



## 1 スポーツクライミング

「スポーツクライミング」は、日本では「ボルダリング」、「リードクライミング」、「スピードクライミング」の3つの競技のことをいいます。

安全確保のため以外には道具を用いず、自分の手足の力だけで「ホールド」（突起物）がつけられた壁を登る競技です。

「ボルダリング」は、3～5mの壁をロープなしで登ります。スタートホールドから落ちないでトップホールドを両手でつかみ、からだが確保されていれば「完登」（かんと）となります。決められた時間内ならば何度挑戦してもかまいません。競技では、いくつかの課題を登り完登の数が多いものが勝者となります。

マットなどにより安全を確保していますが、マットのすき間やマットの外への落下によりけがをすることもあります。落ちる姿勢によっては危険な場合もあります。降りる時には一定の高さまでホールドを使って降り、マットに向かって足から飛び降りるのが安全です。一ヶ所の壁には一人ずつ登り、登っている人の下や近くのマットには入らないようにしましょう。

最初に登り始めた人が優先となりますが、交替して順に登るのがマナーです。



「リードクライミング」は、「クライマー」はロープを結び「ハンガー」と呼ばれる金具に付けられた「クイック・ドロ」と呼ばれる輪になった金具にロープをがかけながら（ランニング・ビレイ）登ります。「ビレイヤー」と呼ばれる墜落したときにクライマーを止める人が下にいて高さ12～15m位の壁をどこまで高く登れたかを競う競技です。

ビレイヤーにより安全が確保されていますが、ランニング・ビレイからの距離に応じた墜落があるので、クライマー、ビレイヤーは熟練が必要となります。壁の上部からのロープによる確保によって登る「トップロープ・クライミング」と呼ばれる方法で練習をするとクライマーの墜落がなく恐怖心が少ないために初心者の練習にはよいでしょう。

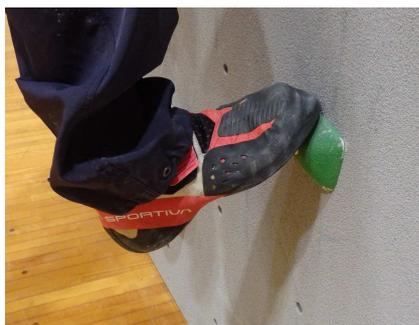
「スピードクライミング」は、スタートからゴールまでの時間を競う競技です。競技用の壁は、高さ、傾斜、そしてホールドの種類と位置・角度（5. 10 d位）があらかじめ定められており、会場が変わっても同じ条件で登れるように設計されています。自動でビレイする機械を利用して登ります。

東京オリンピックでは、スピード、ボルダリング、リードの3種目の順位で競う複合（コンバインド）で行われましたが、2024年のパリオリンピックではスピードが単独の競技として行われる予定です。

## 2 クライミングの基本動作

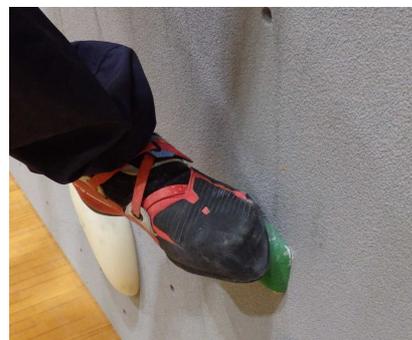
### (1) 足の置き方の基本

土踏まずの部分でベタッとホールドに立つと安定するように思いますが、次の動きができなくなります。クライミングシューズの先端部分でホールドに立ち片足で全体重を支えられるようにすることが基本となります。



① フロントエッジ：大きめのホールドの場合は正面から指を伸ばしきらずに足の指を少し曲げてつかむようなイメージで立つのがコツです。

② インサイドエッジ：足の内側を壁に近づけて親指の腹部分で立ちます。片足で全体重を支えるようにします。



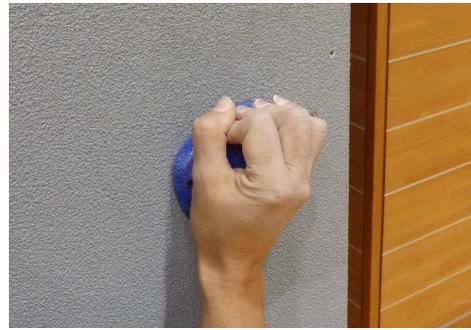
③ アウトサイドエッジ：足の外側を壁に近づけて小指側（小指・薬指・中指・人差し指）で立ちます。4本の指を曲げて握るようにして力を入れるとよいでしょう。

## (2) ホールドの持ち方の基本

手の力をできるだけ使わないでからだをささえることが大切です。これ以上力を抜いたら落ちてしまうというぎりぎりの力で登ることを意識してみましょう。腕の力を使って登ることはありますが、肘を完全に伸ばすか完全に引きつけておくと楽になります。ホールドの形によっておおよその持ち方が決まっていますが、指の位置、深さなどで腕にかかる負担が違ってきます。また、指のそろえ方、手首・ひじの角度を変えることで持ちやすくなったりもします。

### ① ジャグ（ガバホールド）

深くへこんでいて指がしっかりかかるホールド（ガバホールド：人差し指から小指の4本の第2関節でもてる）は、指を奥まで深く差し込んで手のひらのフリクション（まさつ）も使い全体で包み込むように持ちます。

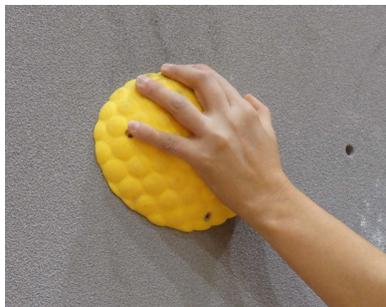


### ② クリンプ（カチホールド）

指の先端しかかからない小さなホールド（カチホールド）は、親指以外の4本の指を立てるようにして密着させ、第一関節を伸ばしそるようにしてホールドを持ちます。親指を人差し指の上に乗せて持つと保持力が強くなります。

### ③ パーミング

指のかかるところがないのっぺりとした丸い形のホールドは、手のひら全体のフリクションを利用して押さえつけるように持ちます。



他にも色々な形や向きのホールドがあり、それぞれに合った持ち方があります。

### (3) ムーブ

クライミングで次のホールドを取りに行く動作のことを「ムーブ」といいます。腕の力だけで登ったり、からだの位置を保つために腕を曲げたままですぐに疲れてしまいます。クライミングでは、一般登山のように三点支持を意識すると、バランスが悪くなったり余計な力を使うことが多くなり、傾斜がきつくなるとそれが顕著に表れ、登り切ることができません。最初は、右手と左足、左手と右足の二点でからだを支えて自由になっている手と足を動かしていくことを意識しましょう。「ムーブ」にはいろいろなものがあります。クライミングは、適切な「ムーブ」を使ってはじめて登ることができます。

#### ① 右手1本と両足で立つ

ちょっと高めのホールドを右手で持ち、右足と左足を2つのホールドに置いて壁に立ってみましょう。手を頂点に2等辺三角形になっていると腕に力を入れなくても壁に立つことができます。このとき手のホールドが顔の前や下にあると腕の力が必要ですが、ひじが伸びる高さのホールドを使うと腕の力を使わなくてもしばらく立っていることができます。

この時、左手は自由に動かすことができます。この手を使って次のホールドをつかむことができます。

(三点指示)



#### ② 右足を左右の足の中央のホールドに移すと身体が右側（背中側）に回って、それを止めようとすると右手に力が入ります。

#### ③ 左足を左右の足の中央のホールドに移すと身体は回転しないで腕にも力が入らなくてすみます。右手と左足の二点で身体を支えることができ、左手と右足が自由に動かすことができます。右足と左手を使って次のホールドをつかむことができます。(二点支持)



#### ④ 次に、左手で左上のホールドをつかみ、右足を左ひざ近くのホールドに置くと左手と右足の二点で身体を支えることができます。このとき右手と左足を自由に動かすことができます。右ひざを伸ばし、立ち上がると左足をホールドの上に置かなくとも右手でさらに上のホールドをつかむことができます。



### 3 グレード（難易度）

課題（登るルート）は、グレード（難易度）と呼ばれる数字で登る難しさを表しています。

リードは、日本では「デシマルグレード」と呼ばれる頭に5. を付けるアメリカの方式を採用しています。5. はフリークライミングを意味し5. 2～5. 9, 5. 10からは、5. 10 a, 5. 10 b, 5. 10 c, 5. 10 dと4分割されています。現在最高グレードは5. 15 dです。（2019年現在）

ボルダリングは、日本独自の段級グレードが主に使われています。級はやさしい順に10級から1級、段は初段から6段が付けられ+や-により細分化する場合もみられます。

10級～9級	5.7	今日がクライミングを初めての人が登るレベル
8級～7級	5.8	初日で登ったら十分自信もてる
6級	5.9	初日で登れたら天才的
5級	5.10 a	ムーブを知らないとまず登れない初級者と中級者の境界線
4級	5.10 c	自信をもって中級者といえるクラス
3級	5.11 a	ここに大きな壁がある 少なくとも3ヶ月は必要
2級	5.11 c	誰も一度は絶対無理だと思ふ 上級者と呼ばれるレベル
1級	5.12 a	コンペに出られるレベル

（あくまでの個人の意見）

### 4 県内でクライミングができるクラブ・クライミングジム

#### (1) クラブ（茨城県山岳連盟所属）

- 大子山岳会 Jr クラブ（大子町クライミングウォールやみぞ）

連絡先 090-8105-8555 瀬谷修

- 茨城モンキーズ（笠松運動公園登はん場）

連絡先 090-2029-1301 落合淳利

#### (2) 茨城県内クライミングジム

- 県北・県央

・ピナクルロックジム 日立

住所：日立市相田町 1-11-2 電話：0294-33-7077

<https://prghitachi.wixsite.com/pinnacle>

営業時間：平日 12:00～22:00, 土日祝 10:00～20:00 定休日：第2、第4火曜日

・ROCK TIME

住所：日立市森山町五丁目 10番 19号 電話：0294-85-7586

<https://b82w71h84.wixsite.com/rocktime>

営業時間：平日 13:00～22:00, 土日祝 10:00～20:00 定休日：月曜日

- ・水戸シティロックジム ア・ヴュー avue  
住所：水戸市住吉町 63-2 電話：029-291-8083  
<http://avue.server-shared.com/>  
営業時間：平日 13:00 ～ 22:00, 土日祝 10:00 ～ 20:00 定休日：月曜日  
\* リード（ロープ）クライミング壁有, 小学4年生以下原則利用不可
  - ・クライミングジムゼロ 水戸店  
住所：水戸市河和田 3-2386-1 電話：029-279-2365  
<http://climbing-zero.com/gym/mito/>  
営業時間：平日 12:00 ～ 23:00, 土日祝 10:00 ～ 21:00 定休日：月曜日
  - ・Rock in Forest  
住所：茨城県水戸市内原  
[https://www.instagram.com/rock\\_in\\_forest/?hl=ja](https://www.instagram.com/rock_in_forest/?hl=ja)  
営業時間：24 時間年中無休(要予約) 定休日：なし  
利用時は前日までに上記 instagram アカウントに連絡
  - ・ボルダリングジム vortex (ボルテックス)  
住所：笠間市八雲 2 丁目 6 電話：0296-71-4211  
<http://bouldering-vortex.com/>  
営業時間：平日 13:00 ～ 22:00, 土日祝 10:00 ～ 20:00 定休日：木曜日
- 県南・県西
- ・SPOLE CLIMBING GYM  
住所：つくば市下原 370?1 (つくば YOU ワールド内) 電話：029-839-5151  
<http://spoleclimbinggym.com/>  
営業時間：平日 13:00 ～ 22:00, 土日祝 10:00 ～ 22:00 定休日：なし(臨時休業あり)  
\* リード（ロープ）クライミング壁有
  - ・ボルダリングジム モンキーマジックつくば  
住所：つくば市吾妻 1 丁目 6-1 (つくばクレオスクエアキューブ 3F)  
電話：029-852-5233  
<http://tsukuba.monkeymagic.or.jp/>  
営業時間：平日土日祝 10:00 ～ 22:00 定休日：なし
  - ・ロッキーボルダリングジム つくば阿見  
住所：稲敷郡阿見町本郷 3-1-1 ピアシティ荒川本郷内 電話：029-886-6338  
<http://www.rockyclimbing.com/>  
営業時間 08:30 ～ 23:00 定休日 なし(臨時休業あり)

- ・グリーンアロー イオンモールつくば店  
住所：茨城県つくば市稲岡 66-1 イオンモールつくば 1F  
<http://www.green-arrow.jp/contents/locator/tsukuba/>  
営業時間 10:00 ～ 21:00
  
- ・フライハイト ボルダリングジム  
住所：茨城県土浦市中村南 6 丁目 1 2 - 1 8  
[https://www.instagram.com/freiheit\\_bouldering/?hl=ja](https://www.instagram.com/freiheit_bouldering/?hl=ja)  
ゼビオつくば学園東大通り店内  
営業時間 10:30-20:30 ※火曜定休
  
- ・ECHOES climbing  
住所：つくばみらい市筒戸 2244-7 電話：0297-44-7996  
<http://echoesclimbing.com>  
営業時間：平日 14:00~23:00, 土 11:00~21:00, 日祝 10:00~20:00  
定休日：木曜日（その他不定休有）
  
- ・ボルダリングジム Style crew  
住所：猿島郡境町栗山 212-4 電話：0280-51-6039  
<http://stylecrew.flier.jp>  
営業時間：平日 14:00 ～ 22:00, 土日祝 12:00 ～ 20:00 定休日：月曜日

○ 鹿行

- ・ao\_roc.climbing[アオロク]  
住所：茨城県鹿嶋市宮津台 4752-10 電話：0299-88-1272  
<https://aorocclimbing.localinfo.jp/>  
営業時間：月/水 10:00 - 22:00 火/木 15:00 - 22:00 金 17:00 - 22:00  
土/日/祝 10:00 - 20:00

※ クライミングを始めたい方，質問は「茨城県山岳連盟事務局」へご連絡ください。

E-mail： [ibaraki.gakuren@gmail.com](mailto:ibaraki.gakuren@gmail.com)  
電話： 070-1260-4960