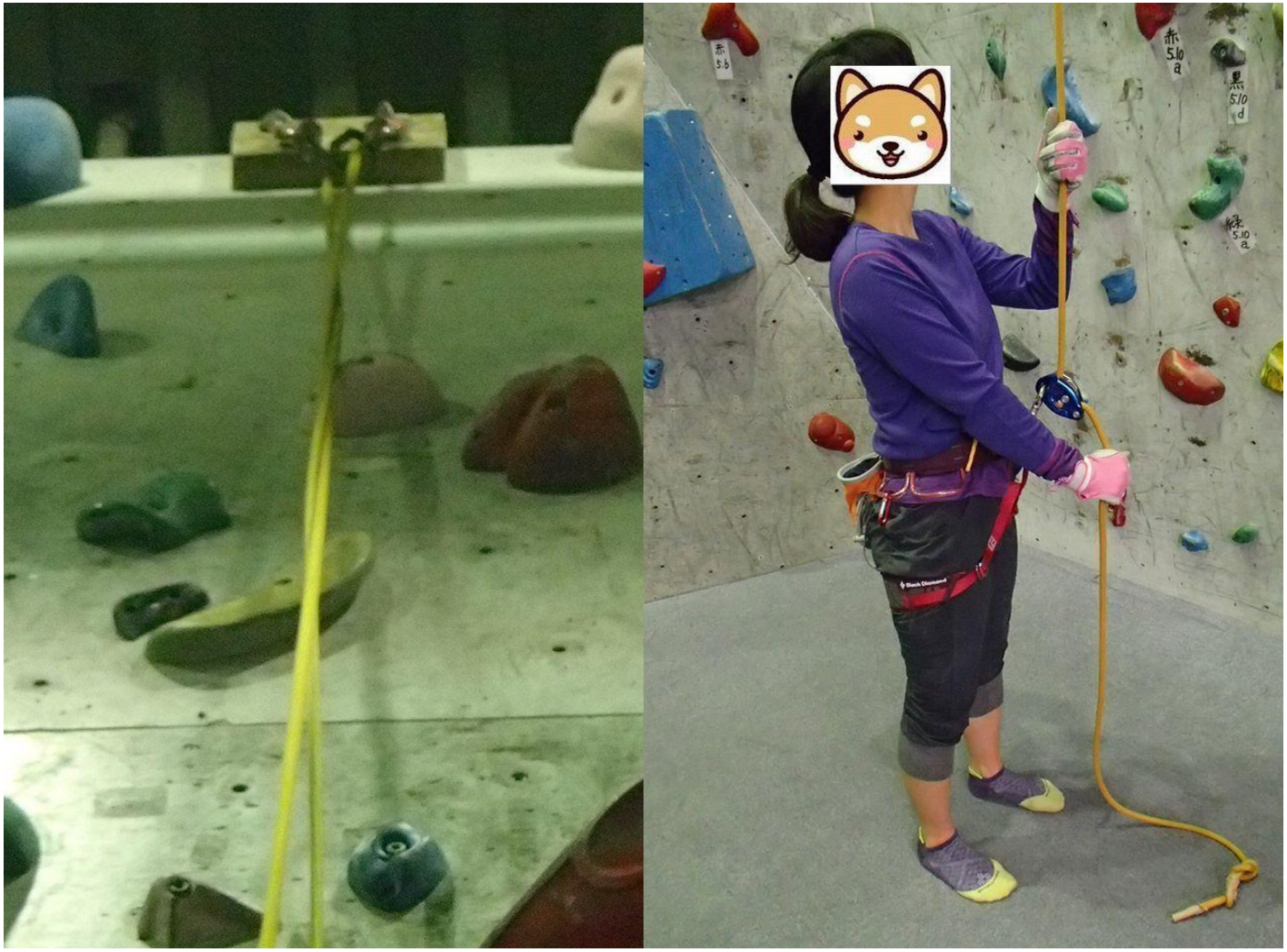
写真1

・登る前の点検①　ハーネスを正しく装着（特にウエストベルト）。
※ビレイヤーは皮手袋の着用が望ましい。

写真2



・登る前の点検②　登ろうとするルートに合ったロープを使用する（ゴールに近いトップロープ支点）。
・ロープがよじれていたら直す（写真2 の左）。
※ビレイ側の末端には止め結び（写真2 の右）。

写真3

・登る前の点検③　ビレイヤーのビレイループに、ビレイデバイスを正しく装着。
※上下の向きに注意（写真はペツルのグリグリ）。
※カラビナのゲートは必ずロック。

写真4

・登る前の点検④　クライマーのビレイループにロープを（カラビナ２枚で）正しく連結。
※カラビナのゲートは必ずロック。
※8の字結びのゆるみにも注意。

写真５

・点検が済んだら、登る意思と確保する意思を、お互いに伝えあってから登りだす。
※クライマー「登ります」、ビテイヤー「どうぞ」。

写真6

・スタート直後はグランドフォールの危険が大きい。
※ロープにたるみが無いように強く張る（クライマーもロープがたるんでいるうちは登らない）。
※ビレイヤーの立ち位置は、トップロープ支点（写真2 の左）の真下が良い（クライマと衝突しない程度）。
※クライマーが墜落したら、ビレイヤーは片足を引いてしゃがみ込む（写真9 の右）。

写真7

・ロープは常に張り気味（クライマーも気になったら「張ってください」と声をかける。）
※ビレイヤー側のロープがクライマーの邪魔にならないように、ビレイヤーはクライマーの動きを読んで左右に移動。
・ゴールしたらクライマーは「張ってください」と声をかける。
※いきなり飛び降りないで、ビレイヤーが強く張るのを待つ（ビレイヤーの動きは写真９ ）。

写真8

・クライマーは静かに腰を降し、ロープが強く張られていることを確認する。
・ロープが強く張られていることが確認できたら、ホールドから手を放し、ロープに体重を預ける。
※張り方が足りないと感じたら、手を離さずに腰を上げて「もっと張ってください」と声をかける。
・完全に体重を預けたら「降ろしてください」と声をかける。
・ロープの送り出しに合わせ、壁を歩くように降りる。

写真9

・「張ってください」と声をかけられたら、素早くロープを引き込み、片足を後ろに引いてしゃがむ。
※ビレイヤー自身もロープに体重を預ける。
※急いで張る必要がある場合は、引き込む動作をせず、即座に後ろへ下がってしゃがむ。

写真10

・「降ろしてください」と声をかけられたら、静かに立ち上がる。
※ビレイヤー自身の体重をロープに預けたまま。
※壁から離れている場合は立ち上がってから静かに近寄る。

写真11

・ビレイデバイスのロックを解除（右手はロープをしっかりと握って制動）。
※写真はペツルのグリグリ（説明書をよく読んでおくこと）。

写真12

・右手のロープを握る力加減でスピードを制御。
※右手を上下に動かさない。
・クライマーの足が床に着く直前で、一旦停止。
・クライマーが床に立ったってから、再度ロープを送り出して解除。