



開くこと、  
閉じること。

## 身体の使い方と理解

(野口)

身体はある程度、丈夫さが必要になると思います。3種目のうちリードとスピードは、筋肉や身体を全体的に使うため、バランスの良い疲労感ができます。けれどもボルダリングは、部分的な筋肉を使うことが多いため、疲労が溜まることが多いです。特に、自分の限界を超えるような課題にチャレンジするときや、上手く登れなかったときは、疲労が強くなります。苦手な課題を登るときも、普段より意識しないと登れないため、それだけで疲労が増します。

(榎崎)

僕も同じように感じます。

(野口)

ボルダリングのトレーニングをした翌日が、一番身体の疲れが残っています。リードとスピードは技術の他に、流れやリズムなども必要になるため、逆に動きが良くなります。

(榎崎)

シーズン中、大会が近いときは、練習量を増やししながら、より質の高い内容の練習を行い、それ以外の時期は、基礎練習を重視しています。昔は、身体の動きなど全く考えていませんでしたが、人に言葉で伝え

たり、教えて欲しいと言われる機会が増えたことで、自分の動きを考えるようになりました。考えるようになってからは、身体や動きへの理解が深まったように感じています。

(福田)

スポーツクライミングは一瞬で終わる競技です。その中で、動きを止めたり、力を入れたり抜いたり、状況に合わせて上手く身体を使わなければいけません。大会などでこういった課題をクリアしなければいけないかは、直前まで分からないため、偏った筋肉では登ることができません。

野口選手と榎崎選手は、筋肉の付き方が均等で、関節もきれいに動きながら、必要なポジションをしっかりと取ることができます。身体の話は、本人たちがとてもよく分かっている、痛くて動けなくなるというタイミングを自分たちで感じ取り、そうならないようにコントロールしています。そういった自己管理能力も含めて、スポーツクライミングを志すみんなが、憧れる存在だと思います。

## パフォーマンスを支える ホグレル効果

(榎崎)

クライミングは、石を掴むホールドが上手くできず、ただ持つだけになってしまうと、身体を支持すること

ができなくなってしまいます。そのため、挟んで押え込むという動きが多くなります。すると、常に胸周辺に力が入った状態になるため、そういった状態をほぐすためにも、ホグレルはすごく役立っています。

(野口)

挟んで押え込んだり、閉じるという動作が多いため、逆に身体を開くような動作をすることで、疲労回復することができます。しっかりと開くことで、閉じる力も強くなったり、出しやすくなったりします。

(榎崎)

ボルダリング、リード、スピードの3種目で、使う筋肉が全く異なり、使い方も変わります。強度の高い練習をしていくと、胸や腕周りの筋肉に張りが出てしまい、全く動かなくなるときもあります。ケアを受けるたびに、相当疲れていると言われるほどでしたが、ホグレルを使うようになってからは、だいぶ楽になりました。

## 力を抜くことが大切

(福田)

身体のメンテナンスを行うのに、まずは本人たちが感じ取っている感覚を触診しながら診ています。チェストスプレッドとインナーサイを使った後は、感覚が少し変わります。マシンに任せて動かせると、関節

が非常にうまく動いて、本来の位置に戻ろうとします。

肩甲骨を閉じるという動作も、一度開く動作をしなければ、一連の動作を上手に行うことはできません。一生懸命動かそうとしすぎると、どうしても身体は収縮してしまいます。疲れたときこそ考えずに、無意識に動いていただきたいと思います。ホグレルは、関節が動きやすい負荷に設定することができるので、使いやすいです。

(榎崎)

野口選手は、登りながら口を膨らましたりします。空気を身体のどこに入れるかで、重心が変わります。

(野口)

私はあまり、食いしばるということがありません。食いしばって力を出すよりも、少し力を抜いたほうが動きやすかったり、呼吸しやすかったりします。力が入ると重心も落ちてしまうので、あまり力まないようにしています。

(福田)

食いしばると、身体が閉じようと収縮するので、動きも制限されやすくなります。食いしばらないから、関節が傷つかず、維持できるのかもしれませんが、ホグレル同様、必要以上に力まず、抜くことが大切です。