

# フリークライミングのススメ

## 1 フリー！

前号の「むいね」で書いたように、フリークライミングの世界にかなりのショックを受けた僕は2001年、本格的にその世界にのめりこんでしまった。本当におもしろい。ぶっちゃけた話、山スキー部の活動よりおもしろい。おかげでGW山行後は山スキー部の活動にはほとんど参加せず、他の部員にはかなりの迷惑をかけてしまった。ごめんなさい。この「むいね」が出るころはちょうどフリークライミングのシーズンだと思うので、冬はスキーなのは山スキー部なのだから当然だけど、夏はぜひフリークライミングをやるう！

## 2 フリーとアルパイン

そもそものフリークライミングとは(安全確保以外に)道具を使わないで岩を登る行為をいう。この意味でのフリークライミングの対義語はエイドクライミング(人工登攀)。だから山スキー部の小樽赤岩での岩登りもフリークライミングの一部になる。

しかし、現在一般的に使われている「フリークライミング」には別の意味があって、このとき比較されるのは「アルパインクライミング」。フリークライミングとアルパインクライミングの違いは明確ではないけれど、フリークライミングが大抵1ピッチで終わる短いものであるのに対し、アルパインクライミングはもっと長く、一日かそれ以上かかるものもある。また、フリークライミングが登る行為(動き)そのものを目的とするのに対し、アルパインクライミングの目的は登ること(頂上に着くこと)である場合が多い。だから積極的に道具を使うこともある。

アルパインクライミングでは、登る行為以外にさまざまな困難(脆い岩、落石、不安なプロテクション、高度感、天候など)が付きまとう。余計な困難をできるだけ排除し、登る行為そのものを追及したのがフリークライミングで、それはもはや登山というよりはスポーツである。

フリークライミングとアルパインクライミングで決定的に違うのはプロテクション(中間支点)に対する考え方である。フリークライミングではハンガーボルトなどの非常に強いプロテクションが用いられているのに対し、アルパインクライミングではハーケンやリングボルトなどのあまり強くないプロテクションが用いられている。これはフリークライミングでは「落ちる」ことを前提にプロテクションを整備しているのに対し、アルパインクライミングでは「落ちない」だろうからプロテクションは最小限でいいとしているからである。まとめると

- フリークライミング 落ちることを前提とした、落ちてもいいクライミング
- アルパインクライミング 落ちることを前提としていない、絶対に落ちてはいけないクライミング

山スキー部の赤岩での岩登りや沢登りでは、そのプロテクションを見ればわかるようにアルパインクライミング的な考え方で登らなければならない。もしリードでフォール

などしたら、あんな腐ったハーケンいつ吹っ飛んでもおかしくはない。フリークライミングのルートにおいても、絶対に落ちてはいけないところはでてくるので、そういうところではそういう登り方をしなければならない。

### 3 フリークライミングをはじめするには

とりあえずクライミング専用のシューズを手に入れよう。大体1万円前後。シューズとチョークがあればボルダリング（飛び降りれるくらいの高さでのロープを使わないクライミング）はできる。それを持って秀岳荘の外壁に行こう。さまざまな課題（たとえば赤色のホールドだけを使って登るとか）が設定されているので、その課題をクリアできるようにがんばろう。たぶん最初は腕がパンパンにはって、すぐ登れなくなってしまおうと思うけど、そのうち上手な力の使い方を覚え、また筋力もついてきてどんどん登れるようになってくる。ボルダリングだけでもかなりおもしろい。ボルダラーという人種も存在して、最近の若者はフリークライマー（ルートクライマー）よりもボルダラーになってしまうようだ。僕はルートのほうが得意だし好きだけど…。クライミングは基本的にはテクニックのスポーツだと思う。ボルダリングは筋力勝負の傾向が強いけど、ルートは力だけでは絶対に登れない。登れないのを筋力不足のせいに行きかかるとうまくなならない。体重比の筋力があるにこしたことはないけど、なくても自分より登れている人はたくさんいるはず。

本気でやりたくなったら、ハーネスは絶対に必要。フリークライミング用としてはレググループタイプのほうがいいらしいけど、沢用のポッドハーネスと兼用でも十分。あとはロープ、ヌンチャク、確保器。フォールを繰り返すフリークライミングではロープなどすぐだめになってしまう。道具は自分で管理するのが基本だけど、最初は借りよう。

人工壁もおもしろいけど実際の岩場はもっとおもしろい。よくわかっている人と外の岩に行こう。最初は上に回りこむかうまい人にかけてもらうかしてトップロープで遊ぼう。で、慣れたらリードに挑戦しよう。フリークライミングの醍醐味はリードにある。これは絶対。リードしなくちゃおもしろみは半減だし、自分でリードできるレベルにならないとクライミングが個人単位のスポーツとして完結せず、誰かに頼ることになる。リードにはトップロープにはない様々な危険があるけれど、ロープワークをしっかりマスターし、落ちたらやばいところをしっかりと判断して、そこではそういう登り方をすることができれば大丈夫。コントロールされていれば、リードで落ちたところで怪我などほとんどしない。トップロープでムーブをマスターしてからリードするのではなく、はじめてのルートでもリードで取り付いて、落ちれるところで落ちながらムーブを解決していくのが普通。トップロープは初心者や、特別な危険（プロテクションが異様に遠いとか、濡れてて不意に落ちそうとか）があるとき以外はしなないつもりでいこう。

クライミングはやはり危険なスポーツだから、初めのうちはよくわかっている人に教えてもらう必要がある。自分で自分にあったグレードのルートを選んで、初めてのルートでもリードで取り付けるようになったら自立したクライマーといえる。ここまでくると本当にクライミングがおもしろくなる。ぜひここまでやろう。

## 4 フリークライミングのグレード

フリークライミングではその難しさを「5.11a」のようにあらわす。これはアメリカのグレーディングで「デシマル・グレード」という。頭の「5」がフリークライミングであることをあらわしていて、「5.11a」は通常「いれぶん・えー」、「5.10b」は「てん・びー」のように読む。

ほかにもグレーディングはフランスのものなど何種類がある。赤岩の 級、 級とかは UIAA（国際山岳連盟）のグレーディングで、アルパインクライミングでよく用いられるようだ。

あの恐ろしく難しい、「ファイアマン」でさえもグレードは「5.10a」でフリークライミングの世界では入門となるルート。

田舎ほどグレーディングは辛くなるらしく、北海道も例外ではないようだ。

UIAA	USA	FRANCE
	5.2	1
	5.3	2
	5.4	3
	5.5	4
-	5.6	5a
	5.7	5b
+	5.8	5c
-		
	5.9	6a
+	5.10a	
-	5.10b	6a+
	5.10c	6b
	5.10d	6b+
+	5.11a	6c
	5.11b	6c+
-	5.11c	7a
	5.11d	
	5.12a	7a+
∴	∴	∴
	5.14d	9a
∴	∴	∴

## 5 クライミングのスタイル

あるルートを登ったとき、そこにはさまざまなスタイルの違いがある。リードとトップロープでは、同じルートでも難しさがぜんぜん変わってしまう。初登者（最初にそのルートを登り、発表した人）と同じ（もしくはより冒険的）スタイルで登ったとき、初めて完登となるが、これは通常はリードで一度もロープにテンションをかけずに登ること、で、「レッドポイント」という。他の人の登りを見ようが、ムーブを教えてもらおうが、

トップロープで何度練習しようが、最終的にそのルート完登すればそれでレッドポイントとなる。初登者がトップロープで登り、トップローププロブレムとして発表している場合などはトップロープで一度もテンションをかけずに登ればレッドポイントとなる。

事前にそのルートに関する情報を得ずに（下から観察するのはOK）、一回目のトライで完登することを「オンサイト」といい、もっともよいスタイルとされる。オンサイトは本当に難しく、オンサイトグレードとレッドポイントグレードには大抵3~4グレードは差が出る。5.12aをレッドポイントできる人でもオンサイトは5.11a位なのが普通。オンサイトに強いクライマーはカッコいい。一生に一度しかないオンサイトトライを大切にしよう。

また事前にルートにヌンチャクがかかっているかいないかで、難度に少々差が出る。自分でヌンチャクをかけながら登ることをマスタースタイルという。初登者がマスターで登っている場合、厳密にはマスターで登らないとレッドポイントにはならないが、現在一般的にはマスターでなくともレッドポイントと認められるようだ。同様に、一本目のボルトが遠く危険な場合、長い棒などを使い事前にヌンチャクにロープをクリップすること（プリクリップ）があるが、これも許されるようである。

## 6 フリークライミングの岩場

山スキー部がいく小樽赤岩でもフリークライミングは行われているけれど、どちらかというと赤岩はアルパインクライミングの練習場としての性格が強い。赤岩以外では、赤岩青巖峡（占冠）、見晴岩（名寄）、義経岩（洞爺湖）、神威岩（神威古潭）などの岩場があって、現在の北海道のフリークライミングの中心はこれらの岩場。

- 小樽赤岩 中赤岩に「ファイアマン（5.10a）」、東のチムニー岩に「日和田フェース右（5.10b）」がある。よく整備されているのは奥チムニーのさらに西の方の44フェースで「おはよう（5.9）」、「ベルボトム（5.11b）」など。さらに西の西壁周辺にも高難度ルートがいっぱいあるようだけど、最近はあまり登られていないようだ。
- 赤岩青巖峡 全国的にも有名な岩場で、北海道のフリークライミングの中心的存在。岩は赤く硬いチャートで、カチツとしたホールドスタンスが多く、フリクションはあまりよくない。比較的短いルートが多く、グレーディングは辛めで、特にイレブン台が辛い。トゥエルブ以上には好ルートが多数。シーズンは5月から10月だが、真夏は結露で登れないことが多い。車で岩のすぐ下までいける。一度は行くべし。
- 名寄見晴岩 イレブン台が充実していて、グレーディングは甘め。青巖峡が登れない真夏から、秋にかけてよく登られている。岩までは林道から15分ほど登る。札幌からはかなり遠いが、岩場近くに無料の山小屋があるので、泊まりでいくとよい。
- 義経岩 天気がよいことが多く、南向きなのであったかい。春、秋によく登られる。冬登る人もいるらしい。グレーディングはここも甘め。コンパクトな岩場で、車で岩のすぐ下までいける。
- 神威岩 駐車場から20分ほど登ったところにある。下には梁山泊を代表とするボルダー群があり、最近はこちらのほうがよく登られているかもしれない。

本州で僕が行ったことがあるのは、秋田と山形の県境の三崎海岸、岩手の龍泉洞（ひょうたんケイブ）、伊豆の城ヶ崎海岸。本州には北海道には少ない、ヌンチャク 10 本・25m なんていうロングルートがけっこうあって、とてもおもしろい。東北は北海道から行き易くておすすめ。三連休なら木曜の夜のフェリーに乗って、三日間登って月曜の朝には帰ってくる事ができる。東北はクライマー人口少なそう。関東はやっぱりクライミングが盛んで、若い人も多い。

- 三崎海岸 城ヶ崎とよく似た海岸の岩場で、ガバだけど丸っこいホールドが多くパワフル。9月に行ったけど、北海道に比べるとかなり暖かい、ていうか暑い。
- 龍泉洞 石灰岩で超どっかぶり（傾斜 180 度を超える！）ルートがある（トライしなかったけど…）。薄かぶりのロングルートも多数で、パワークライミングもエンデュランスクライミングも楽しめる。近くには日本三大鍾乳洞である龍泉洞がある。
- 城ヶ崎海岸 日本三大岩場のひとつ（他は小川山と双子山）。冬がシーズンで正月でも T シャツで登ることができる。年末年始の城ヶ崎には 50 人くらいの人が集まり、人気ルートは順番待ち。有名なクライマーもけっこういて、小林由佳（日本のトップ女性クライマー。まだ中学生で、身長は 150cm に満たない）が 5.13 を RP するところが見れた。本当にちっちゃいのにすごかった。クライミングはリーチもパワーもあるにこしたことはないけど、いちばん大事なのはやはりテクニクなんだろう。

## 7 札幌近郊の人工壁

- 秀岳荘本店外壁 高さ 3m×幅 5m の前傾壁で、無料。店が立っているほうの駐車場にあるが、屋外なので冬は使えない。ワングルや山岳など北大山系がよくくる。かぶっているのでも、最初は筋力的につらいかも。近いので、昼休みとかにささっと行って登ろう。
- 秀岳荘本店内壁 高さ 7m の垂壁が 2 面、店内の非常階段に設置されている。無料。月曜は店が休みなので使えない。トップロープなので高いところまで登ることができ、クライミングっぽいので最初はよいかも。傾斜がないし、ムーブのバリエーションも少ないので個人的には外壁の方をおすすめする。
- 秀岳荘白石店 店内の 3 階にあり、冬でもかなり暖かい。高さは 4m 程で、いろいろな種類の壁がある。500 円、水曜定休。2001 年 7 月、B-Session（ボルダリングの全国ツアー）が行われ、壁がパワーアップ。そのときの課題が残されていて、予選の課題なんかはやさしいものから難しいものまでいろいろあっておもしろい。また 2002 年 5 月に B-Session が行われるようだ。
- 北大石倉 理学部と農学部の間ひっそりと立っている石造りの建物。一般的な課題は北面のトラバース（左 → 右。足は土台、手は自然石表面）でかなり難しく、フィンガーパワー、微妙なバランス感覚、柔軟性が試される。チョークがついているのでやってる人はいるようだが、一人ではちょっと恥ずかしいか。

- ノースケープジム 北区北13条東1丁目。ボルダリング壁と、トップロープ壁がある。屋内だがボロい建物なので冬はちょっと寒い。ビジター1000円(平日昼500円)。会員(年会費25000円)になると一回100円。掃除会員になれば年会費無料。サーティークライマーからおばちゃんまでいろいろいる。札幌のフリークライミングの中心的ジム。
- かもウォール 環状通のケンタッキーのあたりから少し路地に入った、わかりづらいところに「修岳荘(しゅうがくそう)」というアパートがあり、その駐車場に建てられている。一応ビニールハウスみたいなので覆われているので冬も使える。秀岳荘外壁より少し大きいくらいで、下半分は垂壁、上は前傾壁。札幌登攀倶楽部の人管理してるらしく、課題もアルパインクライミングを意識したものが多い。利用料は確か50円。

ここから下は行ったことないのでよくわからん。ほかにもあると思う。

- 道立総合体育センター・きたえーる 豊平区豊平5条11丁目。屋内、一般開放は火曜日の午後5時~9時で、利用料は400円。トップロープ、リードも可能(要ロープ?)。
- 滝野すずらん丘陵公園 南区滝野247。高さ13m、橋脚を利用して造られている。入園料が400円で、普通車駐車料金が400円。ホールドしかないようなので、ロープ等は必要。
- クラブソルステーション 屋内、トップロープ。12号線の大谷地のあたりだった気がする。吉田和正の課題があるとか。

## 8 おすすめの自然壁ルート

- ファイアマン(5.10a) 赤岩 フリーを始めるきっかけとなったルートだが、実はまだRPしてない。赤岩に行って時間が余ったらトップロープで挑戦してみよう。出だして小さいスタンスに立つのが難しく、いきなり挫折しそうになるが、あきらめずにがんばろう。その後もホールドは細かくていやになる。左のカンテと右の三角形のガバは限定らしい。たぶん5.10aってことはない。10c位に思う。
- マサイ族(5.10a) 青巖峡 ファイアマンのようにひたすら細かいホールドを駆使するのではなく、かぶった岩をガバホールドを豪快につなぎながら登るまさにフリークライミングっぽいルート。核心は上部。
- ならの木(5.10a) 義経 出だしが難しい。ちょっと長めだが後半はやさしく、気持ちよく登れる。
- ゲバコンドル(5.10c/d) 神威岩 発表時は10bだったらしく、このルートが北海道のグレーディングを狂わせたらしい。変な名前だが内容はおもしろい。
- ジェロニモ(5.11a) 青巖峡 中間のテラスでレストして核心に突入する。フェースでもカンテでもOKの核心はいろいろなムーブがあり、人によってまったく違う登り方をするのでおもしろい。リード慣れにもよいルート。僕の初イレブン。

- 私が好きだ(5.11a) 名寄 出だしが核心。そこをクリアすれば後は楽しいガバハング。信じてとりあえず手を出せばガバがある。
- オレンジつぶつぶ(5.11a) 義経 日本一やさしいイレブンという人もいるが僕にはとてもそうは思えなかった。短いルートだがその分一つ一つのムーブはあまりよくない。ムーブを全部覚えてしまえば確かにやさしくなるかもしれない。一本目クリップするまで注意。
- 爆発するぜ!(5.11c) 青巖峽 傾斜は強いがホールドはよくダイナミックなルート。3本目のクリップが精神的な核心で、ガバなのにクリップできずがんがん落ちる。初めて青巖峽に行ったときこの激しいフォールを見てショックを受けた。しかし本当の核心はそのすぐ上にある。30回近くトライした、僕にとって最も思い入れのあるルート。
- 天国列車(5.12b) 青巖峽 すっぱりと切れ落ちたきれいなフェースの真ん中を登るととても美しいルート。核心は4本目付近だが、極端に厳しいムーブはなく、ムーブをつなげるつなげる持久力が要求される。青巖峽の看板ルートのひとつ。ちょうど12トライ目でRPした初のトゥエルブ。
- ジュスティーン(5.12d) 義経 左へ右へと岩の弱点をついて登る。ハング下までだと「子供ジュスティーン(5.11c)」でこれもおもしろい。実際は12b位といわれていてお買い得かも。

## 9 クライミング!

今は人工壁があるから、昔に比べると上達はものすごくはやいらしい。人工壁でパワーとムーブテクニックはすぐに身につく。なかなか身につかないのは実際のルートで求められる消耗しないためのテクニック。そこは数多く実際の岩を登るしかないようだ。普通の人クライミングを始めると、ロープワークに慣れていなかったり、恐怖に慣れていなかったりで必要以上に力を使ってしまい、ボルダリングはうまくても自然の岩のフリークライミングはなかなか上達しなかったりする。山スキー部員はロープワークの基本はしっかりしているし、岩にも恐怖にも慣れているから、上達は絶対はやいはず。赤岩での 級、 級のリードや、沢での登りに比べたら、フリークライミングなんて全然怖くない。しつこいけれど、自分でリードできるようになると本当におもしろくなる。今年の夏はぜひやってみよう!