

特別強化講習 講習レポート サンプル

日付:	2009/3/29 (日)	受講生:	五嶋 鉄平
講習場所:	笠間ボルダー		
目的:	岩場特有の注意点を理解する。沢山の課題を登り、岩に慣れる。		
講習内容:	岩場でのルールやマナー、注意点などの説明。マットを使わずに登り、危険を身をもって体験し、学ぶ。 マットを使用し、正しい使い方やマットがある場合の落ち方などを学ぶ。 多くの課題を登り、岩を登る為の技術がどれだけあるか把握する。		

岩	課題名	グレード	コメント
プラクティス	9Q 左	9Q	ノーマット。
プラクティス	8Q	8Q	ノーマット。
ヒップ	フィストクラック	6Q	レイバックになれず。ベタ置き、レイバックのこつがわかれば登れるはず。
石器人スラブ	6Q	6Q	意外とすんなりムーブ解決。
石器人スラブ	石器人スラブ中央	初段	思いがけずスラブが上手。足裏の感覚を感じ取ることが大事。足を握って立つ。
ラブ	ラブタッチ	3Q	レイバックになれず。ベタ置き、レイバックのこつがわかれば登れるはず。
ラブ	裏の5Q	5Q	ノーマット。よくスタンスを確認できていた。◎
ギル	Way of the GILL	1Q	—
シンプル	6Q	6Q	岩特有の「悪いガバ」が持てない。慣ればなんてことなし。マントル苦手?
大黒石	ノーハンド10Q	10Q	—
大黒石	マントル4Q	4Q	—
大黒石	マントル2Q	2Q	重心移動がうまくなればすぐ登れる。重心移動も回数をこなすことが大事。
大黒石	7Q	7Q	—

【総評と改善点】

■総評

まずは岩に慣れることが第一だと感じました。マットへの着地は、ジムよりも細かく気を使っていたと思いますし、岩場のルールやマナーなどに関しても良かったと思います。マットさえあれば(なくても)十分一人でも岩場に行けるでしょう。

技術面では、やはり足の置き方ですね。しっかり置けている時はちゃんと踏めているようでしたが、置き方が雑に見えた時も多かったです。

レイバックなどの体重移動系のムーブも、初体験ということもあってなかなか苦戦していましたね。

なにより今回の講習でわかったのは、スラブの立ち込みが上手だったこと。フィストクラックと比べて、石器人スラブは恐怖感が無かったので、自信をもってスタンスに立ちこめたのでしょう。ただ、自信があつて踏んでいるつもりでも、思わぬタイミングで足が滑ってしまって、着地の態勢をうまく取れないこともありました。自信をもって踏むことはすごく良いことですが、それプラス足の裏でしっかりホールドを感じながら登れるとより立ち込み技術が上がるはず。スラブの立ち込みは目を見張るものがありました。

■改善点

やはりまずは岩に慣れることですね。レイバック、マントルなどの技術は、岩登りには必ずと言っていいほど必要になりますから、沢山の岩を登って経験をつんでください。

足の置き方が雑なのは、普段のジムの登り方で改善できます。ホールドに足を置くときは必ず目で確認し、一番良い部分にしっかり置くようにしてください。もちろん足を置くときはなるべく音を立てずに。とにかく丁寧に。ひたすら丁寧に。

そして一度置いた足は動かさない。小刻みに動かしてしまうのは「悪い癖」。常に意識していれば、無意識でも丁寧に置けるようになります。

また、上記に関連しますが、足裏感覚を研ぎ澄ませる練習も効果的です。足を置いた後、しっかり突起を踏めているか、体重を乗せているか、を、足の裏の感覚で判断するように意識してみてください。「踏めている」と思っているつもりでも滑ってしまうことがあると思います。それは、自信過剰。

「踏めている」と自分で思っているだけで、実際には踏めていない、ということです。「踏めている」と思う、のではなく、「感じる」こと。かなり難題ではありますが、足裏感覚が敏感になれば、今のように足がバタつくことも、滑ってしまうことも無くなります。雑にせず、我慢しながら意識して頑張ることです。ちなみに、足裏感覚を意識しながら登る時は、ミウラーよりデファイを履いて登った方が良いでしょう。