しなやかに登るアイスクライミングの提案

安達　ナオコ（アイスクライミングインストラクター）

＜省エネで登るアイスクライミングの提案＞

「パンプに耐えて登るのがアイスクライミング」
「アイスクライミングには懸垂」
まだまだそんな考えが蔓延している。しかし私は、「アイスクライミングは安定したポジションを作り、安定した体勢でスイングをして登るスポーツだ」と考えている。

私は自分が氷瀑を登っていると、快感でいつまでも氷の中を泳いでいたいと感じる。
こんなに楽しいスポーツなのに「パンプに耐えるのがつらい」、「同じ動きでおもしろくない」
と思っている人は多い。
腕力に頼らず、余裕を持って楽しくしなやかに登る「省エネアイスクライミング」を伝えたいと思い、インストラクターになった。
たくさんの悩みと大きな目標を持って私の講習に通ってくれる生徒達と一緒に「いかに楽が出来るか？」の追求をし続けている。
私が講習を通して生徒に伝えたこと、一緒に学んだことを記す。
アイスクライマーの皆様のひとつの選択肢としてお役に立てば幸いである。

＜アイスクライミングで悩む生徒の声（登り方編）Q&A＞

以下に、生徒からの改善したいという要望と、私が考える改善策を記載する。

①前腕がパンプする

［原　因］ アックスを無駄に握りこみすぎている。上腕二頭筋だけで引き付けている。
［改善策］ 握るのではなくトリガーに小指をかけて小指支点でスイングする。引き付けずに腰から体を持ち上げる。

②クランポンが刺さらない

［原　因］ 足元を見てクランポンを蹴りこんでいない。踵が上がった状態で振り幅が狭い。
［改善策］ 足元の視野を広げしっかり見て蹴りこむ。空間を作り踵を下げ「蹴り上げる」。

③アックスが効いているかわからない

［原　因］ 刺さったかもしれない？刺さった感じ？で行動している。
［改善策］ アックスに荷重し効いていることを確認し次の行動に移る。

④クランポンで立てている気がしない

［原　因］ クランポンの踵が下がっている。壁の外側に重心がある。
［改善策］ 壁側に下半身の重心を移動する動作をすると踵は水平かやや上がり、立てていると実感できる。

⑤アックスが刺さらない

［原　因］ 打ち込みの直前に身体を安定できていない。アックスを握り力を込めてスイング

している。

［改善策］　打ち込む前に身体を必ず安定させる。アックスの重さを利用しスイングする。

⑥腰を入れても安定しない

［原　因］　腰が落ちている。腰を入れたと思い込んでいる。

［改善策］　骨盤を後傾させ、壁側に下半身をべったりつける。

⑦アイスクライミング中は常に不安定だ

［原　因］　常に体軸の外側にアックスがある。手足がＸ型になっている。

［改善策］　アックスに体軸を合わせ三角形を作る。アックスに体軸を合わせ壁に下半身をつける。

＜不安のクライミングから確信のクライミングに変えるために＞

生徒は以下のことを完全に出来るようになるまでトレーニングしている。

①　アックスの効きを確認する
②　足元の視野を広げ目で見ながら蹴りこみ足を決める
③　骨盤から立ちこみ重心を壁側へ移動する
④　安定したところでアックスの重さを利用してスイングする

＜アックスを握ることを諦めるまで＞

「無駄に握る」→「無駄に肩に力が入る」→「無駄に引き付ける」悪循環に陥りパンプは早くなる。コンペの世界でも握らずに登ることは鉄則だ。

アックスを握らなくなるまでが一番時間がかかる。長年アイスクライミングを真剣にやってきた人ほど苦労する。

「握らない決心をした！」「握ることを諦めた！」と決めてから、握らないようになるまで８ヶ月かかった生徒もいたが、最終的には皆小指荷重をマスターした。そして握らなくなったことでパンプしにくくなり、身体を柔軟に使えるようになって飛躍的に上達した。

以下、私の見解。

［握る］　→　クライミングでは「カチ持ち」。肘が曲がり距離が出せない。上半身の空間が狭くなり引き付けに陥りやすいのでアイスクライミングには不向きだと考える。
［握らない］　→　クライミングでは「オープンハンド」。腕はまっすぐになり距離が出る。上半身の空間が広がりアイスクライミングに向いていると考える。

＜アックス軸と体軸の位置を刷り込ませる＞

安定するポジションとして一番ポピュラーなのが「アックスを頂点にし体軸を合わせ足の高さを平行にする」三角形だが、実はこれを体得するのも時間がかかる人が多い。

アックスが頭の真上にあれば体軸に移動は簡単だが、少しでも左右にずれると自身の体軸をアックスに合わせられない、又は合わせているつもりだが外れているのだ。

地面で「その印の真ん中に立って」と言うと微妙に外れて立つ生徒もいた。
そこで、身体の中心軸を刷り込ませるために110度位の傾斜壁で都度都度ぶら下がるトレーニングを行った。完全に体軸をアックス軸に合わせられるようになった生徒は皆打ち込みが綺麗に決まるようになった。

以下、私の見解。

［アックス軸と体軸が合わない］　→　腕への負担が大きい。不安定になり打ち込みが弱くなる。
［アックス軸と体軸が合う］　→　アックスに身体を巻き込むことで腕力を使わず良いポジションで良い打ち込みが出来る。

＜引き付けないで登るアイスクライミング＞

生徒には引き付けて登ることを辞めてもらっている。
男性は特に力があるので腕力でねじ伏せがちだが、女性は非力なので（引き付けられないので）講習では女性の方が上達が早いケースが多い。
「えっ？？引き付けないの？？」と驚かれるが、氷ではあまり必要がないと考える。
足を上げ過ぎず、骨盤から身体の連動を利用すれば、腕は伸びたまま勝手に身体は上がる。
この動きは骨盤周りのしなやかな女性の方が覚えが早いのだ。
もちろん通年レギュラーの生徒は男性でもマスターしている。

以下、私の見解。

［引き付ける］　→　腕力勝負、持久力が持たない。上半身の空間が狭くなるので視野が狭くなり、打ち込みにも力が入る。足元の視野も狭くなる。
［腕は伸びたまま］　→　腕力不要、パンプしにくい。上半身の空間が広くなり打ち込みやすい。足元の視野も広がりアイゼンを決めやすい。

＜アイスクライミングで悩む生徒の声（実践編）に対する私の考え＞

実践で天然氷瀑を登っている生徒からよく聞く悩みと、それに対する私の考えをまとめる。

①スクリューインで疲れる

～安定した体勢を意識した登りこみを行う
～シーズンオフにクライミングを強化する

②スクリューを打つ間隔がわからない

［私の意見］
～間隔は人それぞれ、登るルートの状況しだい
～氷が悪くなる直前、状況が困難になると思われる直前
～乗越手前（必須）

③スクリューを打つポイントは？

［私の意見］
～安定したポジション（三角形）で行うことを基本とする
～凹角を見つける（ノーハンド状態でスクリューインできる）
～登る前に足場の良さそうな場所をオブザベする・登りながら足場の良い場所をオブザベする

④スクリューは何本打ってもいいのか？少ない方が

いいのか？

［私の意見］

～登攀技術による。登攀する氷瀑による。

～スクリューは何本打っても良い。登攀技術が上がればおのずと数は減る。

～技量に合わせて無理はしない。他人が何を言おうが気にしない。

＜生徒の飛躍＞

アイスクライミング講習を始めて一年、私を信じて（最初は半信半疑だった人も）地味なトレーニングを通年励んできた生徒は、見違えるように上達した。

「全然パンプしない」

「落ちる気がしない」

「スクリューの無駄うちが無くなりランナウトしても平気」

「コンペで手ごたえを感じた」

「登っていたら上手だと誉められた」

とインストラクター冥利に尽きる嬉しい声をたくさんいただく。

生徒は講習に来ていただけではなく、講習中に他の生徒の登りを真剣に観察したり、自身の動画を撮影し自宅で研究したり、クライミングジムに通い、寝る前にアックスの素振りをした。全ては彼ら自身の努力の賜物だ。

生徒達は驚くほど登攀技術が上がり、「安定したポジション」を自然に作れるようになった。

先に紹介した生徒の悩みは、登攀技術が上がったことによりほぼ解消された。

彼らに共通するのは

～クライミングの強化

～傾斜110度から135度のアイスボード（コンパネ壁）での通年トレーニング

～アックスを自分の手の一部となるまで毎日振り続ける

この３点を怠らなかったことである。

通年スクールに通った生徒達は、たくさんの氷瀑を経験し実践し氷の中で「新しい自分」を発見している。

＜目的を持ってトレーニングする重要性＞

トレーニングには目的が必要だ。

自分は生徒に下記のような目的を持って一本一本登ってもらう。

～オブザベしてから登る

～大きくストレッチをするように登る

～絶対引き付けないで登る

～氷壁に下半身をべったりつけられたら次の一手を出す

～スクリューインの姿勢をいちいち作りながら登る

～丁寧に早く登ってみる

～苦手なムーブをやって登る

～一度課題が出来ても楽に登れる方法を考えて登る

～リードのつもりで登る

～クライムダウンでおりる

～目標の氷瀑をイメージしながら登る

など。

何度も登れば強くなるいう根性論だけではなかなか技術が追い付かない。

目的があれば意識をする。意識が無ければ指摘された箇所も改善できない。

それはアイスクライミングに限ったことではなくどのスポーツも同じだ。

少ない時間の中で取り組み、上達したいのであれば「この１本」を大切に登りたい。

些細なことのようだが是非実践していただきたい。

＜まとめ＞

今でこそ「腕力に頼らないアイスクライミング」とか「しなやかに登る」などと言っているが、当時は全て力でねじ伏せ、足使いも下手で体全体を使って登ることなど全く出来なかった。

自分はアイスクライミングのコンペティターであったが、自己流でガムシャラにトレーニングして身体を壊し、正常に腰が動くように戻るまで２年かかった。

根性だけで頑張ってきた自分が言うのもおかしいが、たくさんの失敗やたくさんの苦い思いを経験してきたからこそ、皆さんには私が遠回りした道程を歩んでほしくない。

私の現在のトレーニングは懸垂や筋トレは一切しておらず、シーズンオフはクライミングとピラティスに取り組んでいる。

懸垂を100回するより、身体のしなやかさと体幹力を鍛えた方がアイスクライミングには有効だ。

天然氷瀑はコンペの感覚で登っている。

コンペはフォールしたらお終い、アックスを落としたら終了、ましてテンションなんてあり得ない。

道具は進化しても登り方はなかなか進歩していないのが日本の現状ではないだろうか。

バーチカルに特化したアックスやクランポンを使いこなせず、力任せの昭和的な登り方をしているクライマーはまだ多い。しかし時代は令和、「根性だけで登るアイスクライミング」はもう辞めよう。

ただ耐えるスポーツなんておもしろくないじゃないか。寒いし重い荷物を担いでいくのもしんどい。ならば、登っているときは楽しくありたい。安定したポジション作りが出来るようになれば視野が広がり、周りの景色や氷の美しさも楽しめるようになる。何より安全だ。

テクニックを身に着けるまで、人によってかかる時間には差があるが、もしも、今よりも楽に登りたいという気持ちが強ければ必ずできる！

これからの時代は「省エネで登るアイスクライミング」「しなやかに登るアイスクライミング」。

氷の中で新しい自分を発見してほしいと思う。

私はアイスクライミングが大好きだ。

氷の中を泳ぐように今までより楽に気持ちよく登ってもらいたい。

誰もがそのように登れる可能性があるのだから！