

# 3つのクライミングスタイル



人工の壁を登る「インドアロッククライミング」での3つのクライミングスタイルを紹介します。

## トップロープクライミング

安全を確保された中で行なう、初級者にも優しいクライミングスタイル

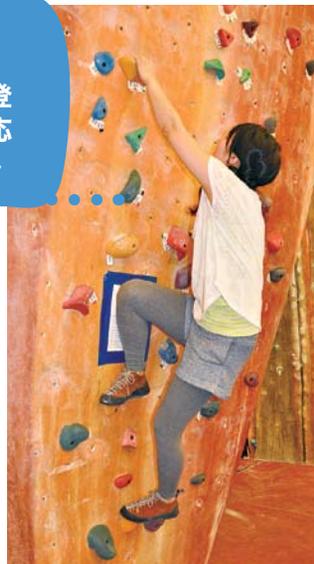
あらかじめ最上部から確保されたロープを命綱として、安全に登ることのできるクライミングスタイルです。壁に設置されたホールドをつかみながら、壁の最上を目指します。競技クライミングのスピード種目はこのスタイルで行なわれます。



## ボルダリング

ロープなしで低い壁を登る、幅広いレベルに対応したクライミングスタイル

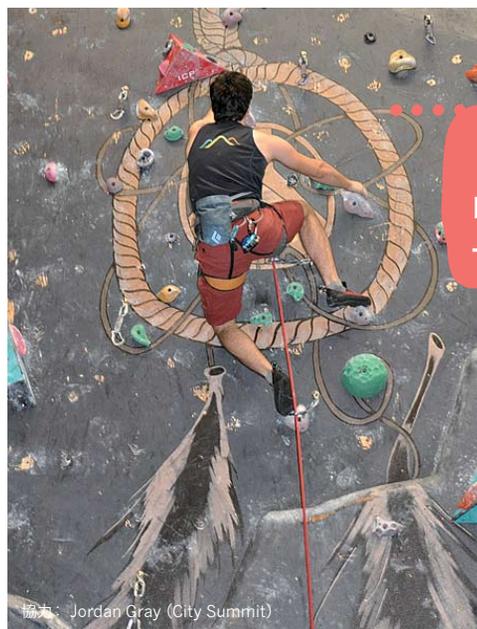
ロープを使わず、低い壁を自分の素手と足で登っていくクライミングスタイルです。クライミングを始めたばかりの初心者から、難しい課題に挑戦したい上級者まで、自分のレベルに合わせたクライミングができます。



## リードクライミング

自分で安全確保をしながら登る、上級者向けのクライミングスタイル

あらかじめ壁に設置されてあるカラビナにロープを掛けながら登っていくクライミングスタイルです。他のクライミングスタイルに比べてリスクが高いため、専門性が要求されますが、傾斜のきつい壁でも登れる最も自由度の高いクライミングスタイルであるとされています。



協力: Jordan Gray (City Summit)

### コラム ② ビレーとビレーヤー

墜落を防ぐために、ロープなどを使って安全手段を講じることをビレーといい、ビレーをする人をビレーヤーといいます。トップロープクライミングとリードクライミングでは、ビレーヤーの存在が必須となります。

