

コラム ③

クライミングを始める前に！

ここではクライミングの方法、クライミングをする際の道具の使い方などを紹介します。

その1 ホールドの持ち方

ホールドには様々な形があり、それぞれに合わせた持ち方があります。ホールドの持ち方をインドアロッククライミング・ジム「City Summit」の Evert Freeman-Metz さんに教えて頂きました。

2 パーミング (Palming)

大きくて段差がなく、指を掛けられないホールドを持つ方法です。手のひら全体でホールドを包み込み、押さえつけるようにしながら摩擦力を使って持ちます。



3 ピンチ (Pinch)

縦長の細長いホールドを持つ方法です。親指と他の4本の指で、ホールドをつまむようにして持ちます。なるべく深く持ち、親指に力を入れて挟み込むように持ちます。

4 ポケット (Pocket)

穴の空いたホールドを持つ方法です。指は多い方が安定するため、穴に入れられるだけ指を掛けます。2本しか掛けられないときは、中指と薬指を使うのが一般的です。

1 クリンプ (Crimp)

段差の浅いホールドを持つ方法です。4本の指先でホールドを持ち、親指は人差し指に添えて補強します。指が開いていると、うまく力が入らないので注意しましょう。



6 アンダークリング (Undercling)

下向きに段差のあるホールドを持つ方法です。ホールドを下から引き上げるようにして持ちます。



5 サイドプル (Sidepull)

外側に段差のあるホールドを持つ方法です。横向きに指を掛け、内側に引っ張るようにして持ちます。

その2 クライミングのコツ

難易度の高いコースになればなるほど、体の使い方を工夫する必要があります。インドアロッククライミング・ジム「City Summit」の Damien Hall さんに教えて頂きました。

コツ2 足の力で登る

足は腕よりもずっと強い力を出すことができます。そのため腕で体を引っ張り上げるのではなく、足で体を押し上げるようにすることで、腕の力をセーブしながら登れるようになります。



コツ1 足から動かす

クライミングの基本は最初に足から動かして、その後に手を動かすことです。右足をホールドに掛けたなら、その次は右手でホールドをつかむ。そして、左足、左手という順に繰り返します。次のホールドに手が届かないときは、ホールドをつかみたい手と同じ側の足を1つ上のホールドに乗せてみましょう。



コツ3 体の向きを変える

体の向きを変えることで次のホールドに手足が届きやすくなったり、足に力を入れやすくなったりします。体の向きを変えるには、シューズのつま先だけでなく、内側と外側のエッジ部分でホールドに立つ必要があります。

