

## Century Crackを登るためのトレーニング

北平友哉

世界最難のワイドクラック「Century Crack 5.14b」にトライする為に私は4年間、Century Crackに合わせたトレーニングを行った。結果として今回は登れなかったがそのトレーニング内容は全くの的外れなものではなかったなのでその内容を記載したいと思う。

まずCentury Crackの歴史を下記に記載する。

### 【Century Crack歴史】

2001年

スティーブ・バートレット、エイドソロ(A1)で初登。「Chocolate Starfish」と名付ける。

イギリスのクライマー、スティービー・ハストンがフリー化を試みるも断念。

「Century project」としていた。

2011年10月5日

イギリスからやってきたワイドボーイズことトム・ランドールとピート・ウィタカーがピンクポイント。

2011年11月上旬

トム・ランドールとピート・ウィタカーがキャニオンランズ国立公園を再訪し、レッドポイント。

「Century Crack」と名付け、5.14bとグレーディングし世界最難のワイドクラックとなる。

2018年10月24日

アメリカのクライマー、ダニー・パーカー第3登。

次に私のクライミングの経歴とCentury Crackを登る為にトレーニングを始めた内容を下記に記載

する。

### 【著者経歴】

2011年11月初め

クライミングを始める。(Century Crackが登られた時期と私がクライミングを始めた時期はほぼ一緒だが全くの偶然である)

2014年9月

参加したクラック講習でワイドクラックと出会う。

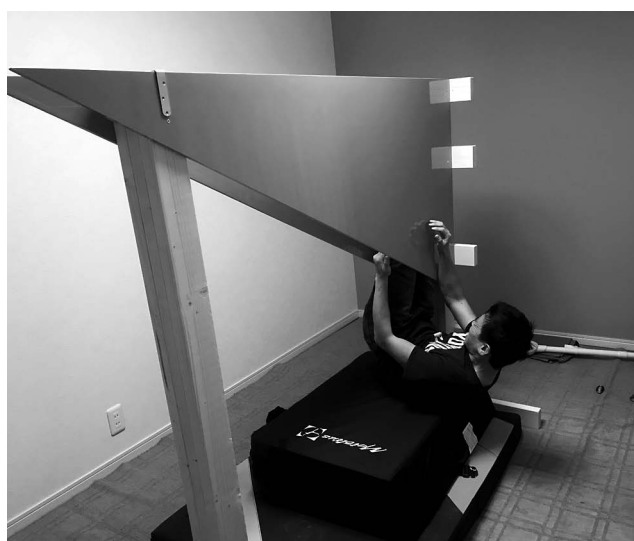
2017年8月～9月

10年間勤めた会社を辞めて、アメリカワイドクラックの聖地ビデブーで約38日間登る

(The Forever War 5.13cd、Lucille 5.12b～5.13a、Squat 5.12b等完登)

2018年1月

センチュリークラックトレーニングマシン試作品作成(図A参照)



図A：最初に作った試作品のセンチュリークラックトレーニングマシン

2018年11月25日

不動の拳5.12b 完登

2018年12月下旬

センチュリークラックトレーニングマシン完成 (図B参照)



図B：センチュリークラックトレーニングマシン

2021年4月上旬

単身生活送りながらカラファテ川上店で働き始める。

2022年10月中旬～11月上旬

アメリカにてCentury Crackトライ。結果登れず。

### 【Century Crackを登ると心に決めた経緯】

2011年11月にワイドボーイズの2人が「Century Crack」を初登した同じタイミングで私はクライミングを始めた。今考えると強引かもしれないが運命的なモノを感じる。それから2014年9月にワイドクラックという新しい世界に出会って3年間沢山のワイドクラックを登った。2017年8月にワイドクラックの聖地アメリカのビデブーで38日間ただひたすらワイドクラックを登った。結果ビデブー最難のワイ

ドクラック「The Forever War 5.13cd」や世界で初めて5.13とグレーディングされたワイドクラックの「Lucille 5.13a」を完登することが出来た。この時から世界最難のワイドクラックである「Century Crack 5.14b」を意識し始めた。

2018年に日本最難のワイドクラック「不動の拳 5.12b」を完登することが出来て私はワイドクラックを始めてからずっと憧れだった「Century Crack を登る」と心に決めた。

### 【Century Crackを登る為に作ったトレーニングマシンについて】

Century Crack を登ったワイドボーイズのトム・ランドールとピート・ウィタカーの2人と第3登したダニー・パーカーに共通しているのは3人とも自宅にCentury Crackを登る為のトレーニングマシンを作ってそれでトレーニングしていた。センチュリークラックトレーニングマシンを作ってそれでトレーニングしたからといってCentury Crackが登れるわけではないがCentury Crackを登った3人は全員センチュリークラックトレーニングマシンでトレーニングしていた為Century Crackを登る為の第一歩として自宅にセンチュリークラックトレーニングマシンを作ってそれでトレーニングする必要があると考えた。

### 【センチュリークラックトレーニングマシンを作る際のCentury Crackのルート情報】

この文章を書いている今は実際にCentury Crackを見てサイズ感も分かっているが2018年12月にセンチュリークラックトレーニングマシンを作った時は動画やネットや雑誌の記録を元に作成した。以下が作成時に参考にした主なCentury Crackのルート情報である。

## 1. 登山に関する調査研究

- ・約30mのキャメロット 5番サイズの水平ルーフが続く。
- ・水平ルーフの後に約135°の傾斜から垂直の傾斜に変わる。その箇所は約6m～7m。
- ・ワイドボーイズの2人は初登した時はフレンズの5番を8個使用。
- ・ワイドボーイズのCenturyCrack登攀時の動画では、両足をガニ股にしてその間に両手をスタック（リービテーション）させてルーフ部分を進んでいた。
- ・ワイドボーイズはCentury Crack初登時、水平ルーフ約30mを15分ほどで通過している。
- ・ワイドボーイズのCentury Crackトレーニング映像では主に水平ルーフの箇所のトレーニングを行っていた。

以上の事からフレンズ5番もしくはキャメロット5番サイズの間隙があるトレーニングマシンを作る事を計画した。

### 【センチュリークラックトレーニングマシン作成】

ワイドボーイズがCentury Crackを登る動画では

プロテクションとしていたフレンズの5番が約6割から7割カムロープが閉じた状態でセットされていた。この状態だとレンジ幅はおおよそ105mmとなる為、105mmの間隙を作る事に決定した。

センチュリークラックトレーニングマシンを作る材料は、主に以下の木材を使用。

- ・2×10材（38mm×235mm）と2×4材（38mm×89mm）。
- ・厚さ10mmのコンパネ合板。

完成したセンチュリークラックトレーニングマシンのサイズは高さ1,500mm、長さ1,600mm、クラック内の幅105mm。

厚さ38mmの2×4材を3本合わせて115mm（+1mmは誤差）の厚さの足となる部分を2本作製。次にその2本の足に2×10材を長さ1,600mmにしたものを上下裏表計4枚張り合わせる。そうするとクラックの間隙が115mmとなるので間隙の片面に厚さ10mmのコンパネ合板を貼り付けてクラック間隙を105mmとした。

この状態だと足や手を入れて力を入れた際に撓む為、トレーニングマシンの上に補強材を追加。



図C：完成したセンチュリークラックトレーニングマシン



図D：センチュリークラックトレーニングマシンの内部クラックに5番を入れた時

### 【センチュリークラックトレーニングマシンでのトレーニング】

ワイドボーイズがCentury Crack初登時に水平ルーフ部分を約15分で通過した為、その倍の30分は両足ガニ股で手はリービテーションの体勢でセンチュリークラックトレーニングマシンを往復してぶら下がる事を目標とした。



図E：センチュリークラックトレーニングマシン内での体勢。この状態で往復する。

トレーニングでぶら下がった時間はセンチュリークラックトレーニングマシンに書き込んだ。

以下ぶら下がり時間の経過である。

- 2018年12月 5秒
- 2020年1月 7分30秒
- 2020年4月 16分
- 2020年6月 21分
- 2021年6月 23分
- 2021年7月 30分



図F：センチュリークラックトレーニングマシンでのトレーニング風景

センチュリークラックトレーニングマシンを作った初日は5秒しかぶら下がる事が出来なかったが日々隙間時間を利用してトレーニングを続けた結果、3年6か月後には目標の30分ぶら下がるようになった。

センチュリークラックトレーニングマシンでのトレーニングでは、足はつま先とかかと、手はハンドサイズとフィストサイズのリービテーションでスタックさせる為、足も手もパンプする。

首も痛くなり、頭もくらくらしてくる。その為、定期的に足と手をレストさせる必要がある。

手をレストさせる場合は、足だけのスタックで体をコウモリ状態にして手をシェイク。足をレストさせるには手のリービテーションと片足を入れた状態で、片足を抜いて大きくシェイク。

このレストをしっかりとしないと足と手のパンプが抜けなくなって力付きてしまう。

上手くレストする為には手や足のスタックに自信を持つことが大切となる。

2022年10月中旬にCentury Crackに実際にトライする前までは、最大15kgの重りを背負って負荷を増やしたり、時間ではなく往復した距離を目標に変更してトレーニングを続けた結果、アメリカへ向かう前日にはセンチュリークラックトレーニングマシンで32分で往復約70m進めるようになっていた。

#### 【実際にCentury Crackをトライした感想】

2022年10月18日～11月7日までの3週間アメリカに滞在した。Century Crackに実際にトライできたのは10日間だった。10月18日には幸運なことにCentury Crackを第3登したダニー・パーカーの自宅に招いてもらい、ダニーが自作したセンチュリークラックトレーニングマシンにぶら下がる事が出来た。ダニーのトレーニングマシンは色々なサイズがあったが、



## 1. 登山に関する調査研究

Century Crack対策用の隙間サイズは私が作ったサイズとほぼ一緒だった。

違う部分は私のセンチュリークラックトレーニングマシンは膝まで入るが、ダニーのセンチュリークラックトレーニングマシンはつま先から少し上しか入らなかった。その為より足先に負荷がかかるのとコウモリ状態から両手をクラックに戻す際に腹筋の力がかなり必要だった。



図G：Century Crack 第3登したダニー・パーカー宅のセンチュリークラックトレーニングマシン

実際のCentury Crackは水平ルーフのクラックサイズではプロテクションは5番をメインで使用するものの少し狭かったり広かったり、クラックの淵が丸みを帯びてリーベテーションが効かない部分が思ったよりも多く、想像以上に悪かった。

今回ギアをセットしながら登るレッドポイントを目標としていたが、トライを重ねるうちに今の私の実力ではレッドポイントは出来ないと判断して、ギアをあらかじめセットして登るピンクポイントに目標を変えた。結果Century Crackにはキャメロット5番12個、キャメロット6番2個、キャメロット4番1個、キャメロット3番1個、ビッグプロ2番1個の計17個のプロテクションを使用した。総重量は約5kgになる。



図H：Century Crack登攀時の著者 写真：鈴木岳美

ピンクポイントトライでの私の最高到達点は約40mのルート長の半分の20mの部分で力尽きて落ちた。単純に換算は出来ないが、4年間トレーニングして半分をこなすのが精いっぱいだった。

### 【まとめ】

私はこの4年間でCentury Crackを登る為に行ったトレーニングは、センチュリークラックトレーニングマシンでのトレーニングがメインだった。あとは普段岩やジムで登ったりすることで他に特別なトレーニングは行わなかった。実際にCentury Crackをトライする中でどこか体の一部がダメージを受けて継続してトライが出来ない状態になることはなかった為、日本での4年間のトレーニングは確実に効果があったと考える。今回登ることが出来なかったのは連続で出てくる難しい箇所をこなすフィジカルが単純に足りなかった。パーツだけ切り取ってみれば出来る箇所も繋げると出来なくなる。この1年はトレーニングをメインにしており、普段のクライミングがおろそかになっていた。2024年秋の再トライに向けて、センチュリークラックトレーニングマシンを改造して、足先だけで体を保持して腹筋で体を起こす動作を徹底的にやりつつ、日常のクライミングではしっかり登り込む事をやっていきたいと思う。

百聞は一見に如かずということわざがあるが今回 Century Crackをトライ出来てより具体的にトレーニングをイメージする事が出来るので本当に良かった。モチベーションを維持して継続する事がトレーニングでは一番大事な事ではないかと私は思う。想像する楽しみを再び与えてくれたCentury Crackにありがとうと伝えたい。