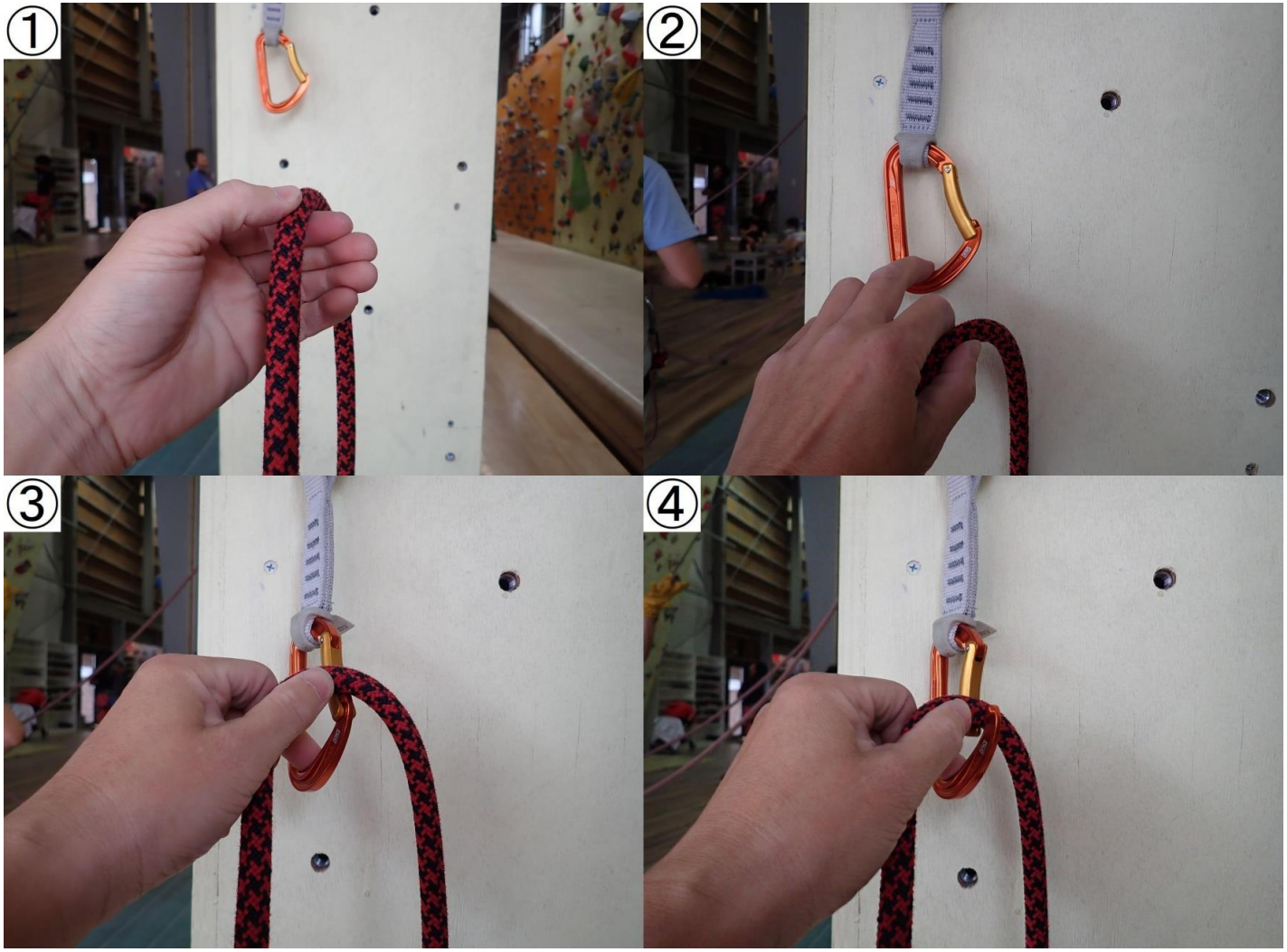
・いよいよクリップの練習です。
・基本的にクリップの方法は2通り、カラビナのゲートの向きで使い分けます。
※これを左右どちらの手でも出来なければいけないので、計4通りの練習を行うことになります。

写真6



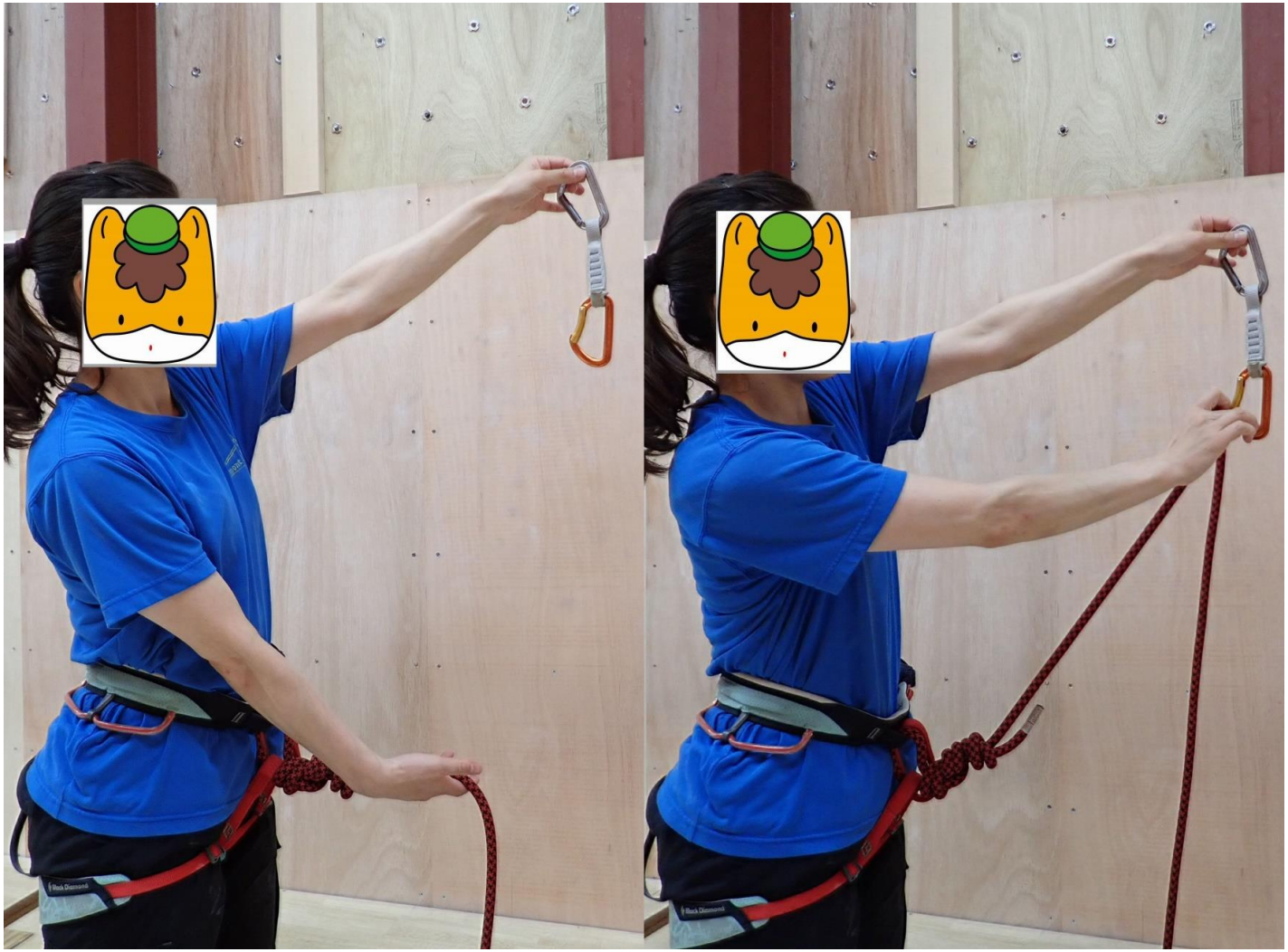
・ゲートが左側のカラビナに、左手でクリップ（ゲートが右側のカラビナに、右手でクリップする場合も同じ）。
①ロープを左手で手繰り、人差し指と中指の間に載せます（軽く人差し指と中指で挟んでもかまいません）。
②カラビナを親指と中指で挟んで固定し、ロープをゲートに添わせます。
③④人差し指でロープを押し込みます。

写真7



・ゲートが右側のカラビナに、左手でクリップ（ゲートが左側のカラビナに、右手でクリップする場合も同じ）。
①ロープを左手で手繰り、親指と人差し指でつまみます（人差し指はちょっと深めが良い）。
②カラビナに中指をかけて固定します。
③ロープをゲートに添わせます。
④親指でロープを押し込みます。

写真8



・ロープとハーネス、クイックドローがあれば自宅でも練習できます。