

アシストベルトを使用した降下手順



①開始



②アシストベルトをつかむ



③上体を後方に出す



④目視で足掛位置を確認する



⑤足元を見ながら腰を落とす



⑥足掛に目視で足を運ぶ



⑦3点支持でゆっくり降りる



⑧終了