

## 集中実技ウォールクライミング新設

武田丈太郎<sup>1)</sup>, 村瀬陽介<sup>1)</sup>, 向後佑香<sup>1)</sup>,  
桐生習作<sup>1)</sup>, 中根穂高<sup>2)</sup>, 白木 仁<sup>1)</sup>

### 1. はじめに

体育センターでは開学以来、40年近くにわたって集中実技を開講してきた。集中実技を実施場所と宿泊の有無で区分すれば、①宿泊を伴う学外集中実技（以下、学外宿泊集中）、②宿泊を伴わない学外集中実技（以下、学外集中）、③宿泊を伴う学内体育施設を利用した集中実技（以下、学内宿泊集中）、そして④宿泊を伴わず学内体育施設を利用した集中実技（以下、学内集中）の4カテゴリーに分類出来る。平成24年度開講の共通体育集中実技を、上記の4カテゴリーに当てはめると、以下の様になる。

#### ①学外宿泊集中

マリンスポーツ、ビーチスポーツ【新設】、  
水上スポーツ、スノースポーツ

#### ②学外集中

ボウリング、ウィンドサーフィン、ウォール  
クライミング【新設】

#### ③学内宿泊集中

キャンピング【新設】

#### ④学内集中

アーチェリー、バスケットボール、水泳（初  
級・中級）、ウェルネススポーツ

学外宿泊集中は長年体育センター集中実技の柱であった。しかし、平成23年度にはマリンスポーツ、水上スポーツ、そしてスノースポーツの全てにおいて追加募集を行ったが、定員を

1) 筑波大学体育系

2) Calafate

満たすことは出来なかった。これに対し、学外集中のボウリングには毎年定員を超える学生がオリエンテーションに押し寄せ、本年度は定員54名に対し120名を超える学生が集まり、抽選を行って受講生を決定した。

体育センターにおいては、こうした集中実技科目の受講希望者の偏りについて議論を重ねており、その原因の1つに学生が「安近短（安い・近い・短い）」の集中実技を好む傾向が強くなったのではないかと、という意見が聞かれるようになった。そこで、なるべく学内施設を利用し、かつ一般学生が興味を持っているスポーツについて勘案した結果、ウォールクライミングに注目が集まった。

平成24年10月現在、日本クライミング協会が把握している限り、ウォールクライミングジムは全国に245施設あり、競技人口はおおよそ5万人にのぼると見込まれている<sup>1)</sup>。明治大学においては既に必修科目の一部として開講されて

1) 日本フリークライミング協会に施設数とクライミング人口について問い合わせたところ、広報委員長の室井登喜男氏により以下の回答があった。

「基本的に当協会は商業施設について関わるものではないため、詳細なジム情報などは把握しておりません。ただ、業務上の必要から協会内で作成しているジムの一覧データがありますので、こちらをお役立ていただければと思います。なお、機密のものではありませんが、データそのものの譲渡や二次使用はご遠慮ください。また、人口については、山岳雑誌などの概算でおおよそ5万人とされていますが、どこまでを競技人口とカウントするかが困難であるため、正確なデータは存在しないことをご了承ください」

以上のことから、本報告ではジムに関しては施設数のみを、またクライミング人口については約5万人と表記した。

おり<sup>2</sup>、また(社)大学体育連合も第3回全国大学体育連合指導者養成研修会に明治大学の水村信二氏を招いてフリークライミングに関する実技指導研修を開催している<sup>3</sup>。このように社会体育、または大学体育としてもウォールクライミングに対する関心は高まってきている。本学の体育スポーツ総合研究実習棟(SPEC)にはクライミングウォールが設置されており、こうした学内施設を有効に利用し、かつ学生の生涯体育にもつなげていきたいという意図から、日本屈指のクライマーとして名高い中根穂高氏を講師として招き、学内集中としてウォールクライミングを新設した。本報告では、その実習の様子を提示していく。

## 2. 実習

実習は平成24年8月20日(月)、21日(火)、27日(月)、28日(火)の日程で、筑波大学体育スポーツ総合研究実習棟(SPEC)1階クライミングウォールにおいて実施された。クライミングウォール付近の外壁はガラス張りであり、午前11時頃まで日光が差し込み、クーラーを付けていても蒸し暑い状態が続いた。熱中症対策として体育センターよりサーキュレーターと扇風機を1台ずつ運び入れ、また2日目以降の授業開始時刻を1時間遅らせて11時とするなどの配慮を行った。実習中、気分が悪くなるなどの症状を訴えた学生はいなかった。

## 3. 学生募集

オリエンテーションは平成24年6月21日(木)、18時より体育センター2階会議室において行った。募集人数は16名であり、この数字は本年度の予算で購入できるクライミング

2 (社)全国大学体育連合(2012):第3回指導者養成研修会テキスト,(社)全国大学体育連合:25-34

3 水村信二・菊地俊紀(2012):フリークライミング,大学体育99:141-142

シューズの数を考慮した結果である。募集人員16名に対し、32名の学生が集まった。

はじめに、必修の学生が優先である旨を告げ、自由科目として受講を希望していた8名には退席してもらった。残る必修の学生24名を抽選し、16名を選抜した。オリエンテーション後、ウォールクライミング経験のある学生2名が再度受講を希望してきた。クライミングシューズの所持が確認できたため、この2名を加え受講者は合計18名となった。

しかしながら、実習初日(8月20日)になって1名の学生が連絡も無く休み、実習当日には17名の履修者で開講された。様々な事情があるだろうが、学生が直前のキャンセルを簡単に考えている様子も原因にあると考えられる。

## 4. 用具

新設科目のため、実習用にクライミングシューズを17足購入した(ポリエール社製クライミングシューズ/ソール5足/ジョーカーバルクロ12足)。その他、クライミングに関わる用具については、筑波大学野外運動研究室より以下の道具を借用した。

- ・クライミングロープ×2
- ・ハーネス×18
- ・クライミングマット×2
- ・チョーク(白い粉、すべり止め)
- ・安全環付きカラビナ×4  
(ビレイヤーがハーネスにATCとつけていたもの)
- ・ATC×4  
(確保する道具)
- ・クイックドロワー×10本  
(リードクライミングでロープをかけながら登って行くときに使っていたもの)

## 5. 実習内容

主な実習内容をまとめたものを、以下に示した（表1参照）。

## 6. 怪我

実習期間中に治療を受けた学生の性別、症状、および発症日は以下の通り（表2参照）。

## 7. 学生の反応

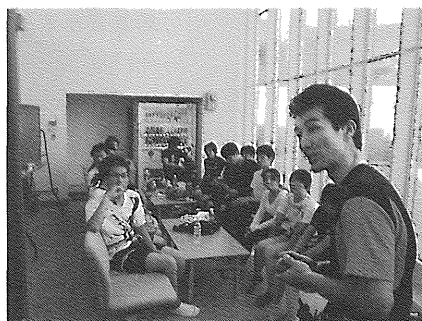
実習終了後、学生に対してレポートを課した。課題は①参加の動機、②4日間の実習内容と、技術・知識・態度の変化について、③実習の感想の3つであった。ここでは、レポートの内容に基づいて、学生の声を紹介していきたい。

○参加の動機（なぜウォールクライミングを選んだか）

「小さい頃から人工壁を見てやってみたく感じていたので、この集中授業が開講されると知った時に良い機会だと思い説明会に行きました。有名な先生がいらっしゃるということだったし、靴も新調されるということでこれ以上良

い環境でウォールクライミングを始めることはできないと考えどうしても参加したいと思った」（情報科学・男子）

「テレビでクライミングウォールを見たことがあり、体験してみたいと思っていたが近くに



中根先生による講義



中根先生による装備の使用方法的説明

表1 実習内容

初日	2日目	3日目	4日目
10時 集合 講義 靴の貸し出し トップロープクライミング 講義 17時 解散・片付け	11時 集合 講義 トップロープクライミング 講義 17時 靴の回収 解散片付け	11時 集合 靴の貸し出し 講義 リードロープクライミング 講義 17時 解散・片付け	11時 集合 講義 トップロープクライミング リードロープクライミング 講義 17時 靴の回収 解散・片付け

表2 実習中の医務記録

	発症日	性別	症状	備考	処置
1	8月21日午前	女子	手指	登攀中に痛む	アイシング
2	8月27日午後	女子	手指	登攀中に痛む	テーピング

そのような施設はなかった。そのため、掲示板で『クライミングウォール』の貼り紙を見たとき、体育の授業で受けることができるということのない機会はないと思い、すぐに受講することに決めた」(日本語・日本文化・女子)

#### ○性別や体格に関わらず楽しめるクライミングの魅力

「授業の後半になると筋力任せでやっていた男子はリタイアしてしまうが、しっかり上り方などの技術を身につけている女子が余裕でコースをクリアしている姿は印象的だった」(社会学類・男子)

「私は運動があまり得意ではありませんし、オリエンテーションの時点でも男性が圧倒的に多かったので少し不安でした。実際に、初日は体力筋力が劣っているせいで、周りの学生に比べてついていけてなかったと思います。それが、やり方を学ぶにつれ上手に登れるようになっていくのは楽しかったです」(生物資源・女子)

「私は以前バドミントンをやっていたが、男子は体力的にも体型的にも女子より優れているため、女子と男子では同じスマッシュでも威力が全く違った。同等に試合をすることはできなかったのだ。しかし、クライミングウォールは背が低い方が登りやすいこともあり、体力よりも技術の方を必要とされる場面も多い。そのため、女子と男子の間にあまり差がうまれないのである。このようなスポーツは私にとって新しいものであった」(日本語・日本文化・女子)

「一般的に私は『運動音痴』であり、瞬発系の競技・持久系の競技ともに非常に苦手である。また、筋力もあまりないためうんていなども苦手な、クライミングに対して一抹の不安を抱えていた。しかし今回の講義で、筋力を用いなくとも登ることができるを知り、非常に楽しく、『人並み』に登攀を達成できたことが嬉しかった」(工学システム・女子)

#### ○技術の重要性への気づき

「2日目の実習内容は、少し難しいコースのトップロープクライミングを学んだ。この日以降のコースからは、単に腕力だけでは登りきる事ができず、手がかりや足がかりなど、登るルートを考える必要があり、足をクロスさせて体勢を変える技術等が必要となった。初日の授業による筋肉痛や握力の低下もあったが、何よりもクライミングのテクニックを全く意識していなく、ただ力任せに登ろうとしていた私はこの日は全く上まで登りることができなかった。ここで、今までの登り方を反省し、手がかり、足がかりをよく考えてクライミングをするということに心がけるように授業に臨む態度を改めた」(情報科学・男子)

「三日目は授業から帰る時に自転車のブレーキが握れない程でした。そこでジャック先生が仰っていたように、石を持つ時に肘をのばす、足のつま先で石を捉えて安定させるといったことを意識した所、以前よりは疲れなくなりました。最終日は筋肉痛で段々と力が入らなくなっていたのに、初日にはとても登れなかったようなそり立つ壁に登ることができました。クライミングウォールはまさに体力だけでなく、知恵と技術が求められるスポーツなのだと感じました」(国際総合・男子)

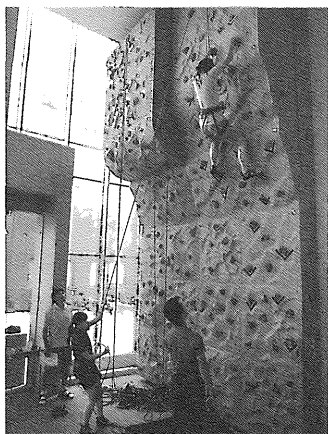


学生による片付け

### ○深まる人間関係

「自分が登るときだけではなく、他の人が、離れたところにあるホールドをがんばってつかめたときなど、見ているときも楽しめた」(情報メディア・男子)

「大学の授業では、ほかの生徒と協力して活動するような機会はほとんどなかったため、今回の実習を通して、自分のパディや他の生徒と励ましあいながら進めることができたのも、非常に良い経験となった」(国際総合・男子)



女子学生の授業風景

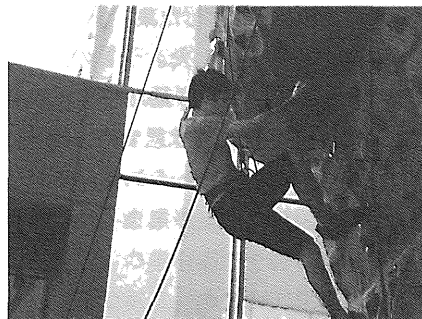
### ○生涯体育として

「最終日のオーバーハングの難しいコースを登りきることが出来なかったのもとても悔しかったので、つくばにあるジムに一度行ってみたい。とてもよい機会を与えてくれたことをありがたく思う」(情報科学・男子)

「せっかく今回こうして日本のトップの方にクライミングを教えてもらうことができたので、機会があればクライミングのジムなどに行ってみてまたやってみたいと思った。また、非常に楽しい授業なのでぜひ来年以降も開講して、多くの筑波大生に経験してほしいと思う」(社会工学・男子)

「4日間を通じて、スポーツを楽しむことの意義やスポーツを通じた仲間作りということも

実感でき、充実した時間を過ごすことができ満足できた。今後も機会があれば、自分でクライミングのできる場所を探し、趣味として継続していきたい」(国際総合・男子)

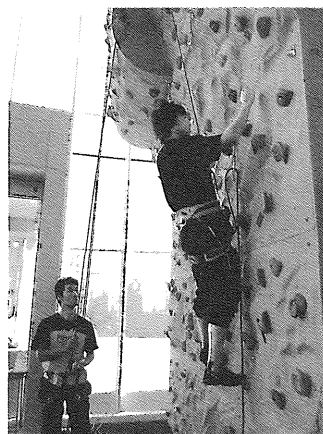


ハングに挑戦する学生

### ○講師への感謝

「愉快で実力のある先生のもと楽しく、効果的に活動できたと思う。あれほど業界のトップの人に直接教わる機会もなかなかないので本当によい経験が出来たと思う」(情報科学・男子)

「私たちにとって登ることが難しいようなコースも、中根先生が登ると簡単に登れるように見えた。無駄な動きが一切ないのである。また先生のビレーもさすがであり、ウォールがせり出していて厳しいところも、ビレーにより登るのを助けられた」(日本語・日本文化・女子)



クライミングボードのつかみかたの指導

## 8. まとめ

体育センターでは集中実技科目の受講希望者の偏り、「安近短（安い・近い・短い）」を好む学生の傾向、そして学生の関心の高い種目の開講を考慮し、SPECを利用した集中実技「ウォールクライミング」を開講した。予算の関係から16名の定員を設定したが、果たして何名の学生が集まるのか、手探りの状態であった。

こうした中、オリエンテーションには定員の2倍となる32名の学生が集まった。また実

習中の学生の表情や実習後のレポートからも、ウォールクライミングに対する彼らの期待に応えることが出来たと言えよう。

我々の目標は、学生にスポーツの楽しみ方を教え、それを生涯体育へとつなぐところにある。ウォールクライミングジムや人工壁は全国に245施設以上あるため、社会人になってからも身近なジムを探し、クライミングを楽しむことが可能である。今後も、本実習を通じ、多くの学生がウォールクライミングに親しんでいくことを期待し、本報告を終えたい。