

クライミング授業を担当して

水村 信二

1. はじめに

2013年4月から、ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階に新設されたクライミングウォールを用いて、スポーツ実技「スポーツプログラムB／G（クライミング）」を前後期ともに2コマずつ担当しております。クライミングを日本の正課スポーツ実技の教材として採用している大学はまだまだ少数派です。本稿では、この新しいスポーツであるクライミングと、私の授業内容などについて紹介させていただきます。

2. クライミングとは

クライミングとは、用具や他者の助けを借りずに、自分の身体のみを使用して岩や壁を登る「Free climbing（フリークライミング）」のことを意味します。もちろん、クライミング専用のシューズなどは使用しますが、岩や壁を「登る」という行為において一切の補助用具をしないという意味からフリークライミングといわれているようです。登る行為自体には補助用具を用いないとはいえ、落下に備えてのロープ、カラビナ、確保器や着地マットなどの安全確保のための用具は使用します。

さて、本授業で扱っているクライミングとはどんなものかといいますと、フリークライミングのうち、危険性や冒険性を極力排除し、スポーツ性を高めたクライミングのジャンルです。こ

のジャンルを「Sport Climbing（スポーツクライミング）」といいます。人工壁で行われるクライミングはもちろんのこと、人の手によって整備された環境で行われる自然壁でのクライミングもスポーツクライミングです。したがって、日本国内で実施されているクライミングのほとんどがスポーツクライミングの範疇に入ると言っても良いでしょう。

3. スポーツクライミングの種類

スポーツクライミングには、ロープを使って安全を確保しながら比較的高い所まで登るルートクライミングと、4～5メートルの高さの岩壁を、地面や床の上に着地用マットを敷いて安全確保しながら登るボルダリングに大別されます（表1）。

ルートクライミングは、あらかじめゴール付近の支点に通したロープで安全確保しながら登っていくスタイルの「トップロープ」と、登りながらロープで安全確保していく「リード」に分けられます。

表 1. スポーツクライミングの種類

種類	スタイル	競技種目
ルート クライミング	トップロープ	スピード
	リード	リード
ボルダリング	ボルダリング	ボルダリング

なお、立教大学にはルートクライミング用のウォールがありませんので、

このスタイルは授業では実施していません。したがって、本授業で扱っているクライミングは、「ボルダリング」です。

また、競技としてのスポーツクライミングには3つの種目があります。1つ目は、「スピード」です。高さ15m程の壁に取り付けられたホールドと呼ばれる手がかり足がかりを使って、地上からいかに速くゴールまで到達できるかを競う種目です。タイムを競うスピード種目では、使用する壁の高さや傾斜角度、ホールドの形状・配置場所など、世界共通の規格に従って細かく決められています。スポーツクライミングの3種目の中で、一番スポーツらしい種目がスピードかもしれません。なお、残念ながら日本国内には正式なスピード用クライミングウォールが存在しませんので、日本にはスポーツクライミングのスピード種目を専門とする選手はいません。2つ目は、「リード」です。10数メートルを超える高さのクライミングウォールに設定されたルートを、どこまで高く登ることが出来るかを競う種目です。2012～2013年の2シーズン連続でこの種目のワールドカップ男子年間総合優勝を果たした選手は日本人選手です。また、日本人女子選手もワールドカップ大会においてこの種目で優勝していますので、リードは日本人に適している種目かもしれません。そして3つ目は、「ボルダリング」です。4～5mの高さのクライミングウォールに設置された課題を登りきる（完登する）ことができるかどうかを競う競技です。この種目においても日本人選手がワールドカップ大会などの国際大会で活躍しています。

4. 立教大学のクライミングウォール

立教大学のクライミングウォール

（写真1。以下、立教ウォール）について説明します。

立教ウォールの高さは約5mですが、ホールドの取り付けは約4mの高さを上限としています。また、立教ウォールは全幅20メートルあり、大学の正課授業用としては、私の知る限り日本一幅広いクライミングウォールです。ウォールの角度は、写真1の右奥から、80度壁、90度壁、100度壁、110度壁、そして120度壁です。最も傾斜の緩い80度壁でのクライミングは、手や腕の力よりも足腰の力や身体のバランス力が重要になります。一方、写真一番左側の120度壁は、垂直から30度も前傾している最も傾斜の強い壁なので、このような強傾斜壁でのクライミングでは、体幹や上肢の力の使い方が重要になってきます。



写真1. 立教ウォール全体図と授業風景

5. 授業内容

私のクライミング授業は、ウォーミングアップ、メインプログラム（「ワンポイントレッスン」、「課題に挑戦」）、クーリングダウン、ログシート記入の4部構成で実施しています。ウォーミングアップでは、ストレッチングとクライミング動作のドリルを行っています。まず、マット上で股関節を中心としたストレッチングを行います。その後、クライミングウォールに取り付けられたホールドを掴みなが

ら肩関節や体幹のストレッチを行います。次に、クライミングに必要な基本的な動作（ムーヴ）を習得するための定型的な練習（ドリル）を行います。



写真2. ワンポイントレッスンの様子

メインプログラムでは、毎回新しいムーヴを習得していくための「ワンポイントレッスン」を行っています。ワンポイントレッスンでは、様々なムーヴを毎回1つずつ覚えていきます（写真2）。その後、「課題に挑戦」をしています。課題とは、スタートからゴールまで使用できるホールドを指定したものです。課題には、難易度を示す「グレード」と呼ばれる難易度指標が設定されています。日本では、段/級グレードが一般的です。段では数値が大きいほど、級では数値が小さくなるほど難度が高くなります。この点は、剣道や柔道の級や段と同様です。立教ウォールには、初心者でも登れる7級から、上級クラスでないと登れないような1級/初段までの課題がいくつか設定されています。「課題に挑戦」では、受講生各自の技量に合ったグレードの課題に挑んでもらっています。

クーリングダウンでは、よく使用した身体部位のストレッチを授業中に行っています。クライミングでもっともダメージを受ける手指や前腕筋のケア、例えばアイシングなどについては授業後に行うことを推奨していま

す。

ログシートについては、毎回の体調を5段階で自己評価したり、授業で実施した内容、達成出来たことや出来なかったこと、反省、次回の対策、感想などを3行程度で短くまとめてもらったりしています。クライミングは、成功よりも失敗の方が多いため、失敗を成功に生かすためにも、ログの記入は必須と考えています。しっかりと分析したわけではありませんが、技能上達の早い受講生のログは、失敗点や改善点の具体的な記述が多いように思われます。

6. 受講生の様子について

授業では、一つの課題を一人で取り組むのではなく、必ずグループを作ってセッション方式で取り組んでもらっています。性別、身長、筋力などの異なる受講者同士でのセッションにより、どうやって身体を動かせば上手く登れるかなどの会話が自然に発生しています。また、他の受講生が登っている様子を見て、自然に応援の言葉が発せられる場面が頻繁に見られます（写真3）。このような様子を見ると、クライミングがコミュニケーションスポーツであることがわかります。



写真3. 課題に挑戦でのセッションの様子

7. 立教ウォールの課外利用について

大学が正課授業用に設置しているボルダリングウォールとして日本一の規模ともいえる立教ウォールが出来たことをきっかけに、立教大学スポーツクライミングサークルが2013年に設立されました。しかしながら、立教ウォールが設置されているポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階の部屋は、本来はダンス系や武道系の正課授業や課外活動のために作られたものであり、クライミングのための専用部屋ではないとのことでした。したがって、立教ウォールの課外利用は、現状ではほとんど出来ていないようです。クライミングウォールのある他大学では、積極的に課外活動利用をしているところもありますので、立教大学においても課外活動での利用が出来るような制度にしていただければと願っています。

8. 立教大学のクライミング選手

現在、2012～2013年の2シーズン連続でスポーツクライミングのリード種目日本代表選手が、本学法学部に在籍しています。立教大学にリードクライミング用のウォールが無いことは誠に残念です。2年連続日本代表となり、あと一歩でワールドカップ大会の決勝に残ろうというレベルまで来ている選手が自身の所属大学内に練習環境を持っていないという現実、いくらスポーツクライミングがマイナースポーツとはいえ、他のメジャースポーツと比較すると大変気の毒な状態です。立教大学にボルダリング壁が出来たことを機会に、この現状について、大学全体で議論していただければ幸いです。

9. おわりに

以上、私のクライミングの授業を中心に述べさせていただきました。クライミングの上達には、体力要素だけでなく、観察力や段取り力などの要素が必要です。本授業を通して培った観察力や段取り力を、受講生自身のライフスタイルに役立てていただければと願っています。

みずむら しんじ
(本学兼任講師)