

2009年度 修士論文

フリークライミングの歴史と系譜
—高度化と大衆化の視点から—

History and genealogy of free climbing
—From the aspect of the upgrade and the popularization—

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 スポーツ社会学研究領域

5008A058-6

目次 容子

Metsugi, Yoko

研究指導教員： 宮内 孝知 教授

目次

緒言	1
研究の動機・目的	2
研究方法	2
本論	
第1章 フリークライミングの歴史	3
1．フリークライミングの起源	
2．日本のフリークライミングの歴史	
3．コンペティションの隆盛	
第2章「競技スポーツ」としてのフリークライミング	15
1．近年の競技クライミングを取り巻く変遷	
2．ルール（リード競技、ボルダリング競技）	
3．国内大会の現状	
4．国際大会の現状	
5．日本国内におけるジュニア層の育成とその課題	
第3章「生涯スポーツ」としてのフリークライミング	25
1．生涯スポーツ行動論としてのフロー理論	
2．フリークライミングにおけるフロー経験の特徴	
3．クライミングにおけるインターネットの活用	
4．クライミングエリアにおけるトラブル	
第4章 考察と今後の展望	33
参考・引用文献	33

・ 緒言

フリークライミング

フリークライミングとは、安全のための確保用具のみで、技術と体力を使い、岩を登るものである。登攀のための道具を一切使わずに登ることが条件となり、使った場合はその時点でフリークライミングとはみなされず、人工登攀（エイドクライミング）となる。このふたつはどちらもロッククライミングの一種となるが、対比的な関係となる。

ロッククライミングは、野外教育の分野では積極的に教育手段として取り入れられている。財団法人日本アウトワード・バウンド協会（OBS）は、ドイツ人の教育学者で OBS の創始者であるクルト・ハーンの教育理念（奉仕、努力、不屈）に基づき、自然環境の中にある挑戦の機会（冒険的活動：ロッククライミング、沢登り、マウンテンバイク、登山等）を提供し、その体験を通して、青少年に自己の可能性を発見させるとともに、他者に対する思いやりの心や協調性など、人として持つべき社会性を育み、青少年の健全な育成を図ることを目的としている。その OBS は、冒険教育プログラムのひとつとして、岩壁に登攀するロッククライミングを行っている。岩壁をよじ登るという困難な活動を通して、自分自身を見つめるきっかけを与え、仲間確保をしてもらうことにより人への信頼感を育む。このような教育理念や手法は、現在でも世界中の野外教育機関で実践されている。

もともとロッククライミングは登山のための「手段」であった。しかし今日では、登山というジャンルから独立し、フリークライミングそれ自体が「スポーツ」としての地位を築くようになった。

フリークライミングにはいくつか種類があり、終了点にロープをかけて登る「トップロープクライミング」、登攀途中にある数個の確保支点に自分でロープをかけながら登る「リードクライミング」、ロープを使わずに低い岩を登る「ボルダリング」がある。

また近年では、クライミングウォールと呼ばれる人工の壁でのフリークライミングが注目されている。体育施設などの屋内に設置され、自然の岩場でのクライミングより安全性が高いことから、誰でも気軽に取り組むことが可能である。

クライマーがフリークライミングに取り組む主な目的は、ルートや課題を完登することである。さらに、クライミングのムーヴ（動き）自体を楽

しむことも重要な目的となっており、現代のこういったクライミングスタイルのことをスポーツクライミングとも呼ばれている。

研究の動機・目的

高所登山のための「手段」であったフリークライミングは、それ自体が「目的」となり、スポーツとして確立してきた。こういったフリークライミングの変遷を明らかにすることは、現代のスポーツ研究において重要であると考えられる。

これまでのフリークライミングを対象にした学術論文は、「フリークライミングによるコミュニティづくり」(徳山 2008)、「フリークライマーのモチベーションとフロー経験に関する研究」(菊地 2008)、「クライマーの動機とフロー経験に関する研究」(佐藤 1996)などがある。

しかしながら、フリークライミングやフリークライミングに生じている様々な現象を体系的に論じた研究はなされていない。

よって、本研究では、フリークライミングの歴史と現状を整理し、フリークライミング界に生じている現象を包括的に考察し、「競技スポーツ」、「生涯スポーツ」としてのフリークライミングの課題と展望について述べる。

研究方法

本研究では、フリークライミングに関する文献、先行研究を収集し、分析、考察を進めていく。特に、フリークライミングの歴史を、「競技スポーツ」、「生涯スポーツ」としての2つの潮流に視点を置きながら検討していく。

また、日本フリークライミング協会理事、日本山岳協会競技力推進本部役員、一般愛好者、ユース世代競技者、シニア世代競技者へのインタビュー調査を行ない、資料として分析していく。

本論

第1章 フリークライミングの歴史

(1) フリークライミングの起源

現代に通じるフリークライミングの起源は、アメリカ、特にコロラド、ガunks、そしてヨセミテ¹であるとされている。それまではエルキャピタンに代表される「ビックウォール」のみが登頂の対象だったクライミング界に、たとえ1ピッチであろうと、それを人間の手足だけで登れば評価に値する、という考えが生じたのである。1924年には早くもコロラドで5.8²が登られ、1947年にはロサンゼルス郊外のターキッツロックで初の5.9が記録されている。

ヨセミテに関しては、1940年代の開拓期以降、ボルトをなるべく排除したクリーンなスタイルでクライミングを行い、麻のロープを腰に巻くような古い装備で、長大かつ冒険的なルートが拓かれていた。1960年代のフランク・サッカラー、ロイヤル・ロビンス、チャック・プラットらの活躍で、フリークライミングでも主導的な立場を築くことになる。そして1970年代のジム・ブリッドウェル、それに続くジョン・バーカー³、ロン・コーク、ジョン・ログらが登場する。

特に1973年のバーカー、コークによるホットライン(5.12)他多くの高難度クラック⁴ルートの登攀や1977年のレイ・ジャーディンによるフェニックス(5.13)初登などは、いずれも当時の世界最先端のものとして内外のクライミング界に衝撃を与えた。

その後、フリークライミングの「グレードを押し上げる」という意味での中心の場は、良質な石灰岩の岩場に恵まれているフランスに移った。

ヨセミテの「ルートはあくまで下から開拓する」というグラウンド・アップの原則を排除し、岩場上部から懸垂下降してのボルト打設を行うフレ

¹ ヨセミテ：アメリカ・カリフォルニア州にある花崗岩の大峡谷。長さ10kmほどの谷の側壁には高さ500m～1000mの岩壁が連なり、世界のロッククライミングの一大中心地となっている。

² 5.8：アメリカ式のクライミングルートの難易度表示で、「5.」はフリークライミングで登ることを、「8」はその難易度を示す。5.8という難しさは、今はまったく初心者向けだが、この頃の日本にはまだ無かった。

³ ジョン・バーカー：17歳で世界初の5.12を達成したアメリカを代表するクライマー。

⁴ クラック：岩に走った亀裂、あるいは割れ目のこと、手や足が入るのでルートになりやすい。

ンチ・スタイルは、グレードを押し上げる点においてはヨセミテの方式よりも遙かに効率的であった。

そうした中で、さらにスポーツとしての発展を目指すべく、ジャン・クロード・ドロワイエは残置ピトンなどの人工物をホールド（手懸かり）やスタンス（足場）として使用することをやめるよう提唱し、次第に広く受け入れられるようになった。これにより、フリークライミングとは「自然の造形のみをホールドやスタンスにして登る」ということが一般化された。フランスでは岩を削ってルートを開拓するチッピングも盛んに行われていたが、次第にこうした傾向も下火になり、あるがままの形状を登り、可能な限りクリーンなスタイルを目指すという原則が認知されてきた。

（２）日本のフリークライミングの歴史

一方、日本では、1956年の日本山岳会隊によるマナスル登頂などを頂点とした、ヒマラヤ処女峰の登頂が至高の目的とされる風潮があったが、次第に社会人山岳会による精力的な岩壁登攀が主流となっていった。このころ拓かれたルートには今なおフリークライミングとしても質の高いルートが見られる。しかし、安易にボルトを乱用する風潮が見られるようになると、国内の岩壁は閉塞状況に陥るようになった。こうした中で、クライマー達の目は次第に近郊の岩場におけるフリークライミングへと移り、各地でフリークライミングのゲレンデ（当時、山岳地域の岩場を「本チャン」、近郊の岩場を「ゲレンデ」と呼んだ）が開拓された。

< 関西地方での先駆者たち >

このような流れの中で、日本のフリークライミングの始まりを見たとき、最初に名前が挙がるのが、木下誠、末政正行ら、関西のクライマーである。周囲に先んじて海外の動向に敏感だった彼らは、1970年代初頭に、北山公園⁵でボルダリングを行い、いち早く関西にフリークライミングを広めた。また彼らは、日本のフリー黎明期に、ヨセミテで先駆的に活躍してい

⁵ 北山公園：兵庫県西宮市にある自然公園。園内にはボルダリングに最適な花崗岩塊が点在しており、古くからクライミングが行われていた。

った。また、1975 年頃からは、近藤邦彦らによって、岡山の王子ヶ岳⁶の開拓が着手され、高難度のボルダー課題がいくつも登られるようになった。

< 関東のクライマーによるヨセミテ遠征 >

一方関東では、黒田薫が 1973 年にヨセミテを訪れた後、1974 年には森正弘がヨセミテで日本人として初めて本格的なフリークライミングを行い、ナットクラッカーを登攀した。1975 年には再び黒田が松島晃らとチームを結成してヨセミテを訪れ、5.10 クラスのクライミングを数多く行なっている。

なお、こうした「ヨセミテによるフリークライミングの流行」が雑誌『岩と雪⁷』などを通して日本に紹介され、この影響を受け、国内で実際にフリークライミングが行われるようになった。その中でも関東の主流と言われた日和田山では、1975 年頃から中山芳郎、森正弘らによって本格的にハングのフリー化が着手された。以後、この日和田山からは、堀地清次、東田鉄也、岡野正美といった多くの先駆者たちを生み出している。

< 1980 年 クライミング界の転機 >

日本のクライミング界を根底から覆すきっかけとなったのが、1980 年 1 月、まさに 80 年代最初に発売になった『岩と雪』72 号である。戸田直樹⁸らのアメリカ・ヨセミテ体験記とともに、ヨセミテの著名クライマー、ジョン・バーカーが有名なボルダー「ミッドナイト・ライトニング⁹」を登る写真（次項表 1）が、日本のクライマー達に衝撃を与えた。その号の表紙にもなったその写真は、彫りの深いブロンドのクライマーが、裸に短パンというスタイルで、オーバーハングした壁に指先だけでぶら下がっている

⁶ 王子ヶ岳：岡山県倉敷市にある、日本で最も古いボルダーエリア。岩は硬い花崗岩で関東からも訪れる者が多い。

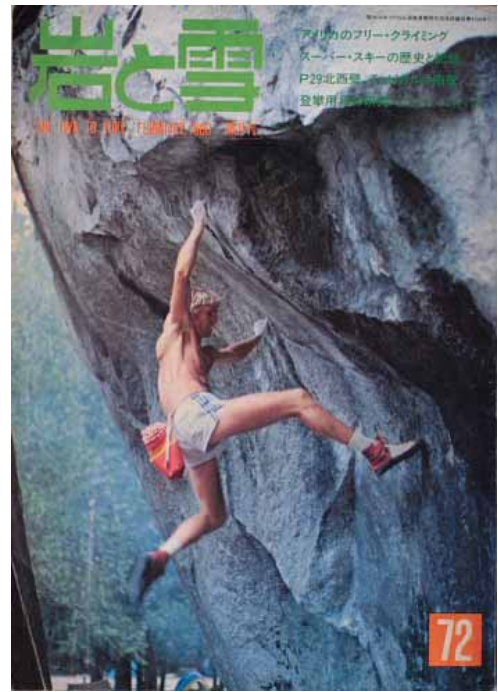
⁷ 『岩と雪』：山と溪谷社発行のロッククライミング専門誌。昭和 33 年の創刊以来一貫してクライミングの最先端を紹介し、多くのクライマーの影響を与えてきた。1995 年休刊。

⁸ 戸田直樹：日本にフリークライミングを根付かせることになった第一人者。それまではヒマラヤのチャンガパン南西岩稜初登などで知られていたビッグウォールクライマーであったが、一転フリークライミングに傾倒していった。

⁹ ミッドナイト・ライトニング：ヨセミテのクライマーズキャンプ場の真ん中にある巨大ボルダーにある世界で最も有名なボルダリングルート。今でもこれをトライしようとするクライマーが世界中から訪れる。

というショットであった。

表 1 1980 年 1 月発売『岩と雪』

	1980 年 1 月発売の『岩と雪』 (山と溪谷社) 表紙は、Midnight Lightning(V8)を登る ジョン・バーカーの写真。当時の日本の クライミング界において、この 72 号発 行当時は相当の衝撃だったという。 「これは無重力の宇宙遊泳にしか見え なかった。」 (日本フリークライミング協会理事長 北山真談)
--	---

< 日本各地の岩場でのフリー化 >

この衝撃は、当時の日本クライミング界の閉塞状況に穴を開け、各地で起こっていたフリークライミングの波を大きくするのに十分なインパクトを持っていた。全国各地のクライマー達に刺激を与え、関東近県では日和田山、鷹取山、三ツ峠、伊豆城山、関西の六甲、京都金毘羅、岡山の王子ヶ岳など、多くの岩場で古典的ルートが次々とフリー化された。現在出版されているルート図集を見ると、ルートの「フリー化」の欄には、檜谷清¹⁰、池田功、南場亨祐、森徹也などが挙げられている。

< アルパインクライマーによるフリークライミングの取り組み >

1980 年代以降、山岳地域の「本チャン」のフリー化と、ゲレンデにおけ

¹⁰ 檜谷清：日本のフリークライミング創生期、戸田直樹らとともに活躍したクライマー。日本人として初めて 5.11 を達成したことや、後の世界チャンピオン平山ユージをいち早くクライミングに引き入れたことで知られる。

るフリールートの開拓がクライミング界の主流となっていたが、かつてのアルパインクライマーはフリーの技術を学ばずにそのまま続ける者と、フリークライミングを積極的に学び、アルパインクライミングに活かす者に分かれていた。

前者はその後新しい技術を学ぶ機会がないまま、いわば時代の流れに乗り遅れた形となったが、中には若いフリークライマーを「本チャン」に連れて行き、その厳しさを教えるなどの形で、クライミングシーンを盛り上げる者もいる。後者は世界レベルの登攀を行うようになり、代表的な例として、90年の保科雅則らによるグレート・トランゴ・タワー北東ピラー第二登があげられる。この系譜に連なるクライマーは現在も少数ながら存在し、世界レベルの登攀を行って、フリークライミングがアルパインクライミングにとって必要不可欠であることを実証し続けてきた。

< 新たな価値観の創出 >

このように、フリークライミング誕生の過程には、フリークライミングが単純に面白い、スポーツ性がある、ということもあるが、それ以上に、それまでの登山の主流を占めていたアルパインクライミングからの脱皮、という意味がある。

前述のように、ロッククライミングはその対象が大きくまた急峻になるにつれ、多くの人工的手段を考え出し、講じて進歩してきた。それが、**ボルト**¹¹や**アブミ**¹²といった人工登攀である。そして、それによって今まで登れなかった岩壁（当時では衝立岩正面壁や屏風岩など）を克服することは確かに進歩的であった。しかしながら、同時にこうした手段がどこにでも、また誰にでも使われるようになると、クライミングの意義を半減させてしまう。事実、日本のほとんどの岩場には難易を問わず無節操にボルトが乱打され、日本全国 **級 A 1**¹³、になってしまったのである。

¹¹ **ボルト**：ハーケンのように岩に割れ目を見つけて打つのではなく、ドリルで岩に穴を開けて設置する岩釘。

¹² **アブミ**：登山用具の一種。足場に乏しい岩壁・氷壁の登攀(とうはん)に用いる1～四段の短い縄はしご。

¹³ **級 A 1**： 級ロッククライミングの技術的な難易度を示すヨーロッパ式の表示。は登山靴で登ることを前提にしていたため非常にやさしく、ほとんど木登りと変わらない。AはArtificial climbing(人工登攀)の略で、数字はその難易度。つまり、ちょっとしたクライミング技術(級)と最も基本的な人工登攀技術(A 1)さえ知っていれば、どこでも同じように登れる、という一時期の典型的な日本のアルパインクライミングを指す言葉。

そのような時に興ったフリークライミングは、クライミング界の閉塞状況から脱却するという意味でも、重要なものであった。

そうした意味では戸田の、

「日本のように岩登りを初めて1年目の人と10年目の人が同じルートを同じように登れる易しいルートばかりでなく、またボルトを平気で打ち足す登攀ではなく、ハードクライミングが生まれなければいけない時期だ」
(戸田直樹 1980『岩と雪』山と溪谷社)

というアピールは、時代の欲求に即したものであったと言える。

まさに、フリークライミングは、新しいものであると同時に、より困難なものを求めるといった意味で、日本における「登山の再生」であったといえる。

しかしながら、これがはたして「フリークライミングの誕生」と呼べるものであったのだろうか。確かにそれまでも、前述したように各地のグレンドでは充分難しいクライミングが行われ、優れたクライマーも大勢存在していた。しかし、それが果たして明確な方向性と影響力を持ちえたものであったかという点、疑問が残る。それらは結局、単なる地方のムーブメントでしかなかった。そういった意味では、戸田らによる、雑誌への投稿といったアピールは、全国各地で自然発生的に湧き上がっていたフリー化への波を、「フリー」という確固とした形にまとめあげた、重要なものであったと言えよう。

<トレーニング理論の応用>

フリークライマーの肉体面に関しては、雑誌『岩と雪』78号(80年12月)に山本正嘉¹⁴によるレポート「岩登りと上肢の筋力」が、また89号(82年6月)に「岩登りと筋力パート」が掲載されたのが最初であった。しかし、これは主に“登れる”クライマーと一般人との比較を医学的に行なうにとどまり、具体的なトレーニングまでには触れられていない。

フリークライミングの具体的なトレーニングについて、クライマーの立場から専門的に紹介したのが、森正弘¹⁵による「クライマーのためのウェ

¹⁴ 山本正嘉：現鹿屋体育大学教授(運動生理学)

¹⁵ 森正弘：1974年20歳でアメリカのヨセミテでフリークライミングの行ない、以後、日本のフリークライミングの水準を上げるための活動を行う。同時にウエイトトレーニングの重要性を認め、自ら取り入れるとともに80年代前半にはその研究発表を「岩と雪」に連載する。

イトトレーニング」である。これは、『岩と雪』96号(83年6月)から100号(84年2月)まで5回にわたって連載されたもので、前腕の鍛え方や瞬発力と持久力の鍛え分け、などが詳しく網羅されている。続いて同誌に連載された「クライマーのためのストレッチング講座」(中山芳郎 101号~107号)など、これらはフリークライマーの身体的な知識の最初の土台となったといえる。

その他 1987年には同誌 122号で「トレーニングで実力アップ」という特集が組まれ、堀地清次、寺島由彦、平山ユージといったトップクライマーのアンケートとともに人工壁の可能性が示唆されていた。その後、『クライミング・ジャーナル』52,53号(91年)には筋肉トレーニング、ストレッチング、栄養学が小特集として組まれ、他の号の倍に及ぶ増刷になり、クライマーのトレーニングに対する意識の高さがうかがえる。その後、下記のようなフリークライミングのトレーニング理論の書籍が発売された。

- ・『パフォーマンス ロック・クライミング』
(デイル=ゴダード・ウド=ノイマン著 1999 山と溪谷社)
- ・『ヤマケイ・テクニカルブック フリークライミング』
(新井裕己 2005 山と溪谷社)
- ・『クライマーズ・ボディ』
(菊池敏之・前之園多幸著、2005 白山書房)

<アウトドア雑誌の変遷>

アウトドア関連の雑誌で、フリークライミングを取り上げた最も初期のものは、1976年創刊の新アウトドア雑誌『アウトドア』(山と溪谷社)であり、創刊号でヨセミテを特集し、フリークライミングの様子を伝えた。

また 1982年には、白山書房から『クライミング・ジャーナル』が創刊され、「単なる情報誌にとどまらず、クライマーの心情、人間性をも捉えるべく視覚的に、積極的に誌面を創る。」(簗浦編集長後記)というコンセプトのもと、時代を意識した記事でクライマーたちを刺激した。

第1号(82年4月)の内容は、「特集ハード・フリークライミング」、トップクライマーのボディトレーニング、各地のフリー化の記録であった。さらに第2号(82年7月発売)では、「特集ロッククライミングの新ゲー

ム」、ボルダリング、トップロープクライミングといった、新しいフリークライミングの潮流を紹介していた。その他、「冒険的クライミング」や「マイクライミングライフスタイル」といった特集や、トップクライマーたちを研究したレポートにも多くのページを割いている。『岩と雪』は記録の報告記事が多いのに対し、『クライミング・ジャーナル』では、インタビュー記事が多いため、クライマーの表情・心情が伝わり、当時の熱気がダイレクトに感じられる雑誌であった。

<『岩と雪』休刊>

1980年代初頭にヨセミテからの衝撃で始まった日本のフリークライミングは、その後スポーツクライミング、コンペ、人工壁、と様々に変化しながら、1995年、また一つ大きな転機を迎えることになる。

雑誌『岩と雪』（山と溪谷社）の休刊である。

フリークライミングの分野だけでも、本誌 72 号の影響であったことは前述した通りだ。それに続く、全国各地の初登記録、ヨーロッパクライミングの紹介、と 1980 年以降、日本のクライマー達を刺激し、まさに日本のクライマーは『岩と雪』とともに、育ってきたのである。

専門誌の存在は、クライマー達のモチベーションの起爆剤になり、クライミングの世界を活性化する重要なソースあることは間違いない。

その後、『岩と雪』は、1998 年に『Rock&snow』として復刊した。10 号までは初心者向けの情報誌に徹し、「専門誌」と呼ぶには賛否両論の内容であった。しかし、2001 年 12 月号からは誌面を一新し、2009 年 4 月には同じ山と溪谷社が初心者向けの雑誌『Climbing Joy』を新たに創刊したことにより、読者層の差別化を図ることが可能になった。

現在も、より専門的な内容に特化したオピニオン誌として号数を重ねている。クライミング界の最新情報（国内外のルートの初登・再登情報、コンペのリザルト）や、トップクライマーのインタビュー記事などが記載されているため、現在のクライマー達の主要な情報源となっている（次項表 2）。

表2 アウトドア雑誌の変遷

表紙			
書名・著者	『岩と雪』	『クライミング・ジャーナル』	『Rock & snow』
発行日	1965年～1995年	1982年～1991年	1998年創刊～
出版社	山と溪谷社	白山書房	山と溪谷社

<フリークライミングの一般メディアへの露出>

山岳関係以外の雑誌では、1980年発売の『ポパイ』（マガジンハウス）90号でロサンゼルス、ストーニーポイントのボルダリングを新しいスポーツとして紹介している。題名は「これぞ都会の山男！」であった。

その後は、映画での露出が徐々に増えていった。1993年公開の『クリフハンガー』、2000年公開の『バーティカル・リミット』、2001年公開の『M I - 2』などは、登山と同時にフリークライミングを取り入れた作品であった。また、1992年公開の『彼方へ』は、R・メスナーがシナリオを依頼され、当時フリークライミングの国際大会で何度も優勝していたドイツ人クライマーS・グロバッツ¹⁶が準主役で出演していたことで話題となった。

また、近年では、女性ファッション誌やタウン誌などでも多く取り上げられるようになった。こういったクライミング専門誌以外でのメディア露出は、フリークライミングの社会的な認知・普及といった面で重要な役割を担っているといえる。

<ルート図集の登場>

また、全国的なフリークライミングの膨張を示すものとして、ルート図集、いわゆるトポの変遷があげられる。

¹⁶ S・グロバッツ：国際大会で何度も優勝経験のあるドイツ人クライマー。

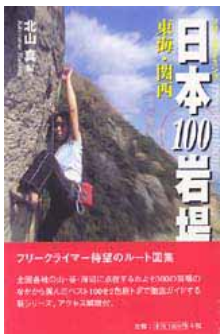
最初の本格的なフリークライミングのためのルート図集は、1985 年 4 月に白山書房から発行された『関東の岩場』である。これには三ツ峠、越沢などのアルパイン系のエリアも多少含まれているものの、奥多摩、城ヶ崎、幕岩などのフリークライミングのエリアを中心に構成され、18 エリアの 800 本のルートが紹介されている。

また、同年『岩と雪』の別冊付録として、10 月に「小川山ルート図集」が、翌年 4 月に「城ヶ崎ルート図集」がまとめられた。

しかしこれらは、「各地の新ルート開拓、エリア開拓のまさに過渡期にあったため」(『新版関東の岩場』冒頭)、すぐに資料は古くなり、時を待たず改訂版が出されることになる。

その後、白山書房は、1999 年小川山周辺を加えた『関東周辺の岩場』を発行し、さらに山と溪谷社は、『フリークライミング日本百岩場』を発行し、全国を 5 分冊に分け、日本のフリークライミングのエリアのほぼ全てを網羅している。また、1999 年には、奥多摩の御岳ボルダーを中心に構成された、日本で初めてのボルダリングエリアのルート図集が登場した。以降、全国各地のボルダリングエリアの開拓とともに、多くのルート図集が発表されるようになっていった(表 3)。

表 3 ルート図集の登場

表紙			
書名・著者 発行日 出版社	「日本 100 岩場」 北山真編 山と溪谷社 2003 年 1 月	「関東周辺の岩場」 クライミング・ガイド ブックス 菊地敏之編 白山書房 1999 年 12 月 1 日	「小川山・御岳・三峰 ボルダー図集」 室井登喜男編 室井登喜男発行 1999 年 7 月 21 日

(3) コンペティションの隆盛

1980 年代後半、フリークライミングがよりスポーツ化の傾向を強めてきた中で、「コンペティション」が台頭してきた。

フリークライミングのコンペティションは、欧米ではワールドカップや X ゲーム¹⁷などで一般的にも知られ、日本でも年間 10 戦近くの規模をもつジャパンツアー（日本フリークライミング協会主催）に述べ 500 人以上のクライマーが参加するなど、このスポーツ中で重要な地位を築いている。

またこうしたコンペティションが、フリークライミングの、そして個々のクライマーの宣伝に果たす役割は大きい。メーカーなどによるスポンサーの大きな基準の一つになり、雑誌などでの露出も大きい。

しかしながら、クライミングがいかにスポーツ化してきたといっても、基本的には「登山」の一部から始まったため、山の世界に競争を持ち込む点においては、確立していくまでには様々な論議がなされてきた。

メスナーがシナリオを書いたということで話題になった『彼方へ』（92 年）という山岳映画でも、S・グロバッツ（本人）が「コンペなんかで優勝し、いい気分になっている薄っぺらな男」という役柄で登場している。

そのような中、世界的なコンペティションの始まりは、1976 年に旧ソ連で開かれた国際大会であった。これを受けて日本でも 1977 年に日本山岳協会主催「第 1 回岩登り競技会」が中央アルプスの宝剣岳で開かれた。

この競技会は、「登攀技術研究会」とも呼ばれ、内容的にもかなり易しいルート（ ～ 級程度）をひたすら駆け登るもので、今のような“技術的な差異を競う”コンペティションとはかけ離れたものであった。

実際、当時の『岩と雪』には、

「岩登り競技会は、その背景がよくわからぬまま、突然わが国に紹介され（中略）岩登り競技の意味づけを模索しようとする方向をもちつつ実地されているようだ」（『岩と雪』55 号 1977）

と報告がされている。

そのように、コンペティションの意義がまだ判然としなかった中、1980 年第 4 回大会は、日本で初めて、“登れるか登れないか”という技術的差異が問われる大会となり、フリークライミング技術の重要性を主張した歴史

¹⁷ X ゲーム：スケボー、インラインスケート、MTB などのストリートスポーツを行なうスポーツの祭典。一時クライミングも種目に取り入れられ、ボルダーやスピード競技などで観客を沸かせた。

に残るものとあった。この大会を追い風に、日本山岳協会ではさらに翌年、翌々年と「登攀技術研究会」を開催していくこととなった。しかし、競技はその時代の難度は示すものではあったが、ルート情報が事前に誰かに漏れている、といったように、全員が公平な条件で登れるようなルールが確立していなかった。

< ユーロパワーの台頭 >

その後、フリークライミングの世界には激動の時代が流れ、新しい時代がやってくる。ユーロパワーが世界を席巻しようとする 1985 年、イタリアのバルドネキアで時の世界的なフリークライマーを集めたコンペティションが開催され、S・グロバッツが優勝した。翌年 1986 年にはイタリア・アルコ大会と合わせたグランプリ大会が開催され、大いに話題になった。

これらは、かつて旧ソ連で行なわれたような競技会の意義のはっきりしないスピード競争ではなく、「難度を競う」ものだったことが、何より重要であった。今でこそ当たり前のこのルールも、スタークライマー達の実力があって初めて形になったといえる。さらに、この時の優勝賞金は 400 万円、副賞としてパンダが贈られるという内容であった。

このようなユーロパワーに感化され、1987 年には静岡県城ヶ崎海岸の岩場で「シーサイドカップ」が開催された。参加者は男女合わせて 50 名で、それまでのコンペの中では最大規模となった。ルートの質やルール、参加メンバーなどにおいて、初めてスタンダードな大会が日本でも開催され、再びクライマー達の意識の中でコンペティションが浮上してきたのである。

< 人工壁コンペの登場 >

そして、日本のコンペティションの歴史の中で、最も重要な大会の一つは、1989 年 8 月に開催された「大倉カップ¹⁸」である。

この大会は、大倉スポーツが企画したもので、立川にある国立昭和記念公園の一角を貸し切り、総工費 2 千万円、高さ 17m の巨大な人工壁タワーを組み立てて行なうという画期的なものであった。当時、日本初の人工ホ

¹⁸ 大倉カップ：かつての大倉スポーツがイベントとして行なった日本最大規模のコンペ。6 回大会まで行なわれ、非常に話題を博した。

ールドの製造販売が始められた時期でもあった。この「大倉カップ」は、1989年から1994年まで6回行なわれ、男子は平山ユージ、寺島由彦ら、女子は室井由美子、大岩あき子らがそれぞれ優勝を飾っている。

また1992年からは、「日本フリークライミング協会¹⁹」主催の「ジャパンツアー」がスタートした。これは年間5～10戦を全国サーキットで行なうもので、個別の成績の他に年間チャンピオンも決める。主催の日本フリークライミング協会によると、1992年～2002年までの10年間で男子410名、女子155名がこのツアーに参加しているという。なお、このジャパンツアーは、2004年をもって終了している。ジャパンツアー終了の経緯や2005年以降のコンペティションの状況については、第2章「競技としてのフリークライミング」で述べていく。

第2章「競技としてのフリークライミング」

（1）近年の競技クライミングを取り巻く変遷

フリークライミングのスポーツ性を強調した表現がスポーツクライミングであり、近年はこの言葉がスポーツの一分野としての意味ももつようになってきた。2007年にスペインで行われたスポーツクライミング世界選手権に50カ国以上の国々から参加を集めるなど、国際的にもメジャースポーツへの道を歩み始めている。これらの競技会を統括する国際団体はIFSC（国際スポーツクライミング連盟）であり、IFSCが厳密な競技ルールを制定している。また、日本においてIFSCに加盟しているのは日本山岳協会である。

2007年12月10日、国際オリンピック委員会（IOC）はローザンヌ（スイス）で理事会を開き、国際スポーツクライミング連盟を仮承認した。そのためスポーツクライミングはIOCのrecognized sportsの一つとなっている。よって、スポーツクライミングは、IFSCの2年の暫定加入期間において競技の国際的な発展や普及度などが適格と認められれば、将来正式にオリンピック競技に認定される可能性があるのである。

¹⁹ 日本フリークライミング協会：従来の登山とは完全に分離した形でフリークライミングの振興を図るために設立された団体。主にコンペの運営や岩場のルートの整備事業などを行なっている。

IFSC が統括する公式の競技会で行われている種目は、現在はリード、ボルダリング、スピードの 3 種目であるが、日本ではスピード競技はあまり行われていない。なお、日本ではクライミング競技会のことを「コンペ」と呼ぶことが多い。

競技としてフリークライミングを行う場合、参加者が公平に競技を行うために人工壁で競われ、リードとボルダリングでは競技毎に課題をセッティングして初見（オンサイト）トライで登ることで競われるのが普通であるが、リードの予選では、参加者が多いときには他の競技者の競技を見ても良いフラッシング競技となることもある。なお、スピードでは大会ごとにルートが設定されることもあるが、IFSC では標準ルートを定めており、これを用いた大会については世界記録認定の対象となる。

（２）ルール

リードクライミングに関しては、当初見られたように毎年ルールが顕著に変更されるといった事態は近年起こらなくなり、2007 年までにルールはほぼ確定しているといえる状態であった。ボルダリング競技については、IFSC ワールドカップや世界選手権といったクラスの大会になるとルールの改訂は頻繁には行われなくなっている²⁰。ただし、2008 年に制定されたルール（2008-09 年に適用）では、リードもボルダリングも計時法などに変更点があった²¹。

下記に、IFSC 選定ルールにおけるリードおよびボルダリング種目の方法や順位決定法を簡略にまとめた。

< リード競技 >

12m 以上の高さをもつオーバーハングした壁を、命綱であるロープで確保された状態で登る競技である。予選・準決勝（定員 26 名）・決勝（定員 8 名）の 3 ラウンドからなる。選手は各ラウンドにおいて 1 本のルートを 1

²⁰ 現在のルール本文に関しては、INTERNATIONAL CLIMBING COMPETITIONS:Rules 2008-09, 同日本語訳（山本和幸氏訳）を参照した。

²¹ Major changes made to the IFSC Rules for 2008-2009、山本和幸氏による日本語解説を参照。

度だけオンサイトでトライ（アテンプト）する²²。トライ中、一度でも墜落・反則行為がある場合には、その時点で競技中止となり、それまでに達した最高到達点はその選手の成績となる²³。制限時間内で、最も高い到達点まで進めた選手が勝利する。力を限界まで絞り出す場所と、なるべく腕力を使わないように進む場所、そしてあえて進まないで休む場所（レストポイント）の見極めが必要となる、頭と身体を使う競技である。

< ボルダリング競技 >

「身体が一番下の部分がマット面から 3m 以上にならない高さ」の短い課題をロープなしでトライする。安全確保のために、床面は厚いマットで敷き詰められている。リード種目と同様に予選・準決勝（定員 20 名）・決勝（定員 6 名）の 3 ラウンド制であるが、大きく異なるのは、各ラウンドの課題数が複数（4～6 課題）であることと、一つの課題で墜落しても制限時間内ならまたやり直せる点である²⁴。選手はそれぞれのルート（ボルダーク課題）を順にトライし、制限時間内に登れるかどうかを競う。成績は、基本的にはできるだけ多くのボルダークを、できるだけ少ないトライ数で登ったものが勝者となる。正確には、この「登った」には、各ボルダーク最終ホールドを両手で保持する「完登」と、中間部のキーとなるホールドを保持する「ボーナスポイント保持」の二つの判定基準がある。つまり、成績判定は「最も多くのボルダークを完登した者が勝者」→「それが同点ならば、最も少ないトライ数で完登した者が勝者」→「まだ同点ならば、できるだけ多くのボルダークでボーナスポイントを保持した者が勝者」→「なおも同点ならば、少ないトライ数でボーナスポイントを保持した者が勝者」という 4 段階で付けられることになる。

リード種目に比べて身体能力がより必要とされる課題が多く、純粹に身体動作の技術とパワーが求められる種目である。しかし、中には動きを読み解くこと自体が困難なパズルの要素が含まれた課題もあり、身体的面と同じかそれ以上に、頭脳を使うという点ではリード種目と同様である。

²² ただし、予選ラウンドで各選手 2 ルート登ることや、オンサイトではなくフラッシングとなる場合がある。

²³ 厳密には、一つのホールド（てがかり）を、「タッチした」「保持した」「保持した上でさらに前に進む動きをした」の 3 つは異なる成績となる。

²⁴ 2008 年のルール変更で、決勝ラウンドに限っては時間切れが来てもそれがクライミング中だったらその「最後のトライ」を続けてもよいことになった。

(3) 国内大会の現状

現在、国内の主要な大会は、日本山岳協会（JMA）主催の**ジャパンカップ**（リードおよびボルダリング）と、日本フリークライミング協会（JFA）主催の**日本選手権**（リード）がある。

また、**国民体育大会**の競技として山岳競技の種目の一つに、リード種目が採用され、2008 年のチャレンジ!おおいた国体からは、山岳競技はリードとボルダリングのみとなった(ただし、国民体育大会では2 名を1 チームとしたチーム制をとり、独特の競技方式を行っている²⁵⁾。

なお、第1 章で前述したように、2004 年度までは、JFA が全国を転戦するジャパンツアーを開催することにより国内競技会の黎明期を支えてきたが、現在ではその役目を終えたとして終了している。その理由として、JFA は、クオリティの維持、コンペ数の減少、年二回の大規模な大会への移行、地方コンペの充実、などを挙げている²⁶⁾。

現在では、ジャパンカップ・日本選手権・国体山岳競技などのメジャー大会と、各ジムや地方団体が独自に行う特色ある大会とが日本のコンペ界を構成している。

(4) 国際大会の現状

国際大会は、IFSC が主管するワールドカップと世界選手権が二大会である。1988 年から始まったワールドカップは、毎年4～10 戦程度を、欧州を中心として世界を転戦する形で開催され、年間ランキングを決定する。世界選手権は1991 年に始まり、二年に一度、開催されている。

ワールドカップの各大会は、2008 年からは、シーズン前半にボルダリング、後半にリードを行うことが原則となったため、全種目を行うことはま
ずなくなった。ただしスピード競技は年間を通して行われるので、リードとスピードといった組み合わせの大会はある。また、世界選手権では、全種目が行われる。

²⁵ 国民体育大会におけるボルダリング種目：リードクライミング種目に比べて多種多様な会場条件で行われることがあり、会場の都合に合わせて IFSC ルール以外の独自ルールが採用されることが多々ある。

²⁶ 日本フリークライミング協会 HP「ジャパンツアー終了宣言」
http://homepage2.nifty.com/jfa/compe/2004/jt_end.htm 参照。

< 日本国内での国際大会の開催状況 >

わが国最初のワールドカップは、1991年に東京都の国立代々木競技場屋外特設ウォールで開催された。これはアジアで初めて行われたワールドカップであった。また翌年には、神戸市ポートアイランドのワールド記念ホールでワールドカップが開催された。これは、アジアで初めての屋内での世界大会であった。しかしその後は、2001年のマレーシア・クアラルンプール大会まで、10年近く、ワールドカップはアジアで行われることはなかった。

そのため、アジア諸国の代表選手は、欧米を転戦するための距離的、物質的な労力を費やす必要があった。また、物質的な労力以外にも、世界のトップレベルの大会を国内のクライマーが目に出せないのは、各国の競技力向上にとって恵まれた環境とはいえない状況であった。

しかしながら、近年では、中国が毎年開催するなどアジアでの大会が年に1,2戦開催されるようになり、2007年には、埼玉県有加須市民体育館において、15年ぶりに日本でワールドカップ（リード種目）が開催された。また、2009年4月11日～12日には同じ加須市民体育館にてボルダリング種目のワールドカップが開催された。

特に、2007年、2009年に開催された日本大会では、前売り入場券は早々と完売し、当日は入場制限が出るほどの賑わいであった。国内のクライマー達の、「高いレベルの大会を観たい」という欲求の高さを示している。

< 世界大会における日本選手の活躍 >

ワールドカップの年間ランキングは、各大会における順位によって与えられるスコアの和（年5戦以上の場合は、各選手に加算対象となる大会数は最大で全開催戦数より1を減じたもの）の大きい順となる。

日本勢では男子の平山ユージ（平山裕示）が1998年、2000年にリード競技の年間チャンピオン、女子の野口啓代が2008年、2009年の年間総合ワールドカップランキング（複合）初代チャンピオン、2009年のボルダリング競技年間ワールドランキングチャンピオンに輝いている²⁷。

²⁷ IFSC 年間ランキング情報

http://www.ifsc-climbing.org/?page_name=home 参照。

< オーストリアチームの台頭 >

IFSC ランキングを参考に、ワールドカップが開催された 1989 年～2009 年までの年間覇者ランキングを作成した（表 4）。

表 4 年間ランキンキング（リード・ボルダリング・総合）

年 \ 種目	リード女子	リード男子	ボルダリング 女子	ボルダリング 男子	総合 女子	総合 男子
1989	N・レポー(仏)	S・ナディン(英)	--	--	--	--
1990	I・パテシエ(仏)	F・ルグラン(仏)	--	--	--	--
1991	I・パテシエ(仏)	F・ルグラン(仏)	--	--	--	--
1992	R・アーベ(米)	F・ルグラン(仏)	--	--	--	--
1993	R・アーベ(米)	R・ルグラン(仏)	--	--	--	--
1994	R・アーベ(米)	R・ロンバー(仏)	--	--	--	--
1995	R・アーベ(米)	F・プティ(仏)	--	--	--	--
1996	R・サンゾ(仏)	F・プティ(仏)	--	--	--	--
1997	M・サルカニー (ベルギー)	F・ルグラン(仏)	--	--	--	--
1998	R・サンゾ(仏)	平山裕示(JP)	R・サンゾ(仏)	S・ラフメ(露)	--	--
1999	M・サルカニー	F・プティ(仏)	S・ボデ(仏)	C・コレ(伊)	--	--
2000	R・サンゾ(仏)	平山裕示(JP)	S・レヴェ(仏)	P・ボンス(ス ペイン)	--	--
2001	M・サルカニー	A・シャボ(仏)	S・レヴェ(仏)	J・メイヤ(仏)	--	--
2002	M・サルカニー (ベルギー)	A・シャボ(仏)	N・ペルロヴァ (ウクライナ)	C・コレ(伊)	--	--
2003	M・サルカニー	A・シャボ(仏)	S・レヴェ(仏)	J・メイヤ(仏)	--	--
2004	A・アイター (オーストリア)	T・ムラツェク (チェコ)	S・レヴェ(仏)	D・デュラ(仏)	--	--

2005	A・アイター (オーストリア)	F・クレスピ(伊)	S・レヴェ(仏)	K・F (オーストリア)	--	--
2006	A・アイター (オーストリア)	パチ・U (スペイン)	O・ビビク(露)	J・メイヤ(仏)	--	--
2007	マヤ・ヴィドマー (スロヴェニア)	パチ・U (スペイン)	J・ダニオ(仏)	キリアン・F (オーストリア)	--	--
2008	ヨハンナ・E (オーストリア)	ヨルグ・F (オランダ)	アンナ・S (オーストリア)	キリアン・F (オーストリア)	野口 啓代 (日本)	D・ラマ (オーストリア)
2009	ヨハンナ・E (オーストリア)	アダム・オンドラ (チェコ)	野口啓代 (日本)	キリアン・F (オーストリア)	野口 啓代 (日本)	アダム・オ ンドラ (チェコ)

この表を見ると、1989年～2003年までは、フランス勢が男女どちらかで必ず年間チャンピオンを獲り、世界のクライミング界を牽引していたことがわかる。フランス勢の活躍の背景には、石灰岩の良質なスポーツクライミングエリアが充実していたという環境要因が大きい。特に、まだ人工壁が普及していなかった1990年代初頭までは、開拓が進んだ多くのクライミングエリアを有していたフランス勢が、質・量ともに世界のクライマーの先駆的なクライミングを行なっていたため、コンペの結果にも結びついていたと考えられる。

しかし2004年以降は、オーストリア勢の活躍が目立つようになった。この背景には、国家的な選手強化事業を行ない、ジュニア層からスポーツ科学を導入した専門的なトレーニングを行うことにより、組織的に強化された選手が育成されてきたことが挙げられる。特徴的なのは、「クライミング」とは差別化した、人工壁における反復的な「トレーニング」を行なうことで成果を出した点である。それ以前の他国のクライマーは、「クライミング」を通じて自らを強くするという意識が強かった。そのため、陸上競技や体操競技のような他のスポーツでは当たり前のように行なわれている、基礎的なトレーニングが足りていない選手が多かった。

そのため、オーストリアでは、専門的なコーチとトレーニングに専念できる、代表選手や強化選手専用のクライミングジムを設置し、より専門的

にトレーニングを、ジュニア層の各年代に応じて導入したことが、現在、世界のトップを走る大きな要因となっている。

(5) 日本国内におけるジュニア層の育成とその課題

このような世界の流れを受け、日本山岳協会では、2007 年より、毎年 1 月に、ジュニア強化指定選手のオーストリア合宿を敢行し、トレーニング理論と方法を学ばせている。また、コーチ陣も同時に派遣し、各県での指導者育成にフィードバックさせるなどの取り組みも力を行なっている。

数年前までは、親がクライマーであるか、山岳部に所属しているなど、極限られた子どもたちによって形成されていたジュニア層のクライマー人口であった。しかしながら、近年、各クライミングジムでのジュニア向けのスクールの充実や、メディアへの露出で習い事としての親の認知が高まり、ジュニア層のクライマー人口が年々増えている。

1997 年より毎年一回開催されている「日本ジュニアオリンピックカップ (JOC)」(リード種目) では、第一回大会の参加者は男女合わせても 28 名であったのに対し、2009 年大会では 300 名を超えるジュニアクライマーが集まるようになった。このように、少しずつであるが、裾野は確実に広がっている。

しかし、ジュニア層の育成には、下記のような課題がある。

- フリークライミング特有の障害—指関節障害の予防—
- クライミングコーチの育成
- トレーニングに専念できるクライミング施設の確保
- 自然壁でのクライミング体験

フリークライミング特有の障害—指関節の障害の予防—

フリークライミングは、指の関節に非常に大きな負荷のかかるスポーツである。成年クライマーでも、「変形性関節症」といった、特に指の第二関節の間にある軟骨が変形し、痛みを伴う障害が生じる場合が多々ある。

特に成長過程の 10 代のジュニア層の場合は、骨の軟骨がまだ骨化していないため、骨折を引き起こす場合や、骨化のスピードが異常に速まるといった障害が数例報告されている。そのため、特にジュニア層においては、練習頻度や強度には十分留意してトレーニングを行う必要がある。特に、指の関節や他の関節にも高い負荷のかかるボルダリングにおいては、選択す

る課題やホールドに注意する必要がある。

また、近年ジュニアクラスを設定されているボルダリング大会が増えている。大会といった場面では、普段の練習のように自分を制御することが難しく、特にジュニア層では、勝ちたい一心で無理をしてしまうことが多い。よって、10代のジュニア層が出場する大会では特に、大会運営者は、ホールドや課題の内容を吟味し、負荷の少ないものにする努力が必要であろう。

クライミングコーチの育成

現在、ジュニアクライマーを対象とした「クライミングコーチ」は数少ない。これまでのフリークライミングの指導者の大半は、中高年のクライミング愛好者を対象にした、言わば「クライミングインストラクター」であった。インストラクターの指導内容は、モチベーションアップのためのレッスンや、自然壁で安全に登攀するためのガイド役などのインストラクションといった内容である。

一方、ユースの大会に出場するようなジュニアクライマーの指導者は皆無に等しい。最近では、全国各地のクライミングジムで、ジュニアを対象にしたスクールが開催されるなど、子どもたちがクライミングに触れる機会は増えてきた。また、前述した、オーストリア合宿のトレーニングによって得られたオーストリアチームのトレーニング方法は、雑誌『Rock & snow』に報告されるなど、ジュニア世代の育成方法についての理論の知識も次第に広まってきている。しかし、ユース強化選手の練習状況は、各ジムで自由にクライミングをしている状況で、長期的、短期的なトレーニング計画やそれをコーチングしてくれる大人の存在が居ないのが実情である。

世界のトップを目指すジュニアクライマーを、継続的にコーチングできるコーチの育成が、今の日本のクライミング界の急務の課題であろう。

現在、2009年のワールドカップで二度準優勝に輝いた安間佐知（早大スポーツ科学部 2008年入学）を指導している、伊東秀和氏は、コーチングの必要性についてこう述べている。

「クライマーは、どうしても、セッションや課題を楽しむ『クライミング』に傾倒してしまう。特にジュニア層のクライマーにとって、単調な反復練習は、自分たちだけの力ではなかなか継続しにくい。トレーニングを遂行するためには、コーチの存在が重要になる。」

トレーニングに専念できるクライミング施設の確保

現在、全国 47 都道府県全てにクライミング施設が存在し、都心においては営業ジムも次々と出店している。しかし、トップクライマーのトレーニングは、壁を 30 分～1 時間近く占領する場合や、リードクライミングでは一日に 20 本～30 本を登ることも多い。こういったトレーニング内容の場合、それを行なうクライミング施設の存在が重要である。しかし、多くのトップクライマーは営業ジムで練習を行なっているため、一般利用者と壁を共有しなければならない。そのため、適したインターバル（1 つのトライとトライの間隔）でトレーニングが行なえないことや、ジムが混んでいる時は、その日のトレーニング計画を遂行できないことが多々ある。

このように、日本のクライミング施設は、トレーニングの量・質ともに多くを要するトップクライマーにとっては、十分とはいえない環境である。また、トレーニング環境としてのクライミング施設は、傾斜や形状といった壁そのもののクオリティはもちろん、壁についているホールドや設定されている課題の質も重要になる。

このような壁、ホールド、課題の質が揃っているジムに必要なのが、それらを設定することのできる人的資源である。現在、元ワールドカップ表彰台経験者らによって、壁や課題の設定という新たな制度が構築されてきた。このような流れにより、全国どこでも良質のジムで練習ができるようになるのではないだろうか。

自然壁でのクライミング体験

昨今、ジュニア層のクライマーのなかに、自然壁でのクライミング体験がないクライマーが増えてきている。人工壁でクライミングを始め、普段の練習も人工壁のみで行ない、一度も自然の岩壁を登ったことがないといったクライマーである。上級者クラスの 5.13 台を軽々登れる者でも、「自然壁は怖い」というコメントを残している。

この要因は 2 つある。あるユースクライマーに聞いたところ、

「一年を通して大会があるため、自然の岩場に登りに行く時間がない。」という答えが返ってきた。

ユースの大会と大人の大会を全て出場すると、国内だけでも年間 10 戦を超え、これに世界ユース大会やアジアユース大会などの遠征を加えると、シーズン中は、岩場に出かける時間自体がないのである。

さらに、もうひとつの要因は、自然壁体験のないクライマーは、そもそ

も自然壁自体への興味が薄い、または興味が無い、のではないだろうか。これも、筆者が日本ユース世代のクライマーとの会話で感じたことである。

後述するが、クライミングの大きな動機のひとつに、「このルートを登りたい・このルートが登れた」という達成動機がある。しかし、一度も自然壁でのクライミングを体験したことのないクライマーは、自然壁でのルートを想像することが難しく、「登りたい」と目標にするルートが思い浮かばないため、「登りに行きたい」という、岩場を訪れる動機に結びつかないのではないかと考えられる。こういった場合は、周りの大人が岩場に連れて行き、一度でも自然壁でのクライミングを体験させない限り、本人から希望が出ることは無いであろう。

このように、筆者が自然壁でのクライミングを若い世代のクライマーに推奨するのは、「大会の成果だけでないフリークライミングの意義の創出」が若い世代の心身の育成において重要な意味をもつのではないかと考えるからである。

10代のユースクライマーの多くは、コンペティション主体のクライミングを行なっている。そのため、ユースの大会が終わる、高校卒業とともに、クライミングから離れるユースクライマーが後を立たない。

フリークライミング創生期を経験し、今もなお自然壁でのクライミングをし続ける往年クライマーとは対照的である。こういった現象は、前述したオーストリアのジュニアチーム内でも起こっているという。

クライミングが単なるスポーツであるなら、こういう現象は必然なのかもしれない。しかし、「フリークライミング」は、「登山」の一種から始まり、それ故の危険性や、また登れた時の達成感を含む、複合的な活動である。人工壁での競争だけでなく、自然壁の中でしか感じられないクライミングの魅力を若い世代のうちから感じるのが、彼らの精神的な面の成長にも結びついていくのではないかと考える。

第3章 「生涯スポーツ」としてのフリークライミング

全国でのクライミング施設は200ヶ所以上になり、これまでフリークライミングや登山に触れたことのない人々も気軽にフリークライミングを楽しむ機会が増えてきた。都心では仕事帰りにクライミングジムで汗を流して帰るサラリーマンやOLの姿を見かけるようになった。また、忙しい仕

事の合間を縫って、ジムだけでなく自然の岩場へ目標の課題を落とすため毎週末通う、そんな社会人クライマーも増加し、近郊のクライミングエリアではそんなクライマーたちで賑わっている。

しかし、なぜ彼らは、仕事や家事で疲労している時でも、足しげくクライミングジムや自然の岩場に通うのだろうか。そこまで彼らを引き寄せるクライミングの魅力とは一体何であろうか。

現代人が求めるもののひとつに、「心の豊かさ」があるという調査結果がある。『余暇・レジャー & 観光統計年報 2010-2011 年版』(三冬社)によると、国民の 62.6%が、「物質的にある程度豊かになったので、これからは心の豊かさやゆとりのある生活をすることに重きをおきたい」と答えている。

物質的な豊かさから、精神的な豊かさへ、人々の価値観が変化している表れであろう。

それでは、余暇に「クライミング」を行なっている人の動機もまた、精神的な豊かさを求めての行動だろうか。

では、クライミングで得られる「心の豊かさ」とは一体何であろうか。

ここでは、活動の「楽しさ」それ自体に意味を見出し、その行動を行うといった、「フロー理論」に着眼してみたい。

(1) 生涯スポーツ行動論としてのフロー理論

今日、中高年のスポーツ参加の飛躍的な増大や人生 80 年時代における生涯スポーツの重要性が宣伝されている。例えば、「頂上を目指さない中高年、川へ」という『アエラ』の記事(佐藤,2002,36-36 頁)は、技量よりも芳醇な自然を求め、登山よりもずっと自由な自然の山河の直接的な触れ合いを求める中高年層の実態を報告している。そこでは、健康や体力、仲間づくりや楽しさといったキーワードが外在的な動機として一般に語られているが、その起点には、「フロー経験」という、「活動それ自体の楽しさ」が少なからず影響しているであろう。

(2) フリークライミングにおけるフロー経験の特徴

『楽しみの社会学』(チクセントミハイ,1979)によれば、フリークライミングは、特殊な部類に属するフロー経験の好例であるとされている。なぜ「特殊な部類か」と言えば、これといった外的報酬もないのに、わざわざ

ざ身体的危険を含み、それに伴う大きな賭けにより、人間や文化のあり方を批判したり、強化したりするような「深い遊び」の性質をもっているからである。

フリークライミングの魅力は登りきった時の達成感にある。自分の実力で簡単に登れるルートを登ることはあまり無く、むしろ登れないルートに何度もチャレンジしてやがて登れるようになる、という過程を楽しむ場合が多い。一見、登攀が不可能に思える岩壁に対し、どういう動作をすれば登れるかを考えるパズル的な面白さ、そして肉体的な限界に挑戦する面白さがある。困難を克服し、自分自身の限界に挑戦し続けることにフリークライミングの楽しみや魅力がある。

つまり、フリークライミングは、張本ら(2000)が登山について述べた、「活動の結果から得られる外発的報酬を期待して行われるのではなく、活動それ自体に楽しみや満足などといった内発的報酬の獲得に価値をおく自己目的的 (autotelic) な活動」と一致するものであると捉えられる。フリークライミングではこの自己目的的活動がゆえに、達成感、快感、没頭などの経験を得ることができると考えられる。

< 達成動機とフロー >

フリークライミングに密接に関わる概念である、達成動機とフローを下記に説明する。

「達成動機」

達成動機とは、ある目的に対し、自己の力を最大限に発揮し、障害を乗り越えて目標を達成しようとする動機や意欲 (モチベーション) のことをいう。

達成動機には、外発的動機と内発的動機がある。外発的動機とは、地位、名誉や金銭などの外的報酬 (賞罰) に基づく動機であり、内発的動機とは、自己決定感、自己有能感、知的好奇心、人間的共感などに基づく自発的、自律的な動機である。

さらに内発的達成動機には、自己充實的達成動機と競争的達成動機とがある。自己充實的達成動機とは、自分自身にとって価値のあることを成し遂げたいとする欲求のことであり、競争的達成動機とは、社会的、文化的

に価値のあることを成し遂げたいとする欲求である。

フリークライミングのような、「困難を克服し、自分自身の限界に挑戦し続けるという自己目的的な活動」は、後者の内発的達成動機、つまり自己充実達成動機や競争的達成動機に起因するとされている。

「フロー」

フローとは、北米の心理学者であるチクセントミハイ(Csikszentmihaly)が提唱した概念であり、「人が全人的に行為に没頭している時に感じる包括的な感覚」として定義され、人々の生活の中で価値ある楽しい経験として捉えられている。チクセントミハイが仮説的に提唱したフロー経験の構成要素は以下の9つである。

- (1) 挑戦と技量のバランス
- (2) 行為と意識の融合
- (3) 明確な目標
- (4) 明瞭なフィードバック
- (5) 目の前の課題への集中
- (6) コントロール感
- (7) 自我意識の喪失
- (8) 時間感覚の変化
- (9) 自己目的的な (autotelic) 性質

これらは Jackson & Marsh (1996) が完成させた量的測定が可能な質問紙である、Flow State Scales (以下 FSS と省略) の確認的因子分析の結果と一致している。

フローは、様々な状況のもとで体験できるという広い性質をもっている。特にスポーツ活動は、フローが生じる機会を多く与えるとされており、他にも音楽、芝居などが同様の状況になるといわれている。スポーツ場面におけるフロー経験の事例には以下のようなものがある。

(水泳選手) マイナスのことをまったく考えず、優勝できると思って泳いでいた。

(サッカー選手) どんなに走っても疲れず、自然に身体が動いていた。

（バドミントン選手）試合中，何より心が高揚して，それと同時に非常に冷静であった。

（バスケットボール選手）ミスをしないという絶対的な自信があり，どんな体勢からでもシュートが入る気がした。

いずれも、心から生き生きとした感情を抱き，自分の行動に調和を感じたものであると捉えることができる。また，目の前の課題に直面し，そのことだけを考えることでフロー状態になっているようにみてとれる。フローは，他のすべての思考や感情が消失するほど，自分の行為に完全に没頭している時の意識状態のことであるため，「集中」と大きく関わりがあるといえる。

しかし，フローは単なる集中以上に，それを経験した人に何か特別なことが起こったと感じさせる経験である。したがって，フローは楽しむこととも関係しているとされている。フリークライミングは、課題に取り組む，難題に挑戦するなどの要素があり，自己目的的な活動であること，自己の意識と深く関わる活動であることから，前述の9つの要素を構成しやすく，フローを経験しやすい活動の1つであるとされている。

< 「フロー経験」に関する先行研究の知見と分析 >

張本ら（2000）は，前述のFSSの作成手順及び質問項目を参考に，登山におけるフローを測定するための調査用紙を作成し，登山におけるフロー経験の内容を明らかにすることを目的とした。その結果，登山におけるフローは「明確な目標と有能感」「自然との融合」「仲間」「行為と意識の融合」「自己認識」「時間感覚の変化」「達成意欲」「再生」「注意集中」「自己目的的经验」，の10の要素で構成された。その中で，「自然との融合」因子において性差が確認された。また，「明確な目標と有能感」因子においては，登山経験年数と山行回数による差が確認され，「達成意欲」因子においても山行回数による差が確認された。張本ら（2000）は今後の課題として，フローと他の心理尺度を併用し，フローの位置づけをより明確にすることをあげた。スポーツ，運動心理学においてこれまで混同されてきた，楽しさ，ポジティブな感情，ポジティブな状態，そしてフローなど，概念上の定義について，より明確なビジョンが得られるものと考えられる。また，他のアウトドアスポーツとの比較検討が必要であるとして，質的，量的双方か

らのアプローチによる多角的な分析を継続することによって、野外活動の醍醐味がより明らかになると述べている。

また、菊地（2008）は、張本ら（2000）が作成した「登山フロー尺度」を参考に「フリークライミングフロー尺度」を作成し、「フリークライミングにおけるフロー経験の内容」を明らかにした。また、フロー経験における達成感や充実感に着目し、下記のような結論を示した。

< 結論 >

1. フリークライミングの楽しさについて「やっとの思いでクリアした時」に楽しさを感じる場合が多いことが明らかになった。したがって、フリークライミングの魅力とされる「達成感や充実感などを経験する過程で、フローと密着する「楽しさ」を得ることができるということが明らかになった。
2. フリークライミングにおけるフロー経験の内容について、因子分析の結果、フリークライミングフロー尺度は「仲間の存在」「自己目的的经验」「行為の没頭」「自然に対する驚きと夢中」「明確な自己認識」「行為と意識の融合」「自然との融合」「充実感」の8因子で構成されていることが明らかになった。
3. デモグラフィックとフローの関係について、デモグラフィックとフローの経験値の間に関係性はみられなかった。したがって、フローは誰にでも起こりうるものであるということが明らかになった。
4. フローとモチベーションの関係について、フローと達成動機には、部分的に明確な因果関係が認められた。調査対象者全体では「行為と意識の融合」因子が達成動機全体、自己充實的達成動機、競争的達成動機すべてにおいて因果関係が認められた。

以上のように、菊地(2008)の研究では、「フリークライミングにおいて、無意識の行動、うまくいっていることの自覚、自分自身のコントロールなどを感じることが、フリークライマーのモチベーションの維持、向上につながっている」ということが示唆され、「自己目的的な活動であることが他の多くのスポーツと大きく異なるフリークライミングの魅力である」ことが示された。

よって、フロー理論の観点からフリークライミングを捉えたと、生涯スポーツとしてフリークライミングを行なっている人々は、「活動それ自体」

= 「登る行為自体」に楽しさを見出していることがわかる。

また、目標の課題をもち、それを達成したときの達成感で、さらに動機づけが強化されていると考えられる。こういった満足感や達成感によって「心の豊かさ」を感じられることが、クライミング愛好者たちの日々の生きがいにも繋がっているのではないだろうか。

(3) クライミングにおけるインターネットの活用

また、近年、そういったフリークライミングにおける「楽しさ」を、さらに多くの人と共有し、クライミングのモチベーションに結びつけるツールとして「インターネット」が活用されている。

総務省「平成 20 年情報通信白書」によると、インターネット人口普及率は、2008 年には 69.0%に及び、10 年前の 1998 年の 9.5%と比較すると、およそ 7 倍の増加率であるとされている。

こういった社会の情報化に伴い、クライミング界においても、この 10 年間でインターネットの活用方法は徐々に発展してきている。当初は、クライミングジムの営業用の HP や、ごく限られたクライマーによる活動報告などに利用されていたが、現在では、老若男女問わずどの世代のクライマーもインターネットを様々な形でクライミング活動に生かし、クライマー同士のコミュニティを広め、自らのクライミング活動のモチベーションアップにつなげている。

● 動画サイト「You tube」の利用

岩場でのトライシーンを、各個人で簡単に撮影し、アップできるようになり、課題のムーブ(動き方、足の置き方など)を多くの人と共有できるようになった。これは、閲覧者が課題の達成のために役立てられるだけでなく、投稿者本人にとっても「自分の成果を人に見てもらおう」といったモチベーションにつながっている。

● ブログの利用

練習日記や岩場でのトライ状況、また登れたルートや課題の記録など、人によって利用の仕方は様々である。総じて、投稿者本人のモチベーションアップや、閲覧する側は、知らない岩場や初めて行く岩場の情報の共有でき、他のクライマーの状況を知ることモチベーションアップに

もつながる。また、コメント欄を利用し、相互のコミュニケーションツールとしても活用されている。

(4) クライミングエリアにおけるトラブル

このように、フリークライミングは社会的にも認知され、完全に独立したスポーツとして発展してきている。しかし、急激な発展の陰には弊害も存在する。その際たるものが、岩場の使用禁止問題である。

< マナー問題 >

クライミングのエリアは、岩質が安定しており、アプローチが容易な場所が好まれる。そのために観光地や公園内に岩場があることが多く、道路の占有やゴミの放置、また登山者の用便などにおいてトラブルが発生し、クライミング禁止となったエリアも存在する。そのため、近年クライマーのマナーやモラルの向上が唱えられている。

これらトラブルを防ぐためには自治体や地元住民らとの相互理解が必要不可欠である。利用者であるクライマーたちも、岩場の清掃や地域住民との交流を行なうことが望まれる。それによって、岡山県高梁市備中町（旧備中町）などのように、好意的な見解を示すようになった自治体（商工会）もある。同町はフリークライミングを町の活性化の一つに取り込み、用瀬嶽クライミング広場や登山者のための小屋や駐車場を整備し、大会やイベント、交流会などを興しており、競技の広報、普及の基地として機能している。

< 文化財、自然保護の問題 >

また、フリークライミングの名所と知られる場所は地質学上貴重な天然記念物となっていることがある。たとえば、西日本有数のクライミングエリアである備中エリアの一角には、**大賀の押被**（大賀デッケン）という国指定の天然記念物であり、クライマーたちの登攀によって貴重な逆転地層の摩滅、破損、剥落の恐れがあるために、今日では入山禁止となっている。

また、全国有数のスポットとして知られる鳳来寺山の乳岩峡一帯は、国

定公園の指定地となっている。この他にも自然公園法、文化財保護法などによって保護されているエリアが多いため、クライマーは自然保護という点において、特に十分な配慮が必要であるといえよう。

第4章 考察と今後の課題

本研究では、フリークライミングの歴史を、「競技スポーツ」「生涯スポーツ」としての2つの潮流に視点を置きながら検討してきた。

昨今、クライミングの「高度化」が進むにつれ、日本人クライマーによる世界大会での活躍や、高難度グレードの更新がされてきた。

しかし一方で、クライミングの各ジャンルの島宇宙化が進み、「ボルダリしかやらない」「ルートしかやらない」といった、かつての「フリーをやらないアルパインクライマー」を裏返したような現象が見られる。狭義の意味での「フリークライミング」、すなわち、近郊の岩場でのフリークライミングが定着し、フリークライミングが持っている冒険的意味合いが薄れつつあるのを危惧する声が上がっている。

他方では、クライミングの「大衆化」が進むにつれ、クライミングに気軽に参加できる機会が増えてきた。クライミングジムの普及や自然壁エリアの整備が進んできたことがこの要因である。しかしながら、こういった大衆化が進んだ弊害として、初心者による事故の多発や、自然壁でのマナー問題が浮上している。

こういったフリークライミングの「高度化」と「大衆化」の現在の潮流において、この流れをクライミングの発展に繋げるためには、「フリークライミング」というスポーツに対する「姿勢」を、クライマーひとり一人が、もう一度見つめ直す時がきたのではないだろうか。

参考・引用文献

- Susan.A.Jackson,Mihaly,Csikszentmihaiy.(著)今村浩明・川端雅人・張本文昭(訳)(2008)『スポーツを楽しむ-フロー理論からのアプローチ-』、世界思想社
- 菊地敏之著(2004)『我々はいかにして『石』にかじりついてきたか』東京新聞出版局
- M.チクセントミハイ著;今村浩明訳(2000)『楽しみの社会学』新思索社

張本文昭 (2000) 「登山におけるフロー経験」. 野外教育研究第4巻1号 :
27 - 37 .

菊地歩夢「フリークライマーのモチベーションとフロー経験に関する研究」
(2008)北海道大学 卒業論文

総務省『余暇・レジャー & 観光統計年報 2010-2011 年版』三冬社 35

総務省「平成 20 年情報通信白書」(2009) 三冬社 269

『岩と雪』山と溪谷社 1 号-159 号(1965 年-1995 年)山と溪谷社

「ビヨンド・リスキー世界のクライマー17 人が語る冒険の思想」ニコラス
オコネル著(1996)山と溪谷社