

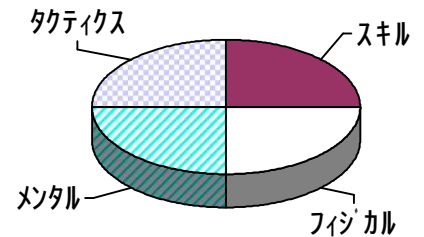
クライミング競技の特性

いかに高く登るか、いかに難ルートを攻略するか、どうして登れないのか？

クライミングは、自分の手足を自由に使って様々なルートをいかに登るかを競うスポーツである。高度、速さ、困難な課題、それに常に危険と隣り合せの中で自己能力の限界に挑戦するという特性がある。それらを克服するためには、クライミングで必要となるスキル（技術）、フィジカル（身体能力）、メンタル（精神力）、タクティクス（戦略）の4つの要素が同じ割合で持ち合わせることが重要である。与えられたルートや課題をパズルのように解き明かし、自分の身体で実戦する。さらに集中力や戦略、克己心など、もてる能力の全てを使ってゴールするということがクライミングの魅力である。

現在、人工壁を使用したクライミング競技は、リード、ボルダリング、スピードの3種目が行われている。

クライミングに必要な能力



<リード種目>

高さ（長さ）12m以上のオーバーハング人工壁を制限時間内にロープをリードしながら確保された状態で登る競技である。ルートを1度のオンサイト（初見）でアテンプト（トライ）する。競技中にフォールまたは反則行為があった場合は、その時点で競技中止となり、それまでに達した最高（最長）到達点が成績となる。オンサイトでいかにルートを読み、どうムーブ（動作）するか、また下部でできるだけ体力を使わず上部のルートの核心部を乗り越えるがポイントになる。持久力、体力のペース配分、ムーブ技術などが必要になってくる。



<ボルダリング種目>

高さ約5mの人工壁に複数の課題（4～6課題、国体は4課題）があり、制限時間内にロープなしで登る競技である。1つの課題でフォールしても制限時間なら何度でもアテンプトできる。また1つの課題が登れなくても他の課題へ移動しアテンプトできる。基本的には、多くの課題を少ないアテンプト数で登ったものが勝者となる。各課題の中間部にはボーナスポイントがあり、それを保持することが成績判定基準となる。ボルダリングはリードと比較するとダイナミックな競技であり、高いパワーと多様なムーブ技術が求められる。



<スピード種目>

スピード種目はクラシック・フォーマット（同じ高さ、類似形状、同難度の2本のルート）、またはレコード・フォーマット（異なる高さ、形状、構成、難度の2本もしくはそれ以上の並置されたルートのフラッシュ方式）で行われる。競技者はルートをトップロープで安全確保された状態で登り、完了した所要時間が成績となる。スピード種目は瞬発力、高いパワーに加え、集中力が必要となる。

国体は、2人1チームでリードとボルダリングの2種目を競う複合競技。スピードは日本ではあまり普及していない。

中心となるトレーニングとクライミング技術

	学年		中心となるトレーニング	クライミング技術
小 学 生	1	キ ッ ズ ・ ク ラ イ ミ ン グ 少 年 団	運動施設を使用して登りにトライする うんていの連続、ジャングルジム登り 鉄棒での逆上がり、懸垂、 竹竿のぼり、階段走り、梯子上がり (登ることへの興味・関心を高揚させる)	遊びやゲームから目標達成のために必要な 技術力を向上させる。
	2			
	3		クライミングジムで登る 3点支持のクライミング トップロープクライミング スポット(手で支えて)クライミング クライムダウン	クライミングの基本技術(登り方) ウォームアップ、クールダウン ホールディング(ホールドの持ち方) フットワーク(足の置き方、使い方) クライムダウン(クライミングで降りる)
	4			
	5		クライミングコンペに挑戦 基本ムーブの反復練習 筋力トレーニング (腹筋、チンニング、腕立て伏せなど) 競技内容の把握、コンペ体験 フラッシングクライミング オンサイト練習 コンペ経験、課題トライ	基本的ムーブ(身体の動かし方)技術 正対ムーブ、ねじりムーブ ロープワーク(ロープの操作) クリッピング(ロープのクリップ) ビレイ(クライマーの確保)操作 カウンターバランス(2点支持)
	6			
中 学 生	1	ユ ー ス B	クライミング能力アップに挑戦 特殊ムーブの反復練習 ベーシックトレーニング フィジカルトレーニング (筋力、指力、ウェイトなど) メンタルトレーニング タクティックストレートニング コントロールトレーニング グレイドアップへの反復練習 インターバルトレーニング スピードトレーニング	特殊ムーブ技術と実戦のための技術 テクニカルムーブ バランス(重心移動)の取り方 レストテクニック オブザベーション メモライジング ルートファインディング ボディケア ルート攻略の技術 課題攻略の技術
	2	ユ ー ス A	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術
	3	ジ ュ ニ ア	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術
1	ユ ー ス A	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術	
2	ジ ュ ニ ア	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術	
3	ユ ー ス A	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術	
1	ユ ー ス A	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術	
2	ジ ュ ニ ア	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術	
3	ユ ー ス A	個々の特殊トレーニング 基礎的栄養素、ウェイトコントロール ピリオダイゼーション インナーマッスルトレーニング イメージトレーニング コンビネーショントレーニング シムテムトレーニング オンサイト自動化トレーニング ロッククライミング	クライミング全体の技術習得 コンセントレーション プレッシャー克服 メンタルマネジメント リラクゼーション 目標のルートセッティング ルート開拓技術	

クライミング育成目標と指導のポイント

学年		クライミングの育成目標と指導のポイント	
小 学 生	1	キ ッ ズ ・ ク ラ イ ミ ン グ 少 年 団	<p>《ビジター（初心者）対象》 キッズ・小学生では、身近にある施設でクライミングに類似するゲームや遊びを通じて登ることへの適性を見出す。</p>
	2		<p>個々の持っている身体能力を伸長させる。 クライミングすることに興味を持たせ、クライミング施設で実際にトライさせる。 クライミングのルール・マナーを学ばせ、登るために使う筋肉、間接等に対してストレッチ・柔軟体操を習得させる。</p>
	3		<p>フォールする恐怖心や危険性を取り除く。 緩傾斜面のボードでガバ（大きい）ホールドでの3点支持のクライミング練習やトップロープで確保することでの安心感を与える。</p>
	4		<p>使えるホールド・スタンスを自由に使用させ、ゴールする達成感を与える。 この段階ではスポット（補助）して登らせ、基本的なホールドの持ち方や足の使い方を指導する。</p>
	5		<p>実際に登ってみせて登りのコツを教示する。 ユース・中学生からクライミングを始めるケースも基本的な指導は前述と同様である。</p>
	6		<p>しかし、体格、身体能力が優れている分、基本的な上りができれば垂直のボード、または前傾斜面のボードでクライミングにトライさせてもいい。</p>
中 学 生	1	ユ ー ス B	<p>《リピーター（中級者）対象》 トップロープなしでのクライミングにトライさせる。 落ち方やロープワーク、クリッピング、ビレイ操作を習得させる。</p>
	2		<p>使用ホールドを限定し、垂直ボードからオーバーハングヘトライさせる。 身体能力だけでなく、ムーブ技術で登るコツ、ゴールできることを習得させる。 徐々に厳しい条件にトライさせ、反復練習で達成できることを実感させる。</p>
	3	ユ ー ス A	<p>個々の持つ良い面を伸長させると同時に、ウィークポイントを指摘して、それを克服するための練習を指導する。</p>
高 校 生	1	ジ ュ ニ ア	<p>重心移動の重要性や3点支持からカウンターバランスを習得させる。 実際に登れる人のムーブを見てさせて同じムーブができるよう反復練習させる。 練習では、競技規則、競技内容について把握させ、競技形式の練習を多く取入れる。 競技に対するモチベーションとフィジカルについて指導する。</p>
	2		<p>オブザベーション、ルート記録・記憶、クライミングイメージなどを実戦させる。</p>
	3		<p>《アドバンス（上級者）対象》 自分一人でも十分にクライミングを取り組めるよう、自立したクライマーを養成する。 クライミングに対して次のなる目標を掲げさせトライさせる。</p>
成 年			<p>目標達成のために必要な要因を見出し、最も効率の良い取り組みを選択させる。 確固たるモチベーションを持たせ、結果的に自己の確立に繋がるよう努力させる。 指導者は、この過程（段階）においても個々へのサポートと適切な助言を与える。</p>

グレード表

リード *1		ボルダリング *2	
5.10a	低	6級	低
5.10b		5級	
5.10c		4級	
5.10d		3級	
5.11a		2級	
5.11b		1級	
5.11c		初段(-)(+)	
5.11d		2段(-)(+)	
5.12a		3段(-)(+)	
5.12b		4段(-)(+)	
5.12c	高	5段(-)(+)	高
5.12d			
5.13a			
5.13b			
5.13c			
5.13d			
5.14a			
5.14b			
5.14c			
5.14d			
5.15a			
5.15b			

*1: リードでは日本はアメリカ方式を採用

*2: ボルダリングでは日本独自のグレードを採用

ルートの難度を「グレード」と言う。リードの小数点前の「5」はフリークライミングのことを意味し、小数点の後は難度で、数字が大きいくほど難しくなる。また、a、b、c、dを付けて表現して難度を細分化している。例えば、「5.11b」は「イレブンビー」（5は省略する）と言い、「5.11a」より難度が上がる。1回の完登だけでなく、異なるルートの同じグレードを何本も完登することでそのグレードを取得したことになる。

初回で完登することをオンサイト（グレード）、2回以上のトライで完登することをレッドポイント（グレード）と言う。

例えば、A選手はオンサイト「11b」、レッドポイント「11c」と言うグレード表現となる。

「5.10a~d」が初心者、「5.11a~d」が中級者、「5.12a~d」が上級者、「5.13a」以上はエキスパートとなる。

ピラミッド型グレードアッププログラムと ルート戦略の法則



例) 5.12aのルートをトライするには

5.11b以下を8本、5.11cを4本、5.11dを2本
レッドポイント（2回以上のトライで完登）すること。
または5.11aをオンサイト（初回で完登）すること。

< 参考文献 >

登山技術全書 フリークライミング（山と溪谷社）
クライマーズ・ボディー（東京新聞出版社）
ベーシック・フリークライミング（東京新聞出版社）
ボルダリング1stブック（スキージャーナル株式会社）
ROCK&SNOW 039（山と溪谷社）