



ボルダリングの基礎知識

ボルダリングとそのほかのクライミングとの違い、グレードの仕組みなど、知っておきたい基礎知識をご紹介します。

【図2】「ボルダーグレード比較表」

ボルダリングのグレードは、日本では段級表示が一般的。段の数字に+をつけて表示することも。国によってそれぞれのグレード表示があります。グレードは誰かの主観によってつけられるため、人・場所（ジム）によって異なることもよくあります。

優しい ↑	日本	ヨーロッパ	アメリカ
	6級	3+	V0
		4	V0
	5級	4+	V0
		5	V1
	4級	5+	V2
		6a	V3
	3級	6a+	
		6b	V4
	2級	6b+	
		6c	V5
	1級	6c+	V6
		7a	
	初段(+)	7a+	V7
		7b	
	二段(+)	7b+	V8
		7c	V9
	三段(+)	7c+	
		8a	V10
	四段	8a+	V11
		8b	V12
	五段(+)	8b+	V13
		8c	V14
	六段	8c+	V15
			V16
↓ 難しい			

【図1】「クライミングの種類」

ボルダリングは通常は落ちても致命傷にならない5m程の高さまでの岩や壁が対象です。それ以上の高さを登るときはロープを使うのが一般的で、これをルートクライミングと呼びます。

ロッククライミング

岩壁を登ること。登山の技術。

エイドクライミング

ロープやナイロン製のハシゴ、ハーケン、ボルトなどの専用道具を使い、それらに体重をかけて登る。手足の力だけで登るフリークライミングと区別し、人工登攀とも呼ばれる。

ボルダリング

ロープを使わず、手足の力だけで高さ5m程までの岩壁を登る。一人ででき、道具の使用に慣れる必要もない。

フリークライミング

自分の手足の力だけで登る行為。

ルートクライミング

落ちたときの補助、下降するためのロープを使用するが、登っている最中はロープその他の人工物に体重をかけてはならない。ロープを操作するピレイヤ（確保者）が必要。さらに、ロープをかけながら登る「リードクライミング」と、かけてあるロープを使って登る「トップロープクライミング」に分類される。

リードクライミング

トップロープクライミング

ボルダリングサイト ピースリー春日部

本格的なクライミング愛好者から一般初心者まで、レベルに応じて幅広い年代の方が通えるボルダリングジム。キッズスクール、無料講習会、レディースデーなども用意。
住所：埼玉県春日部市樋堀 374-15
電話：048-741-0959
http://bouldering-b3.main.jp/
営業：平日 13:00～23:00
土日祝 10:00～21:00
定休日：第1、3月曜
(祝日の場合は翌火曜に振替休)
※無料駐車場完備



老若男女に人気のスポーツ!

ボルダリング Bouldering 入門

2020年の東京オリンピックの種目に決定したスポーツクライミングの種目のひとつ、ボルダリング。ボルダリングができる専門ジムや公園、体育館などが急増し、子どもの習い事としても人気上昇中です。

いま注目されるボルダリングについて、著書『山登りABC ボルダリング入門』が好評の佐川史佳さんにお話を伺いました。

●佐川史佳 (さがわ ふみよし)
1977年生まれ。2004年度フリークライミングジャパンツアー総合優勝。ボルダリングジム「ピースリー 春日部」の経営と山岳雑誌の編集等を通してクライミングの普及、クライマーのマナー向上等に努めている。

ボルダーを登るからボルダリング

幼少時から登山に親しんでいた佐川史佳さんは、高校生のときに本格的な登山を始め、10代後半からクライミングの世界に馴染んでいきました。その後、師匠の勧めで大会に出場するようになり、2004年度フリークライミングジャパンツアーで総合優勝。現在は埼玉県春日部市でボルダリングジム「ピースリー 春日部」を経営し、幅広い年代の方にボルダリングの楽しめる場を提供しています。子どもや初心者への指導も行う佐川さんに、ボルダリングの定義を教えてくださいました。

「ボルダリングというのはクライミングの一種で、英語で大きな岩を意味する『Boulder (ボルダー)』を登ることからボルダリングといわれています。3～5mぐらいの高さの岩をロープを使わずに登ります。今は室内で人工壁を使ったボルダリングが流行っていますが、自然の中で大きな岩を登ることが本来のボルダリングです」

気軽に始められ、上達の目安がある

様々な種類に分類されるクライミングのなかでも(図1)、高価な道具を揃える必要がなく一人で登れる手軽さが、ボルダリングの魅力のひとつです。クライミングジムなら床面にマットが敷かれているので安全性は高く、エアコンやトイレ等の設備が整っています。アウトドアが苦手な方でも安心です。「ボ

ルダリングに使うクライミング用シューズとチョーク(滑り止めの粉)は、大抵のジムでレンタルできます。あとは動きやすいウェアと、レンタルシューズを履く際に必要なソックスがあればすぐに始められますよ」

初心者でもとりあえず登ることはできますが、課題やルートの難易度を表す「グレード」という基準が何段階にも設定されています(図2)。どのグレードの課題がクリアできるかが上達の目安になり、これを達成するのも楽しみのひとつです。「大体皆さん、4級、5級あたりで一度伸び悩みますが、それを乗り越えたときの喜びや達成感でハマる方が多いです。ボルダリングは中毒性があるスポーツでやめられなくなるんです」

難しいことは考えずに登ってみよう

「体幹が鍛えられる」大会に出て勝負喜び「高所に登るスリル」などボルダリングにハマる理由は様々です。佐川さんご自身は人間の三大欲求と同じぐらい「登りたい欲」があり、あまりに自然なことやめられないと語りま

す。「ボルダリングを含めたクライミングは崇高なものと思えられがちですが、基本的には遊びだと思っています。本当に気軽に始められるスポーツなので、興味がある方はお近くのジムに出かけてぜひ体験してみてください。難しいことは考えず、とにかくがむしゃらに登ってみてください」