

定光寺ロックガーデン フリークライミング

クライミングの歴史

日本

1950年代の日本において登山ブームが訪れこれより岩壁登攀のルート開拓が活発に行われ、1970代に入るとルートの難度に応じた指標として RCCII グレード体系が確立される。

アメリカ

1970年代半ばアメリカ・ヨセミテ渓谷においてスポーツ的側面とルールに重点を置いたフリークライミングが発祥する。

1975～76年には人工手段を放棄したVI級以上のルートの存在が確認され、世界的にポピュラーとなったヨセミテ渓谷には世界中のクライマーが訪れる様になり、デシマルグレードの 5.13c までのルートが確認されるようになった。(現在では 5.16c まで存在する)

ヨセミテ発祥のフリークライミングは世界各地に広がり日本には1980年代前半に伝わりデシマルグレードと対比して UIAA 基準III～X級に改められる。

フリークライミングの理念

一つの岩壁の形状を受け入れ重力を克服し登攀する為に人工手段に頼らずどの様に登るかという精神態度と目標設定に重点を置いている。

登攀技術を上達させることでクライミングの可能性を広げることによりフリークライミングの意義がある。

フリークライミングのスタイル

自らの身体能力を頼りに登攀するため岩の形状と重力から適確なムーヴを選択することになる。そのためフリーでは「ホールド」「ムーヴ」「重力」が絶対的なファクターとなる。

重心を理論的かつ合理的に振って身体の体勢を保ち足の立ち込みによりスムーズに重心移動をさせ前進するムーヴ主体のバランスクライミングで手の引き上げによる力任せや強引なクライミングは理に反する。

「90度未満の壁」

立ち位置（靴先）の真上に重心を置き足を先に移動し立ち込んで重心を上げてから手でホールドを取る

「前傾壁」

手ホールドで重心が壁から離れない様に保持近付け足を上げる時は膝を正面から入れずにサイドエッジを使って立ち込み腰が壁から離れない様にし、手ホールドの腕は前後手前には引かない様に注意する

「壁の形状」

フェイス	壁の平面な部分
スラブ	一枚岩
カンテ	岩壁を分ける稜角
リッジ	岩稜
オーバーハング	90度以上の前傾壁
ルーフ	尻状に張り出したかぶり気味の岩
ジェードル	90度以上に開いた凹角
ガバ	握れる程度の大きな岩
ガストン	壁の膨らみ状
コーナー	二つの壁が接した部分
ダイク	圧縮されてできた帯状または筋状の岩
クラック	岩の割れ目 ※大きさにより四種類
ポケット	穴状の壁
フレーク	薄片の岩
グルーヴ	浸食よってできた浅い溝
バンド	帯状の棚

「手足の使い方・体勢」

グリップ	手の指全体で握る
ピンチ	親指と他の指で挟み込む様にして握る
カチ	親指以外の指を立てて指の先端で押さえる
アマ	親指以外の指先の腹で押さえる
スローパー	親指以外の腹全体で押さえる
パーミング	掌全体で包み込む様にして握る
アンダー	掌を逆手にして親指以外の指全体の腹で下から上へ持ち上げる
プッシュ	掌を返して下へ押し下げる
マントル	掌全体を上から下へ押しながら壁を蹴り上がる
カチピンチ	カチとピンチの複合技
アマピンチ	アマとピンチの複合技
スローパーピンチ	スローパーとピンチの複合技
パーミングピンチ	パーミングとピンチの複合技
アマカチ	指先を立てずに指の先端と腹の中間で押さえる
フィンガージャム	指先の2～4本をクラックにねじ入れる
リングジャム	親指と人差し指で輪を作りクラックにねじ入れる
ハンドジャム	掌の中に親指を曲げ入れ(逆)くの字を作って掌の三点でクラックを押さえる
アームジャム	腕全体をクラックに入れてねじる
グリップジャム	掌を握って拳を作りねじ入れる
スメアリング	靴裏のソールの摩擦

エッジング	靴の先端及びサイドで乗る
ツウプッシュ	靴の先端を壁に押し付ける
ツウ&ヒールフック	靴先の上側や踵を引っ掛ける
フットジャム	靴をクラックにねじ入れる
レイバック	縦ホールドを手で引き壁を足で反対方向へ蹴る（手足の比率は50：50が理想）
ステミング	手足の三点で壁を突っ張り空いた一つを上へ上げる
ハイステップ	脚の膝を腰より高く上げる
ランジ	飛びつき
バック&フット	チムニー等で手足と背中の五点を使って追り上がる
2点支持	片手片足の二点で重心移動を行うフリークライミングの基本（手と足は対角線が基本）
手に足	手ホールドの位置まで高く足を上げる

フリークライミング用語

ロープダウン	上ったクライマーをロープで降ろす
ロワーダウン	落ちたクライマーをロープで降ろす
ラッペリング	懸垂下降
トラバース	斜面を横断する
デッドポイント	瞬間無重力状態
レッドポイント	リードでノーフォールで登り切る
プロテクション	中間支点
デシマル	アメリカのグレード
ランナウト	そのピッチ又はその箇所を抜ける
オンサイト・フラッシュ	初見でレッドポイントする
ムーヴ	登る手順
バックアップ	補助したり背後で支えたりする
ナチュラルプロテクション (NP)	岩壁を傷つけない為のカム等の支点
テンション	落ちてロープにぶら下がる
マチ	手や足を一つのホールドに揃える
アルパイン	高山および高山性
レスト	プロテクションセットやロープクリップ時に取る楽な体勢でチョークアップする時などでも使う (筋肉組織への負荷が最大限に耐えられる負荷量の20%以下の状態)
レストポイント	筋肉疲労を回復する場所

フリークライミングのルール

フリークライミングは理念に基づくスポーツクライミングである。

そのためルールが厳格に定められている。以下の行為は理念に反するため禁止となる。

「岩壁を傷つける行為」

もとより自然を尊重し、登攀技術のみで岩壁を克服するフリーにおいて岩壁を傷つける行為は理念に反する問題となる。そのため岩を破損させるような乱暴な行為は厳禁となる。

「エイドクライミング」

登攀そのものをクライマーの身体能力によって実現することがフリーである。そのため人工手段の使用を禁止したフリーに対してエイドクライミングは頂点へ立つ事を目的としておりアプミの使用・ヌンチャクを握っての登攀・ロープによるつり上げなど手段及び方法には制約がない。

「トップロープクライミング」

アッセンダ及びビレーヤーによるトップロープクライミングは初心者並びに課題の為の練習用と定義付けられており登ったと認められていない。

フリークライミングのレベル

フリーでは常に高度な登攀を追求することとなる。登攀の過酷さ「ルートグレード」と対する登攀の完成度を評価することでフリーはスポーツ性を備えている。フリーでは登攀の成績に関して細かい取り決めがなされている。以下はその評価基準である。

デシマルグレード	UIAA グレード
5.5	III
5.6	
5.7	V
5.8	
5.9	VI
5.10a	
5.10b	
5.10c	VII
5.10d	
5.11a	
5.11b	
5.11c	
5.11d	VIII
5.12a	
5.12b	
5.12c	
5.12d	IX
5.13a	
5.13b	
5.13c	
5.13d	X
5.14a	
5.14b	
5.14c	XI
5.14d	
5.15a	
5.15b	XII
5.15c	
5.15d	

※高難度ルート：5. 1 2（IX級）以上のルート

「レッドポイント」

1976年にヨセミテ渓谷にてフリーで登られたルートの取り付け点にクルト・アルベルト氏によって赤い印を付けたのが発祥で、そのルートをリードクライミングにてノーフォールで登り切ることをいう。プリクリップ方式でも同じ扱いとなりこれを完登という。

クライミングの関係団体

国際スポーツクライミング連盟：IFSC

2007年1月27日設立

IOC承認世界64カ国が加盟

国際山岳連盟：UIAA-IMC

社) 日本山岳協会：JMA

文部科学省の外郭団体 JOC承認

財) 日本体育協会

財) 日本オリンピック委員会：JOC

日本フリークライミング協会：JFA

スポーツクライミングのトレーニングの種類

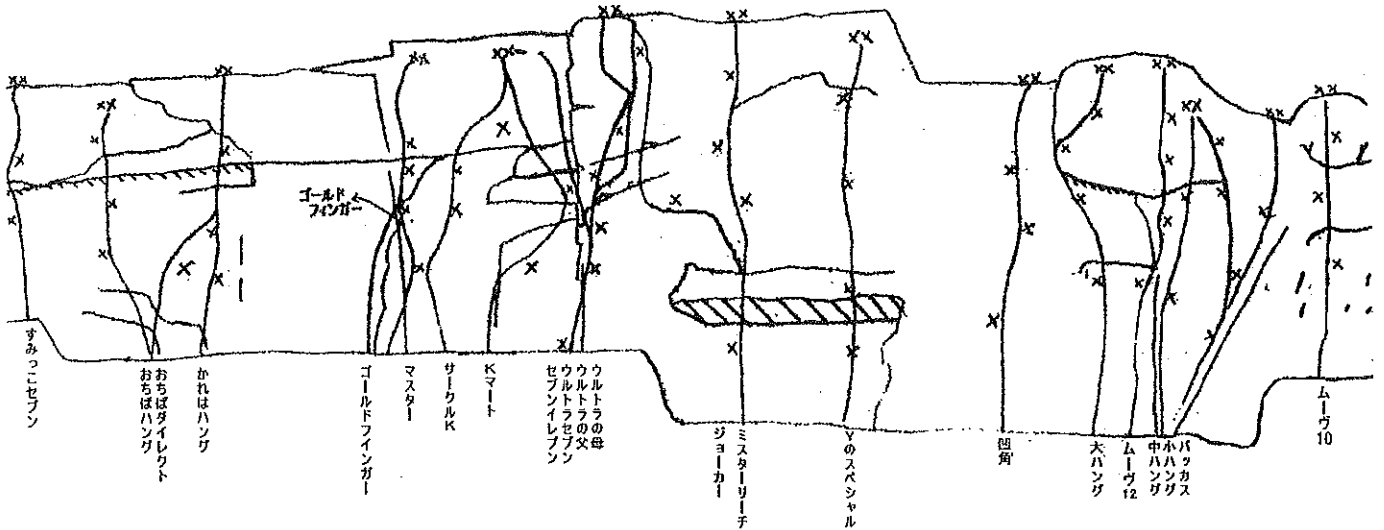
1. 技術トレーニング
2. メンタルトレーニング
3. 柔軟性トレーニング
4. 筋力トレーニング
5. バイオメカニクス（生体力学）の応用

※筋肉への負荷が最大限にたえられる負荷量の50%を越えて荷重を加えない様にクライミングする事が大切である。

※アイソメトリック（等尺性）筋肉の収縮力の50%以上の荷重を加えると動脈血供給に障害が起こりやがては血管閉塞に至る。

※ゲレンデでのエイドクライミングは避けフリーでは腕力に頼らないバランスクライミングとレストが重要なファクターの一つとなる。

定光寺ルート図



すみっこセブン (5.10a)

ホールド限定ルート 7手で終了点
ワンハンドのクロスムーヴが連続するルート
S 水平ガバ②水平③上ガバ④左上縦
⑤上水平⑥右上斜⑦左上テラス
※限定なし (5.9)

おちばハング(5.10b) ★★

定光寺の人気入門ルート
核心はハング下とハング越え
オンサイト出来る！！

おちばダイレクト(5.10c)

おちばハングへ行かず右上へ斜上バ
ランスをたもって水平ホールドを取
りに行くのが一つ目の核心
その後右上のあまい縦ホールドへ

スーパーおちばハング(5.11a)

全ホールド限定課題
左パーミング②フルリーチでしわ③
左水平④ハング下の小水平⑤ハング
上棚⑥左上水平⑦テラス

かれはハング(5.12a) ★

あまい縦ホールドからスタート
悪いホールドが連続する
全体一様 11クラス以上の好ルート

マスター(5.10c) ★★

定光寺の人気中級ルート
傾斜 9° 程度、小中ホールド多数
最終核心の水平ガバが欠けたため
オンサイトが困難になった

ゴールドフィンガー(5.12b)

あまい縦ホールドから一気に
ゴールドフィンガーを取りに行く
その後ゴールドフィンガーで耐えな
がら左手フルリーチで上部ホールド
を取る 以後マスター同様

サークル K(5.11b)

左右の小ホールドから直上
中間のあまいホールドと上部水平
ホールド間のフルリーチが核心
※ワンハンドクロスムーヴ限定
(5.11c)

K マート(5.12a)

あまい縦ホールドを右手で取った
後左手を上部の薄いホールドへク
ロスムーヴで回し右上へトラバ
ース「K マートロングクロス」にもチ
ャレンジしてほしい

セブンイレブン(5.10c)

クラックから左方へ抜けるルート
クラックは直上と左の縦ホールド
を使う登り方(5.10b)がある

ウルトラセブン(5.11a) ★★

クラックから右フェースへ
最終ガバを取りに行くのが核心
カンテは使わないこと

ウルトラの父(5.11c)

ウルトラセブンの限定ルート
三角ガバから上の水平ホールドを
取りに行かず左手アンダー持ちで
右へトラバース
最終核心は右のボルト跡から
左上のガバを取りに行く

ウルトラの母(5.12b)

ウルトラの父をさらに
ハイグレードにしたルート
最終核心で右のボルト跡を
両手持ちし、真上最高部の棚を
一気に取りに行く

ジョーカー(5.12c)

ミスターリーチのハング上から
ウルトラの母へ繋げるハイグレイ
ドルート
ハング上は右の壁を蹴り三角穴へ
上手に立ち込みウルトラの母へ

ミスターリーチ(5.11b)

ハング直上ルート
ハング核心のメインホールドが
欠けてグレードが少し上がった
最終斜めスタンスで上手に足を上
げる必要がある

Y のスペシャル(5.12a)

ミスターリーチ右ラインを直上
ハング突破にはハイグレードなボ
ルダームーヴが不可欠
右にあるガバは使用しないこと
ハング上は右へ逃げずに直上する

凹角(5.9+/5.10a)

大ホールド多数のルート
ウォーミングアップやトレーニン
グに登られるルート
核心は最終地点の逆層越え
右コーナーのガバは使用しないこ
と、右側程難しくなる

大ハング(5.10c)

パワーロスをしないう様に左側から
ハング越えを目指す
3ピン目より左側のホールドは使
用しないこと

中ハング(5.10b)

上部は逆層が続くカンテライン
最後のハング越えが核心
なるべくカンテのラインから
右へ逸れずに直上したい

小ハング(5.9+)

ホールドが脆いので注意が必要
バックカスの斜面からテラスへ
小ハングを越えるところが核心

バックカス(5.7)

小ハングへ行かずに右上へ向かう
傾斜 70° の壁を登っていく
小さいホールドは欠けるので
注意が必要

リアルゴールド(5.12a)

ムーヴ 12(5.11d)

ムーヴ 10(5.10a)

※全ルート：リードルート

(ボルト総数 80 本)