

# フリークライミング上達法

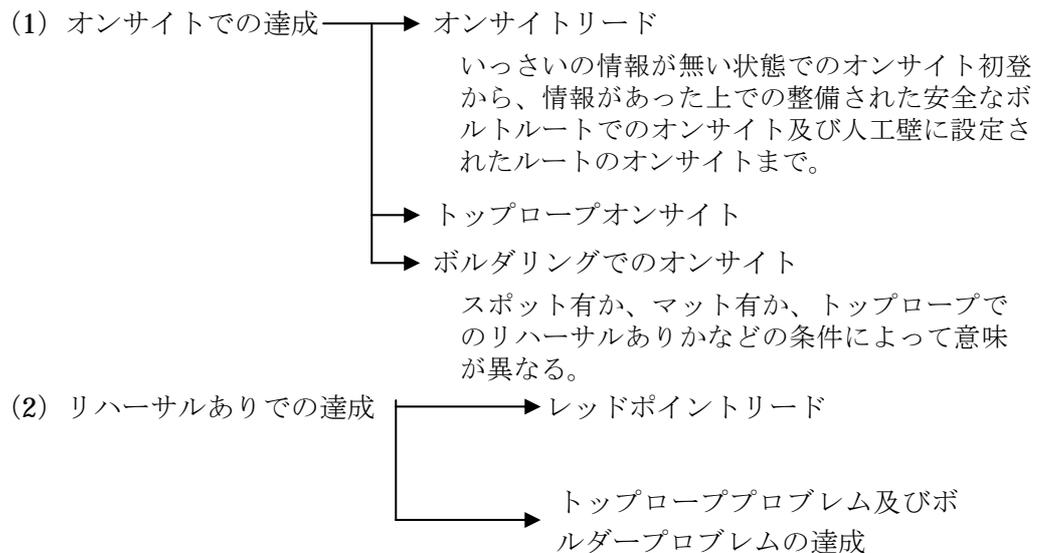
文責 森 正弘

## フリークライミングでは何を成果とするべきなのか

競技することを目的としたスポーツでは、試合結果が成果になる。健康や身体づくりが目的のスポーツでは評価のために様々なデータが必要であり、データに裏付けられた評価が成果となる。それでは、フリークライミングは何を成果となすべきなのか。それは、オンサイトでの達成と、リハーサルした上での達成に見られる。

### フリークライミングの成果の形式別分類

フリークライミングでの成果



☞フリークライミングがその発端を登山に見るならば、未知の領域でのクライマーの能力発揮に真価を与えるべきであり、それに従えばいっさいの情報なしでのオンサイト初登が理想になる。少なくともオンサイト性の高い方法での達成に価値を見出せる。

☞人工壁で行われるコンペティションは競技スポーツ的でありコンペの結果が成果となる。これはシンプルで理解し易い。

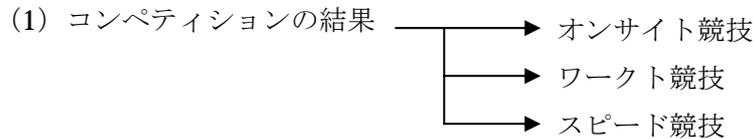
☞自然の岩でのフリークライミングは健康や身体づくりのためのスポーツより競技性が強いが、競技は個人的に行われる。

☞自然の岩でのフリークライミングはオンサイト性の高い方法に価値を見出し、自己評価を確実にするためにより価値の高い方法での達成を成果とする。その上で、客観的な裏付けのために他のクライマーの達成との比較をする。

☞フリークライミングは競技目的のスポーツと同等の競技性を持ち、価値の創造性においては思考と試行錯誤を必要とし、身体づくりのためのスポーツと同様の情報収集及びデータによる確認が重要である。

リハーサルありの達成（レッドポイントなど）はフリークライミングの成果となり得るか？この疑問には今は答えられない。フリークライマーの身体能力の限界を伸ばすための有効な方法である事は確かであるが、成果とみならずにはオンサイト性の高さに価値を置くことに相反する。

再度、**フリークライミングにおける成果を性質別に分類整理**してみましょう。



(2) オンサイトでの達成

- I類**
- ①安全なルートのオンサイト再登  
整備されたボルトルートや確実な情報のあるナチュラルプロテクションルートのオンサイト再登。
  - ②安全性の高いボルダリング  
マット、スポットありでトップロープは使わない。安全性を見極めながらのボルダリング。
  - ③トップロープによるオンサイト
  - ④トラバースボルダープロブレムのオンサイト。
- II類**
- ① 安全なルートのオンサイト初登  
安全性を見極めながら登り、結果として安全性の高かったルートのオンサイト初登。
  - ② 難しさと高さ等の危険度を見極めながらのボルダリング  
マット、スポット無し、トップロープも使わないハイボルダー等。
- III類**
- ① 危険性の高いルートのオンサイト再登。
  - ② マット、スポット無し、トップロープを使わないハイボルダー再登。
- IV類**
- ① 危険性の高いルートのオンサイト初登。
  - ② マット、スポット無し、トップロープを使わないハイボルダー初登。

(3) リハーサルありでの達成

- ・ レッドポイントリード
- ・ 必要に応じたマット、スポット、トップロープを使うボルダリング
- ・ トップロープクライミング
- ・ トラバースのボルダープロブレム

以上のように、成果をフリークライミングの様々な達成方法によるものと理解し、分類整理する必要がある。そして、それぞれの達成の意義を理解し、何を成果とするかを定めることによって、どのような能力をつけるべきかが明確になる。

## フリークライミングにおける成果のとらえ方

オンサイトでの達成II類を真の成果とし、I類をそのプロセスとしての成果とし、リハーサルありの達成をトレーニングとする。

## オンサイト能力の向上

何が必要か？ ①ムーブの対応能力

岩の形状やホールドの見方、感触に対して瞬時にムーブの対応が出来る事。

③ 裏付けのある自信

岩の形状を見て、あるいは少し触れてみて登る前に自分には登れると確信できること。

### ムーブの対応能力を高めるために

ムーブの対応能力を高めるには、難しいムーブを数多く経験し自らのムーブの可能性を広げることが重要である。またムーブの反応を良くするためには無意識に難しい動作が出来るようになるまで反復練習するとよい。それらは、身体能力の開発ということになる。

また、自分の能力に対する自身を得るためには、成功する体験が数多く必要であり、漸進的にオンサイトトライを重ね、**限界的だが成功した体験**をひとつでも多くするとよい。そしてこれは身体能力の開発のための練習とは区別して行うべきである。

### 自信を得るためには

自信を得るためのクライミング体験は前項で示した、オンサイトでの達成のI類の範囲のトライを重ねると有効である。

## 身体能力の開発

### ムーブテクニックについての基本

- ① 動作はゆっくり、スタティックな動きを基本にする。
- ② フリクションに依存するムーブをしないようにする。
- ③ 賭け的なムーブをしない。ダイナミック・ムーブもコントロールされたものを習得する。
- ④ 筋力を有効に使う。無駄な使い方をしないようにし、より安定させるためには必要十分なパワーを使う。

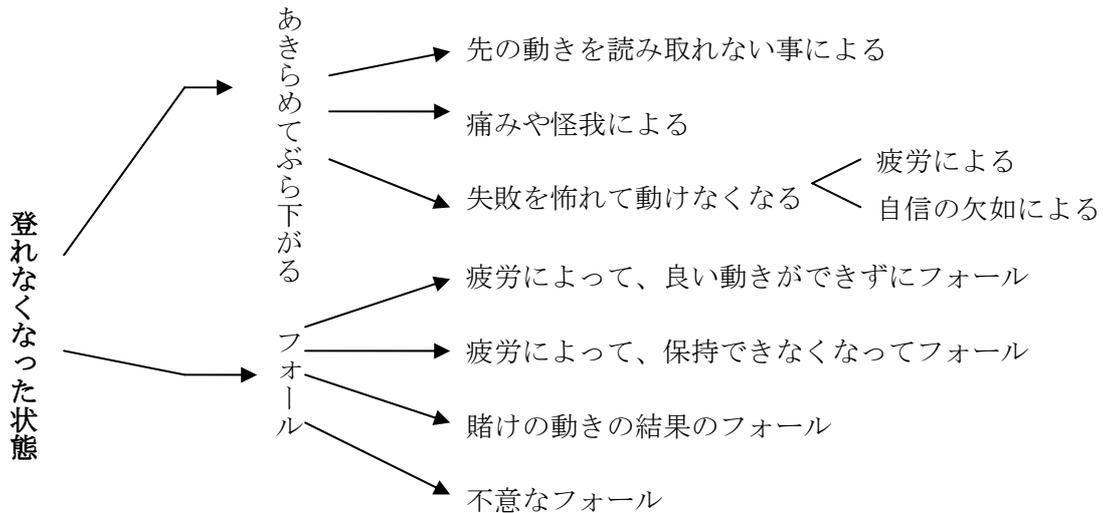
### ムーブテクニック向上のための練習

- ① ホールドの感触に従ってムーブを瞬時に行う練習が重要。易しい問題を止まらずに動くこと、難しい問題を反復練習して身体に覚え込ませることの両方が必要。
- ② エンデュランスなプロブレムでの練習は、自分の疲労した状態をよく知っている事が重要。つまり疲労した状態でのムーブの能力や、不完全な休息でどの程度のムーブが可能か知っておくことだ。これは計画的に負荷を増やしてトレーニングすることによって可能である。

### 筋力トレーニングとしては、何が有効か

クライミングすることによって可能な筋力トレーニングは、ホールド力と肩、背、腕といった他の筋力とのコーディネイトであり、指などの関節の強化である。

## オンサイトトライにおいて能力を最大限発揮するために



☞ 不意のフォールに対しては、トラクション感覚を磨くトレーニングが有効だ。足と手の岩との接点のホールド状態を把握できる能力のことを、トラクション感覚と言う。これを高めるためには、摩擦力を生み出すためにどう動くかという事と、摩擦の限界一步手前の状態をよく知っておくことだ。

☞ 賭け的な動きはしない。

☞ 疲労に対しては①必要十分なパワーしか出さないようにすること②疲労した状態をよく知っていること。これは、その時何がどのくらい出来るか、またどのくらい休めばどの程度回復するのかを知る事である。③レストイングの姿勢を思い出す能力を高めること。これにはリードの体験がレストイング習得のために有効。④ムーブの流れのなかでの呼吸とリズムを習得すること（オーバーハングのようにストレニユアスなルートに取組むと良い）、等に留意した練習が必要である。

☞ 「自信」は正統で有効なクライミング体験を積み重ねることによってしか得られない。

☞ 関節や筋肉、腱の強度を高めるトレーニングが重要だ。たえず漸進的に負荷を増すトレーニングを実践し、ストレッチも良く行い、時々ハードなボルダープロブレムのようなもので強いストレスを身体にかけて結合組織を強化していく。

☞ 動きが読み取れないのは、ムーブの体験量が不足しているからで、人工壁ではなく自然の岩でのムーブの体験の蓄積が重要である。

### 上達段階

**トップロープクライミングで自分の登れる限界までトライする。**



**5.10~5.11- 程度のプロブレムでムーブテクニックの基本を学ぶ(トップロープで)。**



**5.11~5.12- くらいのプロブレムをトップロープあるいはボルダリング(トラバースが適する)で練習する。**



**5.11-くらいからオンサイトトライをする(安全なリードで)。**



**類のオンサイトトライを試合と位置づけ、リハーサルありでの達成をトレーニングとして上達をはかる。**