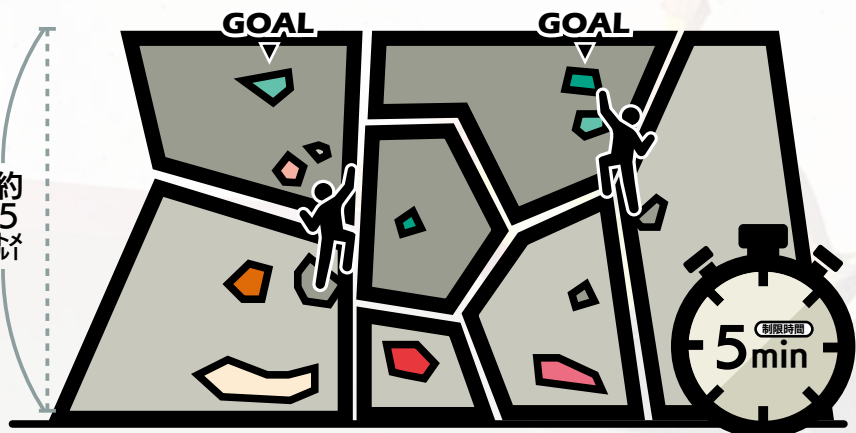




▲壁面を横から見ると選手に対して壁が傾斜していることがよくわかります。

ボ ルダリング競技はリード競技と違い、ロープなしで臨み、制限時間内ならば何度でも挑むことができます。高さ5m、幅6mの人工壁2基に極限まで難しく設定された合計4つの課題となるコースが設けられており、制限時間内にかに多くの課題でゴールや途中に設定してある「ゾーン」まで到達できるかを競います。選手はルートを考えながら登り、トップ（最上部）のホールドを両手で保持することができればその課題は完登となります。チーム2人が左右それぞれの壁を攻略していく、競技内ではチーム内で攻略方法などを相談することもできます。



Rule | ボルダリング

- 高さ5m程度の壁に設けられた課題を制限時間内にいくつクリアできるかを競う
- 制限時間内は何度でもやり直しでき、同成績の場合、少ない回数で登った方が上位となる
- 同チームの2人が左右それぞれの壁の課題に取り組む

このオブザベーションの時間で選手らは初めて見る課題に対して、体の動きや手足を置く位置をイメージし、完登までのルートを想像します。課題によっては、手や足を置く位置がほんの数センチの違いで登ることができなくなり、登る技術が一流であってもルートの選択や手足の配置を誤れば完登できなくなってしまう。スポーツクライミングは、頭も使って全身で挑むスポーツであると言えます。

制限時間内は何度でも挑戦

のどちらの足をかけるか、そのとき手はどこをつかむか、制限時間内に考えながら登らなければ攻略することはできません。また、登る壁は途中から手前に倒れこむオーバーハンクになっていくことが多く、頭脳と手足を上手に使いながら驚くような姿勢で、一つ一つ課題をクリアしていく選手を思わず応援したくなる競技です。

知力も試されるスポーツ

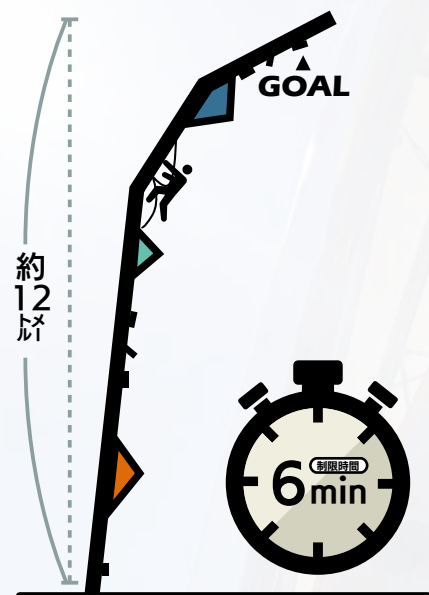
リードとボルダリング、どちらも他の選手のクライミングを見ることは見た選手にとって大きなプラスになるため、自分が登る前に他の選手のクライミングを見ることができない「オンサイト方式」が採用されています。そのため、競技前の選手は隔離され、競技直前に数分だけルートを見る時間が与えられます。この時間を「オブザベーション」と言い、勝負を決する重要な時間となります。

頼れるものは安全確保のためのロープのみ 自らの体ひとつで高みを目指す



▲国体では同チームの2人が同時に競技を行います。

国 際スポーツクライミング連盟が認定する公式の競技会では「ボルダリング」、「スピード」の3種目で競われています。国体ではそ



Rule | リード

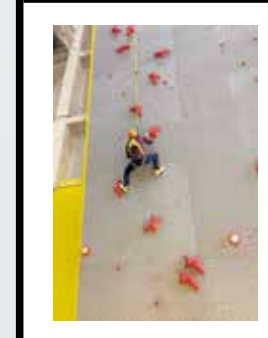
- 高さ12m以上の壁に作られたコースを登り、到達高度を競う
- 選手は支点到ロープをかけながら登っていき、一度落下すると、そこで競技終了
- 同チームの2人が別々のルートを登り、2人の順位の相乗平均で上位を決める

の中でも「リード」と「ボルダリング」の2種目を行います。「リード」は、制限時間内に高さ12m以上の人工壁のどの地点まで登れるかを競います。選手は安全確保のため、支点到ロープをかけながら登っていき、最高点の支点到ロープ



▲写真のような厳しい傾斜やコースも全身を使って登っていきます。

POINT 03 オリンピックは3種目で競技



スピード競技

国体の競技種目ではありませんが、世界共通のルートで設定された高さ15mの壁を登るタイムを競う「スピード」という競技があります。東京2020オリンピックでは「スピード」「ボルダリング」「リード」の総合ポイントで競われました。

を掛ければ「完登」となります。しかし、一度落下するとそこで競技は終了となり、再度トライすることはできません。同チームの2人が別々のルートを登り、2人の到達地点の高さで勝敗が決まります。一度きりのトライとなるため、多くの選手は一手でも高い地点に到達するよう渾身の力を込めて壁に登ります。高さ12m以上の反り立つ壁に挑むダイナミックなクライミングが見どころとなる競技です。

CHECK

他にも動物やアルファベットなど思わずつかんでみたくなるようなホールドもあります。

スローパー

指を曲げてつかめないほど大型で丸い形状のホールド。手のひらの摩擦を利用して登ることがポイントになります。

アーチ

つかみやすく安定感があります。斜度の厳しい上級者ルートの休憩地点として取り付けられていることが多いです。

クレーター

表面が月のクレーターのようにポコポコしています。つかみ方に決まりはなく、いろいろな方向からつかむことができます。

ホールドの種類 Hold variations

無数にあるホールドのかたち。その中でもよく使われる主要なホールドをご紹介します。

ポケット

指が数本入る小さな穴があり、その穴に指を引っ掛けて体を保持します。指の力が試されるホールドです。

ジャグ

初心者向けのつかみやすいホールドです。「ガバツ」と持つことができるので「ガバ」と呼ばれることもあります。

ピンチ

比較的、小さなホールドで親指と4本の指ではさむように持ちます。指の力は使いますが、安定感はありません。

