

パラクライマー會田祥のトレーニングとサイトガイドの役割について

會 田 祥
田 中 星 司

〈謝辞〉

・このような機会をくださった恩田さんに感謝を伝えたい。パラクライミングはまだまだ発展の最中にあり、記事を進めるにあたってインターネットを閲覧しても、体系的にまとまった文章が少ないように感じた。今回、とても幸運な機会に恵まれたと思う。今後パラクライミングについて知りたいという誰かにとって、こちらの記事が少しでも参考になれば幸いだ。2024/1/8：會田祥

・パラクライミングについて、私はまだ経歴が浅い為、多くのことは會田選手が書き記している。彼がどの様に考え、捉えているのかをこの文章を通じて沢山の方々へ届いて欲しい。2024/1/8：田中星司

〈プロフィール〉

■會田祥（アイタショウ） 1996年8月14日生まれ
山梨県出身

10歳でクライミングに出会い、15歳よりパラクライミングの競技活動を開始。主な競技歴にパラクライミング日本選手権・2011年に4位、2012年と2014年に2位、2016年より2023年まで1位。

パラクライミング世界選手権・2012年、2014年、2016年、2019年、2021年、2023年で1位。

●思い入れのある完登ルート

- ・ジャックと豆の木 5.10c オンサイト（小川山）
- ・ピノキオ 3級 フラッシュ（小川山）
- ・三日月ハング 1級（小川山）

- ・夏への扉 1級（瑞牆）
- ・エアダンス 5.12a（城ヶ崎）
- ・ピスタチオ 5.12a（城ヶ崎）
- ・The Tiger Queen 7b（トンサイ・ビーチ）

■田中星司（タナカセイジ） 1978年9月13日生まれ
千葉県出身

28歳の時にクライミングを始め、その面白さにのめり込み「才能のある人にしか登れない」といわれる5.14aを登ることを目標に決める。（現在も鋭意進行中！！）

2009年からクライミングジム・Rock Landsに勤務。2011年からは店長業務として、ジム全体の管理運営、ルートセット、スタッフ育成などに携わる。

2018年より独立し、安楽宙斗（2024パリオリンピック日本代表）や上村悠樹（2023年日本代表）、瀨ノ上文哉（パラクライミングB2日本代表）などの指導を開始。2019年パラクライミング世界選手権ブリアンソン大会、2021年パラクライミング世界選手権モスクワ大会にて、瀨ノ上文哉のサイトガイドとして出場。2022年より會田祥（パラクライミングB1日本代表）のサイトガイドとして国際大会に出場、さらに並行してアウトドアをメインに指導開始。

●取得資格

- ・公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会公認・C級クライミング競技審判員
- ・公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会公認・C級クライミング競技ルートセッター

- ・公益財団法人 日本スポーツ協会公認・山岳上級指導員
- ・公益社団法人 日本山岳ガイド協会公認・フリークライミングインストラクター

●思い入れのある完登ルート

- ・マンモス・ケイヴ 5.13c (河又)
- ・イムジン河 5.11cd (小川山)
- ・バナナクラック 5.11d オンサイト (小川山)
- ・蟹 三段 (御岳)
- ・百と八つの流れ星 (加領郷)
- ・スターマン 5.12a 5 ピッチ (小川山)
- ・隠し金探し 5.11c 3 ピッチ (瑞牆・不動沢)

〈初めに〉 會田

最初にパラクライミングがどういうものなのか、対象となる障がいや具体例を挙げ、国内外の競技会の概略をまとめる。次に視覚障がい者におけるクライミングとそれに関わるサイトガイドという役割について説明した上で、最後に私からは現在の活動、日々のトレーニングや田中さんとともに出場した2023年の国際大会について、田中さんから視覚障がいやその他の障がいのあるクライマーへの指導について記していただき、私と田中さんのペアの間でのテーマや今後の展望について触れたい。

〈パラクライミングについて〉 會田

■定義

障がい者におけるクライミング競技をパラクライミングという。競技ルールは一般のリード競技に準じるが、トップロープ形式である。

対象となる障がいは視覚障がいと身体機能障がいであり、競技を公平に行うために、障がいの種別とその程度に応じたカテゴリー及びクラス分けが行われる。

視覚障がいカテゴリー（以下VIカテゴリー）は、視力・視野・光覚からクラス分けがなされる。B1：全盲、B2：強い弱視、B3：弱視というように分けられ、B1クラスはアイマスクを装着して競技を行う。身体機能障がいカテゴリー（以下PIカテゴリー）は、AU2・AU3：上肢機能障がい、AL1・AL2：下肢機能障がい、RP1・RP2・RP3：関節可動域および筋力とその他の機能障がいというように分けられる。いずれも数字が小さくなるほど障がいの程度が重くなる。

VIカテゴリーに対してPIカテゴリーはクラス数も多く、上記表記のみではイメージすることが難しいかもしれない。以下、いくつか例を挙げて補足したい。

AL1クラスの選手は脊髄損傷などにより、普段は車いすで生活している。彼らは下肢を使うことがほとんどできないためキャンパシング（腕だけ）で登攀する。AL2クラスは事故などによる片足の切断や先天性の足の長さの違いが対象となる。パラクライミング競技では最もハードなルートを登攀するクラスの1つで、また義足を装着する選手と義足を装着しない選手が混在しており、そのクライミング・スタイルの違いも競技の見どころだ。AU3クラスは手指の欠損が対象となる。他クラス同様に障がいの原因は様々だが、事故や凍傷など、登山やクライミングに携わっていればいくらかなじみがあるかもしれない。RP1・RP2・RP3クラスは一目ではその障がいが見えづらいことが多いが、四肢のいずれかあるいは複数の部位に麻痺がある。主な原因には脳性麻痺が挙げられる。

■競技の概略

IFSC主催による最初のパラクライミングの競技会は2006年、ロシア・エカテリンブルクで開催された。スピード形式での競技であったが、公式フォーマッ

1. 登山に関する調査研究

トではなくダムの壁にセットされたルートであったという。以降、2010年ごろまでにいくつかの競技会が開催され、日本・習志野でも視覚障がい者クライミング世界選手権が開催された。2011年、イタリア・アルコでの一般の世界選手権と並行して、パラクライミング世界選手権（以下、世界選手権）が始まった。この頃まではスピード競技とリード競技が混在していたが、2012年フランス・パリで行われた世界選手権よりリード競技のみでの開催へとシフトした。2013年以降、同じく一般のワールドカップと並行してパラクライミング・ワールドカップ（以下ワールドカップ）が年間3戦程度開催されるようになった。近年は参加国と選手数が徐々に増加してきており、2023年スイス・ベルンでの世界選手権には、25か国200人の選手が参加した。2024年1月現在、2028年アメリカ・ロサンゼルスパラリンピックへの追加可否が協議されている。

■国内競技会

国内競技会は2008年、JMA主催の視覚障がい者クライミング日本選手権として始まった。2012年大会からはパラクライミング日本選手権（以下日本選手権）という名称となった。2017年、JMSCAのパラクライミング部門が独立し日本パラクライミング協会：JPCAが設立された。2020年からはパラクライミング・ジャパン・シリーズとして年に2大会の競技会が開催されるようになり、そのうちの第2戦目は日本選手権として代表を選考する大会となっている。

■選手層

海外と国内の選手層についても簡単に触れておきたい。

海外、特にクライミングの盛んな欧州ではパラクライミングについても選手層がやはり厚い。カテゴリから見えていくと、共通してPIカテゴリのクライマー（以下PIクライマー）がVIカテゴリのクライ

マー（以下VIクライマー）よりも多数を占めていることが多い。その中ではイギリス、フランス、スペイン、イタリアといった国で、比較的PI・VIいずれの選手も輩出されている印象がある。日本に比べると、他の競技からの転身や兼業が珍しくなく、例えばMens-B1クラスのスペイン代表：FRANCISCO JAVIER AGUILAR AMOEDO氏は元水泳のパラリピアンであり、他選手でも登山やスキューバや車いすテニスを並行して取り組んでいるということが頻繁にある。1部プロアスリートとして生計を立てる選手も早くから存在していた。M-B2クラスのイタリア代表：SIMONE SALVAGNIN氏やMens-RP2クラスのインド代表：Manikandan KUMAR氏などは2010年代よりそうしたアスリートとして活動し続けている。

国内での選手層を見ていくと、2010年代はそのほとんどがVIクライマーであったが、2020年代からはVIクライマーの数は保ちつつPIクライマーの数が増加してきている。他競技やアクティビティーとの兼業はあまり見られず、クライミングに専念していることがほとんどである。プロアスリートについては2020年代になり徐々に数が増えてきた。ほとんどが1年更新のフルアスリート形である。特に国内にVIカテゴリの選手が多くいる要因には、2000年代より視覚障がい者向けのクライミング・スクールが存在し、パラクライミングの普及についても多くを担っていたことが挙げられる。なお、これは2010年代後半以降のルーマニアにも同じような動きがみられる。国内に話を戻すと、こういった活動と彼らの働きかけで国内においても競技会が開催されるようになった経緯がある。しかしながら2010年まで国内および国内で開催された国際大会において、パラクライミング競技会ではなく『視覚障がい者の競技会』であるという表記としていたことが、PIカテゴリの選手

層の増加・強化が遅れた要因だと考えられる。

国内・国外のこのような違いは、障がい者の社会参画、クライミングの認知度、障がい者を対象としたクライミング・プログラムの発展、パラスポーツの認知、スポンサーシップの発展などに起因している。

〈VIクラスのクライマーとサイトガイドについて〉

田中

パラクライミング競技で唯一、選手以外の者の力を伴って登攀するのがVIカテゴリーである。VIカテゴリーのクラス分けは前述した。障がいの程度に問わず、VIクライマーの登攀において最も大きな困難は、ルートの情報を視覚的に捕らえることができないという点である。オブザベーションに最も難があり、登攀中についても手足を運ぶ先を目視することが非常に難しいか不可能である。このためVIクライマーは競技時に晴眼者から視覚的な情報のアシストを受けて登攀しており、この視覚的な情報を補う役割のことをサイトガイドと呼んでいる。

サイトガイドはオブザベーション時にはルートの構成やホールドの位置関係などをVIクライマーに伝え、登攀中は手足の運びの微調整を声掛けする。ラリー・レースのコ・ドライバーに近い存在だろうか。具体的な声掛けの方法については、方向、距離、形状の3つから伝えることが一般的である。例えば、10時方向・30cm・丸いホールド、のように伝える。そして極力、ムーブについては言及しないことが望ましい、それは晴眼者におけるオンサイトに近い登攀を実践するためである。

クライマーとサイトガイドは事前にどのような声掛けが最適かを話し合っ

ている感覚は強くなる。私はクライミングにおいてこの感覚は非常に重要なものであると考えている。例えば、右手から10時の方向50cm先に左引きのガバがある、と聞けば多くのVIクライマーは安心して取りに行くだろう。そこで10時方向の遠くにホールドがある、とだけ伝え

〈現在の主な活動〉 會田

■トレーニング

日々、トレーニングは週に4日程度。内訳とおおよその内容は以下の通りである。取り立てて特別なことはしていないが、こうして記録として残っていることで後発のVIクライマーがトレーニング計画を組み立てる際に役立つかもしれない。

練習環境について補足すると、ホームジムのオーナーと店長には、前述の障がい者向けのクライミングスクールにスタッフとして携わっていた経歴があり、私との出会いも同スクールである。15年来の付き合いになるだろうか。その縁もありジムの営業の合間でトレーニングをアシストいただいている。具体的には課題のオブザベーションと登攀中のサイトガイドだ。特に持久力トレーニングに活用する課題を単独で遂行可能にするためのオブザベーションやホールドの位置関係の確認に重きを置いてアシストしていただいている。ある程度課題に使用するホールドの判別がつくようになれば、単独でこれを進めるようにしており、したがって他のVIクライマーに比べ1人で壁に向き合う時間は長いと思われる。使用するホールドの判別はトライを反復していれば自然と分かってくるものだが、足限定の課題では難儀することも度々で、腰骨や脛などの体の一部に充てておいてから足上げをするなどして対処している。これが後述する自己完結的なクライミングの実践に繋がっ

1. 登山に関する調査研究

たのだと思う。

・ボルダリング：2日程度

アップは100手程度。以降は限界グレード付近の課題への取り組み、もしくは長手課題での持久力トレーニング。この長手課題については、現在取り組んでいるものは130度壁を周回する12cほどのもの。前腕がパンプしている間はマシンバイクを20～30分、もしくは縄跳びを100～200回。日に300手前後を登るようにしている。

・リード・クライミング：1日程度

競技がリード競技のルールに準じていながらトップロープ形式である一方、普段の活動におけるリード・クライミングはその意味のとおりである。アップは低負荷のルートを数本もしくはボルダリング時の内容。以降は強度を上げた、あるいは限界グレード付近の課題への取り組み、もしくは持久力トレーニング。持久力トレーニングは特定の課題をインターバル・トレーニング的に取り組むもので、現在は11aと12aの1本ずつから組み立てている。11aを登りロープを抜き12aをすぐさま登る。これを数セット行う。こちらも日に300手前後を登るようにしている。

・慣らし：1日程度

リード・ボルダリングは問わない。アップ相当の負荷で体をほぐす。

■2023年国際大会

・第1戦：ソルトレイクシティ（アメリカ）

会場はフロントというジム。現地入りするまで一般のワールドカップと同じ会場だと思っていたが違っていた。気が付いてよかった。日本からは私含め6名が出場した。

競技は予選・決勝いずれも緩傾斜壁で行われ、必然的にルートの内容はテクニカルでバランス的なものとなった。そんな中、建物の作りのせいか物音の反

響音が酷く、田中さんからの声掛けが雑踏にかき消され苦戦を強いられる場面もあった。実際にイタリアのVIクライマーはテクニカル・インシデントを求め、認められて登り直しを行っていた。決勝ルートは距離のあるトップ取りが印象的で、ブリッジしながらキャッチしたと同時に足が切れたが完登し1位。日本チームとしては金1、銅1のメダルを獲得した。

表彰式後、ルートセッター・チームの1人である Delahaye Yoris 氏と話す機会があった。彼は2022年にフランス・チームを中心としたパラクライミング・キャンプにルートセッターとして招かれ、PI・VIいずれのクライミングについても理解が深まったと話していた。また今後はこれまでのパラクライミング競技にはなかったムーブをルートに取り込んでいきたいとも話していた。そして、この2023年シーズン中の3大会において、彼のルートを登ることとなる。

オフ日にはアメリカン・フォークキャニオンとリトル・コットンウッド・キャニオンへボルダリングをしに行った。皆で打ち上げにステーキを食べ歓談していると悔しい結果に終わった選手の胸がいっぱいになる場面もあった。

・第2戦：インスブルック（オーストリア）

インスブルックには昨年もワールドカップで訪れている。会場は一般のワールドカップと同様に巨大ジムKI。日本チームは5名が出場した。

強傾斜壁にボリュームなホールドが並ぶストレニアスなルート、個人的に思い描く国際大会であった。決勝では最終傾斜を前に、残り時間は1分を切り追い詰められた状況となる。大変急いで10手ほど駆け登りトップをマッチしたところで残り時間は0秒。間に合ってよかった。結果も唯一完登での1位であった。日本チームは金2、銀1のメダルを獲得した。

この時初めて国際大会での最終登攀者を経験した。パラクライミングの競技会ではカテゴリーとクラス数の多さから、一般よりも時間を要する。アイソレーション・ルームでは5時間ほど過ごした。

オフ日にはインスブルック駅前にあるアジア料理店でタイカレーを食べたのだが、これがきっかけとなり2023年11月に田中さん引率の元タイ・トンサイ・ツアーが敢行された。

・第3戦：ヴィラルール（スイス）

インスブルック大会終了後はヴィラルールへ連戦した。ヴィラルールにも昨年のワールドカップで訪れている。この町の夏が最も気候が良いと感じる。昨年はジュネーブからレマン湖を回って向かったが、今年はツェルマットに立ち寄り向かった。途中のシオン郊外には地底湖があるらしいのでいずれ機会があれば行ってみたい。日本チームは6名が出場した。ソルトレイクシティ戦と同様に、セッター・チームにはYoris氏がいた。これまでVIカテゴリーのルートは主に持久力が問われる内容のものがほとんどであったが、予選ルートにはダイノ・ムーブが組み込まれており各国のVIカテゴリー選手・サイトガイドたちがざわめいた。確かにより多様なムーブが求められるようになっていた。決勝ルートはスピード・ウォールに設定された。デュアル・テクスチャーが多用され、予選と打って変わって非常にテクニカルでバランスかつ繊細なもので、レスト・ポイントは乏しく距離感もムーブも1つ1つが厳しい。残り時間が10秒を切ったころ、トップまであと2手で進退窮まりフォール。悔しいが当該ルートでは最高到達点をマークし、結果は1位であった。日本チームは金3、銅1のメダルを獲得した。

・世界選手権：ベルン（スイス）

最終戦はパラクライミングで最も大きな競技会である世界選手権。日本チームは16名が出場した。

前の3戦とはどこか空気感が違うような気がした。予選は2位通過。決勝との間に1日のブランクがあったのだが常にカウントバックが頭をよぎっていた。決勝ルートはいくつかのキーになる手順がありながら徐々に保持もムーブも悪くなる非常にストレニューアスなもので私には向いていた。トップまであと3手まで迫ったもののムーブが決まりきらずフォール。結果は7手差で1位。ほっとした。日本チームは金3、銀3、銅2のメダルを獲得し国別のメダル数はアメリカに次ぐ2位であった。

セッター・チームにはやはりYoris氏がいて、彼の着ていたIFSC オフィシャルのポロシャツを譲ってくれた。また彼のルートに登りたいと思っている。

2023年シーズンは初めてワールドカップ、世界選手権にフル出場した。シーズン通してコンディショニングを良い状態で保つことの難しさが身に染みた。なんとか完走できた。常に万全とはいかず、しかしながらいずれの競技会においてもその時々を振り絞った良いクライミングができたと思う。フィジカル面の不安要素はメンタルで押し切ったとでも言おうか。初めての国際大会から10年以上が経過したが、ようやく競技者として自信が芽生えてきたように感じる。また全戦とおして出場したことで、段々と他国の選手との交流も深まり、国際的なパラクライミング・コミュニティへなじんできたように感じる。近いうちに彼らを訪ねてアメリカやヨーロッパへ岩登りに行きたい。

〈サイトガイドとの関係性について〉 會田・田中

■テーマ：會田

2021年末より田中さんの元でアウトドアのクライミングを中心に指導いただいております。その中でテーマとしていることは『自己完結的なクライミング』である。VIクライマーは基本的にサイトガイドによる

1. 登山に関する調査研究

アシストを伴って登攀するが、フリークライミングは自身の身体でもって登攀するもの、VIクライマーは視覚が思うように使えない状態で自身の100%でありサイトガイドは道具の一種ととらえられるのではないか、という疑問、パラクライミングではなくフリークライミングを実践したいのではないか、そういった観点からこのテーマを設定することとなった次第だ。

競技会においては、予選のオブザベーションではホールドの配置をテキストにさせていただき、決勝のオブザベーションではルート構成を二人羽織を交えて伝えていただいている。トライに際しては基本的に手足の微調整を最小限に、もう少し右、もっと上、などのように動きに対してのアシストをいただいている。

アウトドアにおいては、特にクラック・クライミングでそれが実践できるのではないかと試みている。フェイスでのクライミングではホールドが見つけれられるか、ボルトをスキップしないか、といったことがネックになる。一方でクラックを頼りにラインを追い、プロテクションを取っていく過程は、自身の力で完結させることができる。プロテクションのセットを目で見て確認する要素をいかに視覚以外の要素で確認するかを田中さんと相談しながら進めている。クラックの内部を観察、狙った位置へセットする体制づくり、実際のセットの感覚と、プロテクションのチェックなど、各プロセスごとに分解してよりよい形を探っている。例えばプロテクションのチェック。基本的に4枚の歯の状態を手で確認するが、表から全ての歯を触ることができない場合は、触ることのできる歯の具合とトリガーの角度から判断するなどしている。基本的にクラック内で全てを完結させるよう心掛け、おのずと登攀時間は長くなる。ジャックと豆の木のトライは45分程度を要した。徐々に手

ごたえを感じ始めており、これらをより洗練させて成果についても積極的に追っていきたい。上記、若干触れたフェイスでのクライミングにおいても、ボルト位置やあまりに顕著な形状やホールドなど、初見トライはサイトガイドの声掛けを安全面も考慮して是とし、レッドポイント・トライでは声掛けなしで実践するなど、サイトガイドによる声掛けの有無や程度を、フレキシブルに考えられるようになってきた。エアダンスはそうして完登へ繋げることができたルートの1つだ。

■指導において：田中

私は年齢、性別、障がいなど関係なく『クライマー』になってもらいたいと考えて指導に当たっている。その中で、VIクライマーを指導する上で最も大切にしていることは『注意深く見守り、黙って待つ』ことだ。VIクライマーに携わるようになり、初めのうちはその形について学ぼうと沢山の選手や関係者に対して聞き込みや観察を行っていた。しかしながらそのうちに四肢がある以上は晴眼者と大きくは変わらない登攀が可能なのではないか？と考えるようになった。今は技術の指導やメンタリティなどのコーチングは晴眼者と何ら変わらない内容になっている。もちろん、指導方法は各人の見え方や障がいや進行するかなどに合わせて、可能な限り効率的に上達するように努めている。それは健常者における個性に合わせた指導方法と代わりない。これを突き詰めて考えた結果、會田選手へ『自己完結的なクライミング』について持ちかけた。例えばオブザベーション。晴眼者のオブザベーションはそれぞれの経験や技量によるところが大きい。インドアで言えばホールド・メーカーやモデルの知識も大いに影響するであろう。登る力はあってもオブザベーションの上手くないクライマーの多くは登ってみて手で触感などを確認しながら上を目指している、と言うこ

とになる。これはVIクライマーの登攀プロセスに非常に似ている。VIクライマーは手や体の至る所でホールドを認知しながら登っている。しかし、アウトドアではどうだろう。晴眼者のオブザベーションが上手な人であってもチョーク跡がなければオブザベーションは困難になり、先ほどのオブザベーションが上手くないクライマーやVIクライマーのように登りながら手で確認しなければならなくなる。こうなれば、晴眼者も視覚障がい者も関係なくなる。ここに私は着目した。また、クラックにおけるクライミングもまさに前述の通りで非常に『自己完結的なクライミング』に適していると考え勧めた。その上で會田選手はとても岩との対話を楽しんでいるのがどのクライマーよりも強いと感じる。

また、パラクライミングではないが2024パリオリンピック代表の安楽選手や2023年日本代表の上村選手において、トレーニングや岩登りでは感じた事やその時々を考えなどを聞くように心がけている。そこまでの選手になると言語化も非常に明るく理解しやすい。その話を元に今後の方向性を決めて行くスタイルで指導に当たっている。それらは一重にアスリートを尊重し理解し共に考えて進んで行きたいと切に願う私の気持ちである。そして、その気持ちは今後でも大切にしたいと考えている。

〈最後に〉：會田・田中

■今後の展望：田中

2023年の活動はとても素晴らしい過去に類を見ない成果であると言えるだろう。それはもちろん會田選手の努力も去ることながら、彼の勤務先やよく通うジムのスタッフ、普段から共に登ってくれる仲間などによる周りのサポートなしではなし得なかったことだ。

また、今年全ての世界戦を共に戦い抜いた他のアス

リートたちはかけがえの無い友であると言えるであろう。

しかし、私達はまだ先人の足跡を追従してきたに過ぎない。今後はさらに自分達のクライミングを追求しその足跡とは別の道やその先まで進めたら、と考えている。そしてどの世界から見ても唯一無二のクライマーとなる『會田 祥』を皆様には見ていただきたい。

そして、2024年シーズンはもう始まる、大きな変化の起こる年になるであろう。レギュレーションも変わるかもしれない。我々にはどんなことが起ころうと対応できる強さが必要になるであろう。それらの情報収集をしっかりと行い迅速に対応し、また素晴らしいシーズンとしたい。

■今後の展望：會田

2023年は、特に競技会においてこれまでで最も活動的なシーズンであった。成績も伴い何よりだ。日々お世話になっている方々に、この場を借りて感謝を伝えたい。日々クライミングができること、どれだけの人に支えられ、そのありがたさやクライミングが自分のどれだけを占めているのか、実感する場面が何度もあった。2024シーズンも引き続き、競技会にアウトドアに、強くなりたいと思う。

私の活動が、パラクライマーあるいはVIクライマーのなしたことという前提に基づいた、その域を脱することは難しい。最高のクライマーになることはできないが、できる限り良いクライマーになり続けたい。