

## 下る(クライムダウン)



両手のハンドホールドを顔の前くらいの高さの下ろす



次に、胸を伸ばしながら上半身を岩から離すように腰を下げていく。腰が出っ張らないようにする



両手+片足でバランスをとり、安定した体勢でフットホールドを移す

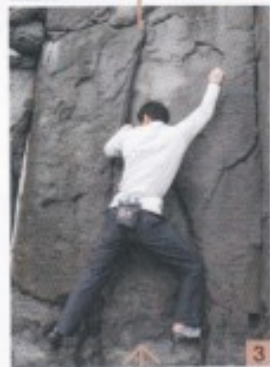


もう片方のフットホールドも移動する。このときも体が伸びきらないように注意する

## 登る(三点支持)



次のフットホールドに足を乗せるときには、乗せ終わるまで目で確認する



ハンドホールドの位置が高すぎると体が伸びきり、動けなくなってしまふ。スタンスを見ることができるときの余裕が必要だ



片手+両足の3点で安定した体勢をつくって、片手をハンドホールドに伸ばす



あくまでも両足でバランスを保ち、手は軽く体を支える程度にする。腰が岩に触れるくらいで、上半身は岩から少し離すとよい

## 最初の練習

はじめての岩登りでは、ロープにぶら下がること自体、怖さを感じることもあるかもしれない。まずは3~4mの高さまで登り、一度ぶら下がってみるとよい。ビレイヤーは、ロープにたるみができないように登りに合わせて操作し、とくに出だしはロープの伸びも考慮して、少し張りぎみにするといいだろう。



3~4mの高さまで登る



ロープに完全に体重を預けてぶら下がる



ビレイヤーの操作で、地面まで下ろしてもらおう(ローワーダウン)

ロープにぶら下がってもだいじょうぶなことを確認してみよう。次にビレイヤー(確保者)にゆっくりロープ操作してもらいながら、地面まで下ろしてもらおう。足は岩を突っ張るようにして、後ろ向きで歩くような感じで運ぶ。

ここまでだいじょうぶなら、無理のない範囲でもう一度、上まで登ってみよう。もしも恐怖心が残っていたら、いったん休憩して、怖くない範囲で慣れるまでロープにぶら下がる練習をしよう。最初に恐怖心を覚えるとあとまで残るので、無理をせずにこなうようにしたい。

練習は自然の岩場でも人工壁でも行なうことができる。最初のうちは、傾斜がゆるくホールドの多い、比較的やさしい初心者向きの場所で行なうようにしてほしい。

■登る 上級者は、岩場や人工壁を、まるで歩いているように軽々と登っている。これは常にバランスを保ち、体を動かすことができるからだ。このとき、もつとも基本となるのは、手足の3点で体を支えてバランスを保つ三点支持といわれるものだ。動くときには、かならず手や足のホールドの位置、方向に合わせて安定したバランスをつくれるようにしなくてはいけない。

## トラバース



1 ハンドホールドは高すぎず、また遠すぎないものを使うようにする

2 足を移動させるとき、動かさないほうの足はインサイド(親指)でしっかり立つことが大切

3 移動させたフットホールドの上に腰がくるように重心を移動させる

## ゆるい壁での基本フォーム



悪い例(伸びきり)  
手足が伸びきって岩にへばりついてしまうと、バランスが崩れてしまう

傾斜のゆるいフェースでバランスよく立ってみる。腕に頼らず岩から上半身を離すようにする。腰が軽く岩に触れるくらいがバランスの保たれた状態である。足を広げすぎてもバランスが悪いときがある。岩の上でバランスがいちばん保たれ、安定する姿勢を自分でつくってみよう。足のスタンスは、左右の高さが多少上下してもよく、肩幅より少し広いくらいがバランスよく立てる

## ホールドへの立ち方

### ■エッジング(アウト)



岩の出っ張りに、クライミングシューズの先端、小指の側(外側)で立つ

### ■エッジング(イン)



岩の出っ張りに、クライミングシューズの先端、親指の側(内側)で立つ

### ■フットジャム



クライミングシューズの先端部分を使って、足指の裏全体で岩面を押しこめて立つ

クラック(割れ目)にシューズの先端部分を差し込み、ひざを内側によってロックする

### ■スメアリング



## 立ち方

■下る(クライムダウン) 登るよりも下りのほうが難しいものだ。最初は大きなホールドを使って練習してみよう。実際の岩場でもクライムダウンが必要なきが出てくる。  
■トラバース トラバースは下りと同じように実際に必要となる技術である。大きなホールドを使って、横方向のバランス移動の練習として行なってみよう。

バランスよく立つには、シューズのつま先で、岩の小さな突起や、滑りそうなフットホールドにも立てるようにならなければならない。はじめは上手に立てなくても、練習を重ねるうちに立てるようになってくる。安定して立てている感覚がつかめるようになると、自然に体全体のバランスも保てるようになる。

■エッジング とがった岩を利用して立つ方法で、足の親指側で立つインサイドエッジと小指側で立つアウトサイドエッジとがある。

■スメアリング スラブなどのつべりした岩と、靴底のゴムとの摩擦(フリクション)を利用して立つ方法である。つま先はまっすぐ岩に向ける。岩がぬれていたたり、靴底が汚れていると、フリクションが悪くなる。

■フットジャム クラック(岩の割れ目)に靴をねじ込んでロックさせる。靴のねじれを利用するので痛みをとまなうが、慣れると安定感がある。

## 持ち方

岩を持つにもいろいろな持ち方がある。持ち方を変えたり、ちょっと位置を変えたりすることによって保持力が増したりする。

## ホールドの持ち方

### ■アンダークリング



低めの位置にあるホールドを上方向に引き、フットホールドに足を突っ張って持つ

### ■ピンチ



4本指と親指でホールドの両側をはさみ込む。いろいろな形と大きさのホールドがある

### ■オープン



丸っこく外傾したホールドを、指を伸ばして、指の裏側を押しつけるように持つ

### ■クリンプ



岩角がとがったホールド(エッジ)を、人さし指から小指までをそろえて持つ

### ■ジャミング



クラック(割れ目)に指や手、腕、肩などを差し込み、ロックさせてホールドにする

### ■ブッシュ



手のひらの手首に近い部分を使って、岩面や岩角を下または横方向に押す

### ■ガストン



縦方向や斜めのホールドを、親指を下側にして持ち、外側に押し広げるように力を入れる

### ■サイドプル



縦方向や斜めのホールドを、親指を上側にして持ち、体の中心に向かって引きつける

## 手足のコンビネーション



### ■レイバック

縦方向のクラックやフレックで、手はサイドプルで引っ張り、足は比較的高い位置に突っ張りながら、相反した力のバランスで登る



### ■ステミング

凹角(ディエードル)や溝状などの壁で両足を左右に突っ張って体を支える。上手に使うと腕力をセーブした登り方ができる

- クリンプ 岩の角を利用した持ち方。人さし指から小指までできるだけまとめて、親指を人さし指に添えるか上に乗せると保持力が増す。
- オープン(外傾) 丸っこい外傾したハンドホールドは、指先を立てて持つとかえって滑ってしまう。手や岩になじませ指の第一関節から第二関節にかけての皮膚の摩擦を利用すればいいだろう。
- ピンチ 親指を使ってはさむようにする持ち方だが、握力を必要とする。これができるようになると、使えるハンドホールドも多くなってくる。
- アンダークリング ホールドは上から下に引くものばかりではなく、逆に下から上に引くものもある。腰ぐらいの位置のほうが力を入れやすいだろう。
- サイドプル/ガストン 縦方向や斜めのホールドを外から内に向かって引くサイドプル、逆に内から外に広げるように持つのがガストン。サイドプルはわりと容易にできるが、ガストンは肩の力が必要である。
- ブッシュ 凹角で足を上げるときなど、手のひらで岩を押し出すようにするときを使うとスムーズな動きになる。
- ジャミング クラックに手や足をロックさせて登る方法。42ページ以降で詳しく解説する。