

## スポーツクライミング競技について

藤沢市山岳協会 会長 東 昭一

スポーツクライミング競技は、東京オリンピック（2020年）の新種目として立候補しましたが惜しくも落選しました。今人気のスポーツです。

スポーツクライミングは、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す。

高度、速さ、困難な課題、それに常に危険と隣り合わせの中で自己能力の限界に挑戦するという特性があります。それらを克服するためには、クライミングで必要とされるスキル（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持ち合わせる事が重要とされています。

与えられたルートや課題をパズルのように解き明かし、自分の身体で実践する。さらに集中力や戦略、克己心など、持てる能力の全てを使ってゴールするというのがスポーツクライミングの魅力です。

スポーツクライミング競技は、人口壁で行い種目としてリード、ボルダリング、スピードの3つがあります。日本では、リードとボルダリングの2種目が行われています。

### <リード種目>

高さ（長さ）12m以上のオーバーハング人口壁を制限時間内にロープでリードしながら確保された状態で登った高さを競います。

### <ボルダリング種目>

高さ約5mの人口壁に複数の課題（4～6課題）を制限時間内にロープなしで登ったルートの数を競います。

### <スピード種目>

トップロープ（吊り下げ）で安全確保された状態で登り完登したタイムを競います。

現在、国内大会は、リード種目とボルダリング種目が行われており、国体、全国高校選手権、ジュニアオリンピックカップ、日本選手権、世界選手権、ワールドカップ等、オリンピック種目のエントリー要件を満たした大会が開かれています。

日本は、世界選手権、ワールドカップとも金メダル者が大勢います。日本人の体形特性に合った競技と考えられています。

藤沢市山岳協会では、スポーツクライミングの普及活動として毎年、小学生を対象にリード種目の体験会を秋葉台文化体育館で行っています。（5月5日の子供クライミング、藤沢公民館のクライミングチャレンジ、遠藤公民館のスポーツクライミングチャレンジ）今年度より、ボルダリング種目の体験会を毎月第一日曜日に県立体育センター（善行）でスポーツコミュニケーションデーで実施、又9月より秋葉台文化体育館で市民スポーツデーで行います。