

公認スポーツクライミングコーチ検定基準

コーチ 1・コーチ 2

【令和元(2019)年度改訂】

公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会

公認スポーツクライミングコーチ検定基準

コーチ 1・コーチ 2

目 次

検定評価の方法	1
検定項目	
① 用具	4
② クライミング	6
③ 確保	13
④ セッティング	15
⑤ 競技	16
⑥ 自然壁の技術	17
別添資料 別添 1～別添 6	

検定評価の方法

1. 概要

検定評価は各検定項目について、指導法（知識）と実技（実践）について行う事にする。
特に指導法では、手順、要領を簡潔、明解に説明、解説出来る事が重要である。
実技（実践）については要点を強調し、正しい用語で説明し、実践出来なければならない。

2. 評価の方法について

◇指導法	100点
◇実技	100点
◇基礎理論	学科 100点

合格点は設定している指導法・実技・学科の合計点が200点以上で大項目の指導法・実技、学科それぞれに60%未満がない事とする。

3. 項目別評価

(1) コーチ2は、コーチ1及びコーチ2の項目を検定対象とする。

(2) 各大項目別に200点を配点した。

指導法 100点

実技 100点

(3) 各小項目は重要度の高いものには◎印を、次に重要とするものには○印をつけた。

	コーチ1	コーチ2
① 用具	50点	40点
② クライミング	70点	55点
③ 確保	50点	45点
④ セッティング	15点	15点
⑤ 競技	15点	15点
⑥ 自然壁の技術		30点

4. 留意事項

実技講習・検定では確保器・下降器はチューブ型ビレイデバイスを使用して行う。

公認スポーツクライミングコーチ 1

区分	カリキュラム内容		時間数		
	No.	科目	集合	その他	計
(1)基礎理論	①	クライミングの基礎、指導制度	2h	0h	2h
	②	クライミング(人工壁)の技術・安全・用具	4h	0h	4h
	③	医学(ストレッチ・スポーツ外傷・ドーピング防止)	3h	0h	3h
	④	法律(指導者の法的責任)	1h	0h	1h
	⑤	セッティング・グレード	1h	0h	1h
	⑥	競技	2h	0h	2h
	小計		13h	0h	13h
(2)指導法・実技	①	用具	2h	6h	8h
	②	クライミング	8h	1h	9h
	③	確保	3h	0h	3h
	④	セッティング	2h	0h	2h
	⑤	競技	2h	3h	5h
	小計		17h	10h	27h
合計			30h	10h	40h

公認スポーツクライミングコーチ 2

区分	カリキュラム内容		時間数		
	No.	科目	集合	その他	計
(1)基礎理論	①	クライミングの基礎、指導者制度	2h	1h	3h
	②	クライミング(人工壁・自然壁)の技術・安全・用具	4h	2h	6h
	③	医学(ストレッチ・スポーツ外傷・ドーピング防止)	3h	0h	3h
	④	法律(指導者の法的責任)	1h	0h	1h
	⑤	セッティング・グレード	1h	0h	1h
	⑥	競技	2h	1h	3h
	小計			13h	4h
(2)指導法・実技	①	用具	2h	3h	5h
	②	クライミング	5h	3h	8h
	③	確保	3h	0h	3h
	④	セッティング	1h	0h	1h
	⑤	競技	1h	0h	1h
	⑥	自然壁の技術	5h	0h	5h
	小計			17h	6h
合計			30h	10h	40h

スポーツクライミング

大項目	用具	大項目得点 (コーチ1/コーチ2)		50/40 点
中項目	小項目			
	指 導 法		実 技	
ハーネス	○	ハーネスの種類、特徴、用途	◎	ハーネスの装着
	◎	ハーネスの各部の名称と用途		
	○	サイズの選び方 サイズ不適合の際の危険		
	◎	装着方法		
	○	装着後の安全確認		
シューズ・ ブレイデバイス・ クイックドロ・ ヘルメット	○	機能、特徴、サイズ		
	○	機能、構造、操作方法		
	○	スリングの長さ カラビナの形状、向き		
	○	劣化、耐用年数		
ロープ	◎	ロープの種類、特徴、用途		
	○	ロープの表記について		
	○	ロープの安全基準		
	○	ロープの点検		
	○	劣化、耐用年数		
	○	熱、化学薬品への弱点		
ハーネスへの 結索	◎	ハーネスにロープを直接結ぶ	◎	8の字結び (フィギュアエイト・フォロースルー・ノット)での結索とその手順
	◎	8の字結び (フィギュアエイト・フォロースルー・ノット)		
	◎	カラビナを使用する ダブルフィギュアエイトノット (別名:ラビットノット)	◎	ダブルフィギュアエイトノット (別名:ラビットノット)の手順
	◎	末端処理	◎	末端処理
	○	ボーラインノットでのリング荷重について		

コーチ 2 項目

中 項 目	小 項 目	
	指 導 法	実 技
	◎ 最初につくる8の字への複数のロープの通し方での結索	◎ 最初につくる8の字への複数のロープの通し方での結索とその手順

スポーツクライミング

大項目	クライミング (トップロープ・リード・ボルダリング)	大項目得点 (コーチ1/コーチ2)	70/55 点
中項目	小項目		
	指 導 法	実 技	
トップロープ クライミングの 概要	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 上部支点から折り返されたロープによりクライマーを確保するクライミングシステム ○ クライミングに際しては、登った分だけロープをビレイヤーが手繰るシステムのためクライマーの墜落を最小限にとどめられる ○ 初心者又は新たなルートの練習に使われる事もある ○ トップロープ用に設定されたルートもある ○ ロープに体重を掛けずに登りきる事が完登の条件 ◎ クライミングを開始してすぐはロープの伸びがあるためにビレイはロープを張りぎみに操作する(グラウンドフォールの回避) 		

中 項 目	小 項 目	
	指 導 法	実 技
支点(アンカー)の構築	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 支点の設置 ◎ 支点は必ず複数箇所からとる ◎ 支点の種類と構築の方法 ○ 流動分散 ○ 固定分散 ○ カラビナの形状 ◎ 上部支点が1点で取られると、もしそれが破壊すると致命的な事故となる ○ 既設の支点への注意 <ul style="list-style-type: none"> ・ バックアップの必要性 ○ ロープは支点のスリングには決して掛けてはいけない ◎ 摩擦熱によるロープ及びスリングの切断の危険について ◎ ロープをかけるカラビナは同形状のロックングカラビナ2枚を使用する ○ カラビナの形状 ◎ カラビナゲートを互い違いにする ◎ 中間支点 <ul style="list-style-type: none"> ・ 傾斜が強いルートでの必要性 ・ 蛇行するルートでの必要性 ・ バックアップとしての重要性 ◎ 支点構築作業は高所で行うため危険を伴う作業となる ○ 必ずセルフビレイ(自己確保)を取り作業をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 支点は必ず複数箇所からとる ◎ 支点構築作業 ◎ 流動分散 ◎ 固定分散 ◎ ロープをかけるカラビナは同形状のロックングカラビナ2枚を使用する ○ O型が最適 ◎ カラビナゲートを互い違いにする

中 項 目	小 項 目	
	指 導 法	実 技
トップロープ クライミング	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 施設の安全確認 ◎ クライマー、ビレイヤーの準備確認 ◎ クライミング開始以前に合図方法を確認する ◎ ビレイヤー、クライマーがお互いにルートの確認をする ○ ロープを結んでからシューズを履く ◎ クライミング中の合図 ◎ ロープの交差 摩擦熱によるロープ切断の危険 ◎ クライミング時の注意点 <ul style="list-style-type: none"> ・ 使用してはいけない場所 ハンガー、壁のエッジ ◎ クライマーとロープの位置関係 ◎ ロワーダウン時のクライマーの態勢 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ クライマー、ビレイヤー間にてお互いの準備態勢が出来ているか ◎ ハーネスは正しく装着している ◎ ロープのハーネスへの結索は正しく出来ている ◎ ビレイヤー、クライマーがお互いにルートの確認が出来ている ○ シューズを履くタイミング ◎ クライミング中の合図 ◎ ロープの交差がないか ◎ ロワーダウン時のクライマーの態勢
回収	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 支点の回収と安全注意 ◎ 終了点でのロープのかけ替え 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 終了点でのロープのかけ替え

中項目	小項目	
	指導法	実技
リードクライミングの概要	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ランニングビレイに次々とロープをクリップしながら登るクライミングシステム ◎ ビレイヤーはクライマーが登る距離に応じてロープを操作する ◎ クライマーが墜落した場合、ビレイヤーはロープ操作により墜落を停止する ◎ 最後にクリップしたランニングビレイからの距離に応じた墜落があるためビレイヤーはロープの操作に注意する ◎ クリップの失敗 墜落距離の増大(手繰り落ち) 	

中項目	小項目	
	指導法	実技
ランニングビレイ	<ul style="list-style-type: none"> ◎ クリップの基本動作 ◎ フロントクリップ、バッククリップの方法 ◎ クイックドロワーのハンガー側、ロープ側のカラビナの向きについて ◎ 低い位置でのクリップについて グランドフォールの危険 ◎ Zクリップの原因と危険性、直し方 ◎ 逆クリップとリスクについて 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ クリップの基本動作 ◎ フロントクリップ、バッククリップ クイックドロワーの向き ◎ Zクリップの直し方 ◎ 逆クリップ

コーチ 2 項目

中 項 目	小 項 目	
	指 導 法	実 技
回収	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 終了点でのロープの結び直し ◎ ハーネスにロープを直接結ぶ方法 ◎ ハーネスとロープの接続にカラビナを使用する方法 ◎ ロープが交差していないかの確認 ○ トラバースルートや傾斜のある壁での回収 ◎ 回収 ○ 回収で登る際は最後のクイックドローをビレイ側のロープにクリップしておく 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ セルフビレイ(自己確保)を取り作業をする ◎ 終了点でのロープの結び直し

中項目	小項目	
	指 導 法	実 技
ボルダリングの概要	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ロープクライミングとボルダリングの違い ◎ スタートとゴール ◎ 安全な落ち方 両膝のクッションをきかす ○ クライムダウン ◎ 基本のフットワーク(足の使い方) スタンスへの足の置き方 ○ 壁の形状 <ul style="list-style-type: none"> ▪ スラブ ▪ 垂壁 ▪ 前傾壁(オーバーハング) ▪ カンテ ▪ コーナー ▪ リップ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スタートとゴール ◎ 安全な落ち方 ◎ 基本のフットワーク(足の使い方)
施設	<ul style="list-style-type: none"> ◎ マット サイズと隙間 	
動作	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ホールディングについて <ul style="list-style-type: none"> ▪ クリンプ ▪ カチ(アーケ) ▪ オープンハンド ▪ ピンチ ▪ ガストン ▪ ポケット ▪ パーミング ▪ ラップ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ホールディングの実践 <ul style="list-style-type: none"> ▪ クリンプ ▪ カチ(アーケ) ▪ オープンハンド ▪ ピンチ ▪ ガストン ▪ ポケット ▪ パーミング ▪ ラップ

中項目	小項目	
	指導法	実技
	◎ フットワークについて <ul style="list-style-type: none"> ▪ インサイド ▪ アウトサイド ▪ フラッキング ▪ ヒールフック ▪ トウフック ▪ ニーバー ▪ スメアリング 	◎ フットワークの実践 <ul style="list-style-type: none"> ▪ インサイド ▪ アウトサイド ▪ フラッキング ▪ ヒールフック ▪ トウフック ▪ ニーバー ▪ スメアリング
	◎ ムーブについて <ul style="list-style-type: none"> ▪ ランジ ▪ デッドポイント ▪ マントル ▪ 持ち替え ▪ クロス ▪ 中継(飛ばし) 	◎ ムーブの実践 <ul style="list-style-type: none"> ▪ ランジ ▪ デッドポイント ▪ マントル ▪ 持ち替え ▪ クロス ▪ 中継(飛ばし)

コーチ 2 項目

中項目	小項目	
	指導法	実技
安全対策	◎ 安全対策 スポットの必要性と重要性 ○ スポットの基本	

スポーツクライミング

大項目	確保	大項目得点 (コーチ1/コーチ2)		50/45 点
中項目	小項目			
	指 導 法		実 技	
トップロープ クライミング	○	ビレイグローブ	○	ビレイグローブの使用
	◎	ロープの準備 ロープの交差、末端処理	◎	ロープの準備
	◎	ビレイ方法	◎	基本的なビレイの手順と動作
	◎	クライマー(誘導手)側ロープと制動手側ロープの持ち方		
	◎	クライマーとの位置関係と体勢		
	○	ロープの取扱い ・ 整理、踏み付け、周りへの配慮	○	周囲(後方)の状況の確認
	◎	停止(墜落)時の体勢		
	◎	ロープの手操作方法		
	◎	降ろし方 ・ スピードコントロール ・ 一定の速度で降ろし、最後の2～3メートルはゆっくり降ろす	◎	終了点での合図
			◎	ビレイデバイスの操作 ・ スピードコントロール

中 項 目	小 項 目	
	指 導 法	実 技
リードクライミング	<ul style="list-style-type: none"> ○ ビレイグローブ ◎ ロープの準備 <ul style="list-style-type: none"> ・ さばき、末端処理、ロープバック ◎ ビレイ方法 クライマー(誘導手)側ロープと制動手側ロープの持ち方 ◎ ロープ操作 ◎ 立ち位置と体勢 ◎ クリップ時の体勢とロープ操作 ◎ クリップを失敗した時の対応 ◎ 墜落時のビレイ動作 <ul style="list-style-type: none"> ・ グランドフォールを避ける ・ 壁への衝突を避ける ・ クライマーへの衝撃緩和 ○ オーバーハングでのビレイ体勢 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ビレイグローブの使用 ◎ ロープの準備 ◎ ビレイデバイスのセットが正確 ◎ ビレイデバイスの操作 ◎ ロープ操作 <ul style="list-style-type: none"> ・ 緩み、張りすぎ ◎ 立ち位置と体勢 ◎ クリップ時の動作 <ul style="list-style-type: none"> ・ ロープの繰り出し ◎ クリップを失敗した時の対応 ◎ 墜落時のビレイ動作 ◎ 壁への衝突をさけるロープの操作 ◎ 衝撃を和らげるビレイ動作 ○ オーバーハングでのビレイ体勢

スポーツクライミング

大項目	セッティング	大項目得点 (コーチ1/コーチ2)	15/15 点
中項目	小項目		
	指 導 法		実 技
課題(ルート)セッティング	◎	対象者に応じた課題設定	◎ 対象者に応じた課題設定 ▪ 初心者・初級者
設定課題の難易度の判定	◎	グレード判定のポイント 年齢、男女、身長、レベル等の違い	◎ 設定してある課題のグレードを判定する

コーチ2項目

中項目	小項目		
	指 導 法		実 技
指定グレードの課題設定について			◎ 決めたテーマが盛り込まれた課題
課題(ルート)の安全	◎	クライマーの動きに配慮した設定をする	◎ ムーブを起こした(失敗した)際に構造物等に干渉しない課題
	◎	ゴールの位置	
	◎	ホールドの固定方法	

スポーツクライミング

大項目	競技	大項目得点 (コーチ1/コーチ2)	15/15 点
中項目	小項目		
	指 導 法		実 技
競技会	◎	受付	
ボルダリング リード	◎	アイソレーション (アイソレーションオープン・クローズ)	
	◎	オブザベーション	◎ マップ作成
	◎	コールゾーン	
	◎	注意事項 ・ デマケーション ・ ブルークロス ・ クリップポイント ・ スタート ・ 完登	

コーチ2項目

中項目	小項目		
	指 導 法		実 技
競技会			◎ ジャッジ

スポーツクライミング

大項目		大項目得点 (コーチ2)	
自然壁の技術		30点	
中項目	小項目		
	指 導 法		実 技
自然壁	○	岩場の安全確認	
セカンドのビレイ	◎	セルフビレイ(自己確保)を取り作業をする	◎ セルフビレイ(自己確保)を取り作業をする
	◎	ビレイの場所と確保体勢	◎ ビレイの場所と確保体勢
	◎	支点構築	◎ 支点構築
			◎ セカンドのビレイ

中項目	小項目	
	指 導 法	実 技
懸垂下降 (ラッピング)と ローダウン	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 下降支点の選定と安全確認 スリング、カラビナ、残置ボルト ○ 下降地点、着地地点の安全 ◎ セルフビレイ ◎ バックアップについて (フリクションノット等) ◎ ロープの結索と末端処理 ◎ ロープの長さとの下降距離 ◎ 下降支点へのロープの掛け方 ◎ 下降器(確保器)の使用・装着方法 ◎ 下降器(確保器)へのロープの装着方法 ○ 下降器(確保器)の種類による相違点 について ◎ 投下合図と下方確認 ○ ロープ投下方法 ・ ロープの処理 キンク、踏み付け、岩角への対処 ◎ バックアップについて (最初に下降したクライマーによる) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 下降支点の選定と安全確認 複数の支点 ◎ セルフビレイ ◎ ロープの結索と末端処理 ◎ 下降支点へのロープの掛け方 ◎ 下降器(確保器)の装着 ◎ 下降器(確保器)へのロープの装着 ◎ 投下合図と下方確認 ○ ロープ投下方法 ◎ バックアップ (最初に下降したクライマーによる)

	小 項 目	
	指 導 法	実 技
下降動作	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 下降する時の合図 ◎ 下降時の体勢と注意 ○ ロープの交差に対する配慮 ○ 途中でロープが絡まった場合の対処方法 <ul style="list-style-type: none"> ・ ロープの仮固定 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 下降する時の合図 ◎ 体が振られないように下降を開始する 下降時はロープに出来る限り衝撃を掛けない ○ ロープの交差に対する配慮 ○ 下降方向の確認 ○ ロープの仮固定
着地・ロープの回収	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ロープの収縮、伸びへの配慮 ◎ 着地地点での安全の確認 ○ ロープの落下を考えて回収 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 着地の体勢、到着の合図 ◎ ロープ回収時の安全対策、合図
マルチピッチの下降	<ul style="list-style-type: none"> ◎ マルチピッチでの下降についての注意 ◎ 回収方法 ロープ掛け替えの注意 	

別添資料

別添 1:スポーツクライミングコーチ 1 養成講習会認定申請者 クライミング履歴書(記入例)

別添 2:スポーツクライミングコーチ 1 養成講習会認定申請者 クライミング履歴書

別添 3:スポーツクライミングコーチ 2 養成講習会認定申請者 クライミング履歴書(記入例)

別添 4:スポーツクライミングコーチ 2 養成講習会認定申請者 クライミング履歴書

別添 5:スポーツクライミングコーチ 1 検定得点表

別添 6:スポーツクライミングコーチ 2 検定得点表

公認スポーツライミングコーチ検定基準

(コーチ1・コーチ2)

【令和元(2019)年5月改訂版】

発行日 2019年5月01日
2019年5月01日改定

発行者 公益社団法人 日本山岳・スポーツライミング協会
〒160-0013
東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 807
電話：03-5843-1631
FAX：03-5843-1635
Mail：info@jma-sangaku.or.jp

編集者 公益社団法人 日本山岳・スポーツライミング協会
指導委員会
