(一社)岩手県山岳・スポーツクライミング協会
山協ニュース
第211号
令和元年10月31日発行
https:// iwatesankyo.or.jp/

茨城国体スポーツクライミング競技 成年・少年男子の2種別入賞 ～成年男子ボルダリング初入賞～

今年から名称もスポーツクライミング競技となり名実ともにクライミング競技会となった茨城国体に成年男女と少年男子の3チームが出場し下記の成績を獲得しました。

	リード	ボルダリング
成年男子　山内・中島	11位	6位
成年女子　金澤・立花	17位	10位
少年男子　大賀・本明	8位	15位

成年男子のボルダリング6位入賞は本県成年男子が初めて獲得したボルダリング入賞です。12年前の大分国体以来、岩手国体でも達成できなかった成年男子のボルダリング入賞を確保できたことは快挙でした。最大の要因は、山内選手が故障から復帰し、5段まで対応強度を上げ、国内有数の実力を備えたこと、また山内・中島の岩手国体優勝チームでの再出発となったことも大きいと思われます。

少年男子チームは代替わりし、中3の大賀選手と高1の本明選手の初出場コンビとなりましたが、2人ともミスなく高度を上げ、ユース代表の一角に食い込み初出場で8位入賞を果たしました。海外合宿インスブルックワールドカップ20m壁での連日の登り込みで耐久力が格段に向上したことが大きいと思われます。

岩手国体以来の国体出場となった金澤・立花組は東北大会1位通過のボルダリングで入賞に迫る登りを見せてくれました。まだまだ課題によるチャンスが十分期待できる2名なので楽しみながら挑戦してほしいです。

新しい少年選手が入りましたが、他4名は岩手国体を共に戦った歴戦の選手達。チーム全体に落ち着きがあり、少ないチャンスを決して逃さない勝負勘は流石です。そしてそのことを新人2名も確実に受け継いでいたように見えました。来年は鹿児島国体そして東京五輪です。この良い流れが次へと続くことを期待しています。

アジア選手権2020開催中止について

10月10日の日本山岳・スポーツクライミング協会理事会において、2020年4月に開催予定のアジア選手権の開催返上が決議されました。お詫びの文書が当協会あて送付されましたのでお知らせ致しますとともに、開催に向け協力いただくこととしていた皆様方に当協会としてもお詫び申し上げます。

日本山岳・スポーツクライミング協会が、開催を返上するその理由としては、アジア選手権2020でのマーケティング権，放映権を日本・山岳スポーツクライミング協会がその権利を行使できる予定で収入を見込んでいたものの，行使できなくなったこと。また、日本スポーツ振興センターのスポーツ振興基金の助成金の申請条件が変更され，アジア選手権に対する助成金が見込めなくなったことの二点があげられ、大会経費が大幅に不足し、それに替わる収入が見込めないことから開催を返上するとのことでした。

4月から岩手県の御配慮により建設していただく新ボルダリング場の設計協議に入り、5月に実行委員会を立ち上げ準備にあたって参りましたが、今後、岩手県、盛岡市とともにその対応を協議するとともに、日本山岳・スポーツクライミング協会とアジア選手権に代わる大会の誘致等について協

議してまいりますので、何卒ご理解と今後の御協力の程よろしくお願い申し上げます。

岩手山八合目避難小屋での感謝の想い

９月下旬、３泊４日で岩手山８合目避難小屋管理の機会を頂きました。4 日間とも晴天に恵まれ、熊本の上益城郡から来て地震と大雨の大変な状況を話してくれた方、大分から年配の母を誘って登ってきた親子、山口のご夫婦、80 歳を超えた元気な東京の御爺さん、毎日登って来る T さん、満点の星空に何時間もカメラを向けている N さん、早朝 4 時には 50 ㎞トレイルの踏破を目指して後生掛温泉に向かう若者など多くの皆さんとの出会いで快適な山小屋体験を満喫させて頂きました。入山前は、夜は１人さみしく過ごさなければと覚悟していたのがうそのようです。

山小屋は、宿泊者カードの記入、登頂記念の手ぬぐいとバッチの販売、毛布の貸出、夕方の発電機での点灯。午後 8 時には消灯。宿泊者の方々に登山コースの説明、翌朝 5 時の点灯とご来光のアナウンス、お礼のことばを述べて出発する早出の登山者の見送り。貸出毛布の整理、室内、トイレの清掃、午前 8 時過ぎには元気に登山者が登ってくる。10 時頃からは、山小屋の前は多くの登山者で賑わう。薪を背負ってきてくれた若者たちに、御成り清水の美味しい水を沢山飲んでください。とお礼を述べる。

管理人室の壁に、「8 時過ぎのお酒は、ほどほどに。」と張り紙がある。これを見て「酒は飲んでもいいが、午後 8 時過ぎの飲酒は飲みすぎないように。」ということかと一瞬思う。「待てよ、午後 8 時の消灯までは、小屋管理業務時間だよな。」と自分勝手な解釈の間違いに気づく。

5 月の県協会総会で１０年間務めさせて頂いた協会会長職をまた、3 期 6 年間通い続けた日山協副会長、理事も加盟団体、協会役員の皆さんのご指導、ご協力を頂き、何とか任期を全うし退任させて頂きました。微力ながら、長年、県協会、日山協に関わらせて頂いたことを大変光栄に思っています。加盟団体、役員の皆様に、心から感謝と御礼申し上げます。お世話になったお一人、お一人を登山客が寝静まった山小屋の管理人室で思い浮かべ感謝の念でいっぱいになりました。

山小屋４日目。何となく下界が恋しくなりました。交代の登山普及部の十二林副部長さんにバトンタッチして下り始めると、土日当番の盛岡山想会の皆さんが重い荷物を背負い、力強く登ってきました。

何となく県山協の団結の強さを感じ、嬉しくなり一層軽い足取りで下山することが出来ました。

協会を取り巻く環境は、山の天気のように目まぐるしく変化しています。2 年後は創立 80 年を迎えます。協会の益々の発展と加盟団体、関係者各位のご健勝をご祈念申し上げます。

(一社)岩手県山岳・スポーツクライミング協会
顧問　高橋時夫

会長就任にあたって

就任の挨拶が遅くなりましたことをお詫び申し上げます。元号が令和に改まった５月に、会長として希望郷いわて国体，日本初のコンバインドジャパンカップを成功させ，協会の法人化に取り組まれた髙橋会長の後を継いで，会長に選任されました。

昨年一般社団法人移行が実現し、協会にとって歴史的な年となりましたが，今年は協会の名称も「岩手県山岳・スポーツクライミング協会」改めることとなりました。　上部団体の名称変更や，オリンピックの正式種目になった「スポーツクライミング」とともに、国体種目の名称も「山岳」から「スポーツクライミング」に変更されることになるなどの状況や，活動内容に併せ協会の名称も改めることとなりました。

皆様には種々戸惑いを感じておられる方もいらっしゃるかも知れませんが，近年協会を取り巻く環境は日々変化しており，その変化に対応していくことが，団体に求められているものと信じ，今までの協会を築き上げてきた諸先輩方の足跡を残

すべく努力してまいりましたし，今後も鋭意課題に取り組んでいかなければならないものと存じております。

協会との関わりは昭和 56 年に県民体育大会山岳競技に出場して以来，数年後に理事になり，理事最初の仕事は，初対面の現在の武田副会長とともに県自然保護課の方々を４月に岩手山八合目避難小屋へ案内したことだったような気がします。以来，昭和から平成そして令和へと小西氏，矢羽々氏，出掘氏，工藤氏，高橋氏と５人の会長に使えて三十年過ぎましたが，その時々の会長をはじめ多くの先輩たちの真摯な御姿に触れ協会に対する情熱を感じてまいりました。

諸先輩方の協会に対する思いには及ばないかもしれませんが、今まで築き上げてきた協会を持続させ更なる発展に尽力する覚悟で参りますので皆様のご指導とご鞭撻をお願いし就任の挨拶とさせていただきます。

(一社)岩手県山岳・スポーツクライミング協会
会長　吉田　春彦

【「ジュニア登山教室 in 岩手山 2019」

今年も「ジュニア登山教室」が８月９日(金)～10 日(土)の二日間、岩手山で開催。今年も小学生の 2～6 年生を対象に参加者を募集し行った。昨年同様看護師をスタッフにむかえての開催となった。また、このイベントを今後も継続して行っていけるようにスタッフの世代交代と準備の簡素化が課題であった。

小学生を２班に分けそれぞれ２名のスタッフがついて行動したが、今回初めて低学年を渡辺が担当した。さらに高学年も初めて担当する近藤が引っ張る。保護者は１つの班として千田がリードする。例年遅れがちな低学年が今年は先を行く。３つの班があまり距離を置かない感じでの登山となる。五合目で合流し昼食を食べて大休止する。皆が持ち寄った物が行ったり来たり、笑いが絶えない。八合目避難小屋には小学生、保護者の順で到着した。山頂は風が強いとの下山中の登山者の情報があったが、風は弱まる傾向にあったため頂上へ向かう。

「お鉢で様子を見よう」と出発したが低学年を引率する渡辺どんどん進む、結局風がやや収まり全員で頂上へ到達し記念撮影となった。順調に登れたので全員でお鉢を巡り小屋へ戻った。

今回の食事では初めてアルファ米を使った。子供達も非常食として見たことはあったが実際にお湯を注ぎ食べたことがある人は少数であったため貴重な体験となった。また昨年同様食事で出たゴミは参加者各自で持ち帰ってもらうこととした。

２日目の食事もアルファ米を使ったため順調に進み、皆で清掃し下山となった。下山後に閉講式を行い、その後アイスクリームを全員で食べ解散となった。

今回は以前の参加者がスタッフや中学生として参加してくれたため、参加した中学生が小学生のまとめ役にもなってくれた。中学生は夏の思い出に残る登山だったという。山の楽しさを後世へと伝えていく、われられの役割の大切さを改めて実感させられた岩手山だった。

令和元年度高校新人登山大会

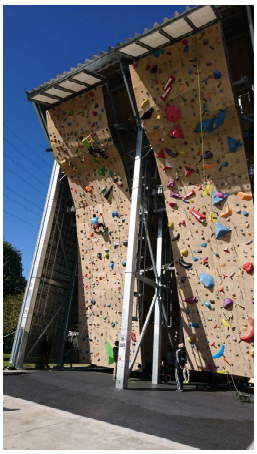
今年の高体連新人登山大会は９月 27 日(金)と 29 日(日)に、山田町鯨山で開催されました。前回は東日本大震災の前年に浪板海岸のキャンプ場を使って行いましたが、今回は陸中海岸青年の家をベースに実施しました。

大会には、男子学校対抗に 11 チーム、女子４チーム、男子チーム対抗に男子９チーム、女子２チームが出場。

学校対抗では、男子１位 盛岡第一高校 98.6 点(保科晴紀、福士裕人、吉田晴音、長谷川滉)、２位 岩手高校 98.3 点、３位 盛岡工業高校 93.1 点、女子は、第１位 盛岡一高 99.3 点(舘成美、吉田桜、佐藤里咲、浪岡愛乃)、２位 盛岡南 95.1 点、３位一関第一高校 74.8 点

チーム対抗では男子１位 岩手高校Ｃ２98.2 点、２位岩手高校 C1　95.6 点、３位 盛岡工業高校 C1　85.2 点、女子は、１位 盛岡南 B2　89.4 点

第９回岩手県高校生クライミング選手権大会



10 月 20 日（日）に県営運動公園登はん競技場で開催された第９回岩手県高校クライミング選手権大会の参加者は、男子リードの部　24 名、男子ビギナーの部　12 名、、女子リードの部　６名、女子ビギナーの部　４名で上位入賞者は、下記のとおり。

リード

順位	男子	女子
1	本明　優哉（水工）	三角　唯香（盛南）
2	似内　舜明（盛南）	佐藤　百恵（盛一）
3	川村草太朗（盛南）	三浦　　凜（盛南）

ビギナー

順位	男子	女子
1	佐藤　翔（水工）	藤川　愛（盛一）
2	菅原　蓮（水工）	佐々木　瑞希（水工）
3	佐々木蓮（水工）	若林　佳乃子（盛一）

国　体　募　金

今年もご協力ありがとうございます。

（令和元年 10 月 31 日現在）順不同

毎年、皆様からお寄せ頂いています国体募金。今年も多くの皆様の支援有難うございました。

皆様からのご芳志は金銭面的なことと併せ、岩手県山岳協会の看板を背負い県代表として戦う選手諸君にとって大きな支えと励ましになっています。

現在お寄せいただきました募金総額は、11 団体、個人 24 名で 316,000 円となりました。ありがとうございます。

11 団体

盛岡山岳会、滝沢市山岳協会、矢巾町山岳協会、花巻市山岳協会、都南山岳会、福岡山好会、矢巾山好会、北上山岳会、JR 盛岡山岳会、盛岡 RCC、高山植物山想会

個人 24 名

中谷　充(盛岡山岳会)、出堀宏明(盛岡山想会)、角掛喜美夫(滝沢市)、川村芳征(盛岡ＲＣＣ)、國本旗男(盛岡山想会)、松尾壽（翌檜）、高橋和夫（盛岡山岳会）、熊谷浩志(盛岡山岳会)、工藤洋司(岩大山の会)、及川憲一(和賀町)、佐藤安美(和賀町)、遠藤政一(和賀町)、鈴木主計(早池峰)、杉山健太郎(悠々)、西舘正治(アルペン)、澤田精一(早池峰)、髙橋時夫(翌檜)、盛合敏男(福岡)、村上良則(都南)　小野寺修（悠々）、鬼川博昭（高体連）、山口吉男（滝沢市）、佐藤誠（都南）、中道政春（翌檜）の各氏。

2019　海外強化合宿報告

協会では、岩手県の競技力向上支援事業（選手強化）の一環として海外合宿を一昨々年から行っております。

1 引率者

専務理事　畠山　晃（古館小学校）

昆　脩太（県スポーツ振興事業団）

2 参加選手

山内響（神奈川大）　中島大智（神奈川大）

本明優哉（水沢工業高校）大賀羽玖（和賀東中）

三角唯香（盛岡南高校）　工藤朝花（城西中）

3　日　程

日程	
8/7(水)	盛岡発 8:50→11:04 17:25(TG677)　成田発
8/8(木)	ドイツ『ボルダウェルトミュンヘン』　ミュンヘン泊
8/9(金) ～8/13(火)	オーストリア『インスブルック国立クライミングセンター』 インスブルック泊
8/14（水） ～8/17(土)	スイス『マジックウッド自然壁』 ルガーノ泊
8/18(日)	移動　ミュンヘン泊
8/19(月)	14:25(TG925) ミュンヘン発
8/20(火) バンコク経由	15:45(TG676)成田着 東京発 18:56→21:44 分

合宿概要

1.　ミュンヘン『ボルダウェルトミュンヘン店』

8/8　　1 日滞在

・ボルダリング練習。

・コンペディション壁で　の試合形式の練習。

国体での 2 名一組、5 分間で 2 課題を想定した

練習を効率良く行うことができた。

成年男子、少年男子は半日ですべてのルートをクリアしていた。

2.　インスブルック

『オーストリア国立クライミングセンター』

8/9～13　5 日間滞在

・リード練習

・耐久力を上げる練習

無数にルートが屋内外にあり。しかもホールドが豪華につけられているので楽しみながら高グレードを体験できる

3.　スイス『マジックウッド自然壁』

8/14～17 日

4 日間滞在

・ボルダリング練習

・強度を上げる練習

・比較的狭いエリアに無数の課題が点在。力量に合わせた練習ができる。世界から来て　おりマットが多く環境が良い

合宿の成果

岩手国体終了後、選手たちが大きく入れ替わった。また岩手国体に向けて高まった機運が一段落し、成年選手が大幅に減少した。それによって男子で言えば競技時間内にリード 13a、ボルダリング初段をそれぞれ完登できる県内選手がいなくなった。

リード⇒15mを登りきる耐久力強化

ボルダ⇒2 段～3 段強度への対応力強化を何とか図りたいと考案したのが現在の海外合宿である。

①リード耐久力の強化

13a 程度の強度でしかも 15m を登りきる耐久力の育成を効率的に育成する場所として選定したのが『インスブルック国立クライミングセンター』である。現在世界 No1 の施設と思われる。20m前後のルート、豪華に設定されたホールド、無数のルート数と体力さえあればいくらでも練習可能だ。男子は 8a～b(13a～c)のルートに次々と挑戦して練習後半では少年選手の完登が見られ、女子も 7a～b(12b～c)を連日登り、完登近くまで達したのは、5 日間滞在、4 日間集中練習の成果と思われる。国内では最高施設のパン 2 でもこの 1/10 の本数も無く、そもそも利用客で混み合いこのような練習は難しい。

②ボルダリング強度の向上

ボルダリング強度の向上を目指して、昨年度から導入したのが海外外岩ボルダリングである。級⇒段へと強度を上げる場合、人口壁だけでは 2 段以上は本数も

少なく異常に難しくなり限界がある。一方、自然壁では数多くルートがありグレードを上げやすい利点がある。特にマジックウッドは比較的狭い範囲に無数にルートがあり、練習者に合わせたルート選択ができるのが大きな魅力である。また世界中からの来訪者でどのルートもマットが敷かれ練習環境が非常に良い。このような中で男子山内は5段を登り、少年男子も2段まで攻略し、少年女子も1級～初段にかけて完登していた。外岩は落ちられないという恐怖感も加わり、いわゆる「本気トライ」となる、これも地力を大きく押し上げたものと思われる。

③本県成年・少年選手の合同練習

海外合宿の大きな目的にしているのがこの合同練習である。やはり強い成年選手と練習させれば少年は早く大きく伸びる。今回、外岩初段も登ったことがない中3の大賀選手がいきなり看板ルート「ネバーエンディングストーリー5段」を山内選手の指導で繋げていた。これがどれほど力になるかは、大賀選手がいきなり2段を登ったことでもわかる。強い成年選手は多くの経験から良質の上位ルートを知っている。それらを効率よく与えることで、後輩を大きく伸ばす。恐らく山内選手がいなければ、5段にさわるのは、数年も先になったと思う。それだけ強い先輩選手との合同トレは意味がある、自分達だけでは踏み出せない世界が開ける。世界を狙っているフタバ選手も地力を養う時間が必要と思う。時間があれば誘いたい。

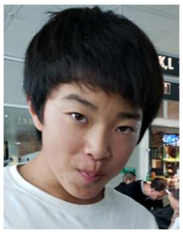
3つ目は天然の岩のMagicWoodというところに行きました。人口壁とは違い、持ち感がとても悪く、指の保持力が必要となりました。岩では2段を登れました。自分が成長したのが分かるとこでした。海外と日本の課題の質が全然違いとてもいい練習となりました。海外のリードはとにかく長くてすごくコンペティションのような動きができるのでこれからの大会にとても生かせれると思います(ユースやJOCなどなど)。成年の先輩達はユースや国体で結果を残しているので自分もこの合宿で学んだことを生かし、結果を残せるよう日々練習を怠らずしていきたいと思っています。

そのためにどう練習すればいいかと考えたところは2つあります。まず1つ目は、練習量を今よりもっと増やすことです。この合宿では成年の先輩達が最後までずっと登っていました。自分は先輩達を見習い、練習量を増やし、最後までずっとやることが1つです。

2つ目は、1回1回のトライをだいじにすることです。やはりボルダーユースの大会ではアテンプトがとても目立ったので1回1回のトライを集中することです。特にリードは1回しかトライすることができないので1手1手確実にとめることが大事だとわかった。だからといって最初からガチガチでトライするとすぐパンプしてしまうのでリラックスできる所をオブザベーションで見分けられるようにしたいです。最後になりますが海外遠征へ派遣してくださった山岳協会の皆様誠にありがとうございます。

海外合宿に参加して

北上市立和賀東中学校
3年　大賀羽玖



私は海外練習に2週間、岩手県の山岳協会から派遣され、練習に行ってきました。1つ目のジムはBoulderwelt に行きました。そこではコンペティション方式の練習などをし、国体の練習になりました。そこで学んだことはペアで戦う時はそれぞれの意見を出し合うことです。その意見も適当にではなくしっかり内容の詰まったことを出し合うことです。

2つ目のジムはKI - Kletterzentrum Innsbruckに行きました。このジムでは特にリードをメインにして練習をしました。日本の壁と比較してこのジムはとても高さがあり持久力のトレーニングになりました。ボルダーも少しやりましたがとてもホールドが大きく国体にむけての練習になりました。

初めての海外合宿の成果

県立水沢工業高等学校
1年　本明優哉

僕はこの合宿でクライミングのことはもちろんその他にも英会話や文化など色々なことが学べたと思います。合宿初日ミュンヘンのボルダーヴェルトでのボルダリング練習では日本ではなかなかできないコンペティションウォールでの本番と同じような形式ペア練習をしました 。難しい動きもありましたが一日でコンペティションウォールを全完登することが出来ましたとても嬉しかったです。改めて自分の得意不得意を認識し今後のトレーニング内容の参考にもなったと思います。

2日目以降のインスブルックのクライミングセンターでは15m以上の長さのリードやボルダーのようなパワーの必要な課題など日本で登るより高グレードの課

題で練習しました。これにより持久力や難しいムーヴの対処の仕方の練習ができたと思います。ボルダーヴェルトもそうでしたが普段の練習ではなかなか触る事のできないスローパーやボテなどの多い所ということもありその対処の仕方も身についたと思うので良かったです。そして練習の成果か日本では登れたことの無いグレードの 8a を 2 撃で完登することが出来ましたとても嬉しかったです。この練習を生かし日本に帰ったら高グレードの完登を目指したいです。

スイスのマジックウッドではジムには無い緊張感をもって登りました。安全なジムとは違い 1 トライ 1 トライ緊張感を持ってやることができました。寒かったせいか2 日目以降あまり調子が優れませんでしたが 7b や 7c などの高グレードを登りきることが出来ました。

この合宿で僕にある多くの課題に気づくことが出来ました。僕はダイナミックな動きなどは得意なのですがカチなどの保持力が不足していること。パワー系のムーヴで力を出し切れていないことがわかりました。そしてリードではよれてからはすぐ落ちてしまうということがわかりました。これからは普段から保持力の必要な課題で練習することを意識し保持力トレーニングやボルダリングジムでも持久力トレーニングをするなどトレーニングを工夫してやっていきたいです。短期間で強くなることができるとてもいい合宿なのでこれからも続けてもらえると嬉しいです。

海外合宿に参加して

盛岡市立城西中学校

3 年　工藤朝花

私はこの合宿で1 日目はミュンヘンのクライミングセンターで東北総体の時のように、2 人 1 組になって練習しました。実際に登ってみて、触ったことないホールドに触ったり、やったことがない動きをしたりと、はじめての事ばかりだったのでとてもいい経験だったと思います。大会のような大きいホールドを使ったダイナミックな動きをするルートも触ることができ、完登することはできなかったけど、とても楽しむことができました。しかし、前から言われていた、5 分を過ぎてから登ってしまう事がこれからの課題だと改めて分かりました。

2 日目からはインスブルックのクライミングセンターでリードを中心に練習しました。いつもより傾斜があり、5m ぐらい長かったのがとても印象に残っています。練習をしていて、1 手 1 手が遠いなと感じました。なので、前よりは 1 手 1 手が遠いルートには慣れることができたと思います。ボルダーを練習したときは、5 分の間で登れるルートが増えたので、課題点が少しは改善できたと思います。

6 日目からはマジックウッド自然壁で練習しました。あまり自然壁では登ったことがなかったので不安なことが沢山ありましたが、教えてもらいながら練習しているうちにとても楽しくなりました。岩を登る時には、落ちてはいけないという緊張感もあるので、何とかして登ろうという、気持ちが強くなったと思います。

そして、海外で合宿することによって、現地の人達ともコミュニケーションをとることができるので、英語の勉強にもなると思います。特に、飲食店やホテルの店員さんと話をする時などに、英語を聞き取ったり、話したりする時に、日常で使う英語を学ぶことができました。そういう点が、海外で合宿する良さだと思います。今回の合宿で、いろいろな場所でいろんな動きを練習することができて、とてもいい経験になりました。海外合宿に参加させてもらい、本当にありがとうございました。

海外合宿に参加して

県立盛岡南高等学校

1 年　三角唯香

今回の合宿で、海外の有名な壁を登り、日本では体験できない練習することができ、とても充実した合宿となりました。初日は午前中にドイツのミュンヘンに到着し、ボルダウェルトミュンヘン店で、5 分 2 課題を 2 ラウンド行いました。少女はジュニア課題を中心に行いましたが、程よい距離感で、緊張感を持って取り組むことができ、良いトレーニングになりました。課題としては 5 分以内にできなかったルートを、その後に取り組んだら完登できたので、制限時間内に登りきるという能力と意識がまだまだだなと感じました。1 つのルートを 1 回で登りきるという意識をより強く持って日々の練習に励みたいと思いました。

2 日目からはオーストリアにあるインスブルック国立クライミングセンターでリード中心の練習をしました。屋外と屋内に多量のルートがあったため、様々なルートをトライすることができました。日本の壁よりも高く、より持久力強化に繋がったのではないかと感

じます。今まではよれると諦めが早かったですが、今回のリード練習で、1 手でも多く登りたいという気持ちが強くなり、完登することができたのでとても良いトレーニングになりました。この感覚を忘れずに日本に帰ったら最後まで諦めずに登りきる練習をしたいと思います。リードでの課題は、体が伸びきったままホールドを取りにいく癖があるので、足を拾いながら登るということを意識して練習したいです。

レストも挟み、6 日目からスイスに移動し、Magic Wood の自然壁で 6c から 7a+を中心に登りました。久しぶりの外岩でしたが、人工壁とはまた違った達成感を味わうことができました。連日のマットを背負っての山登りで足腰も鍛えられ、それもまた良いトレーニングになりました。落ちられないという恐怖と闘いながらも、苦手なカチやマントルを繰り返すことで粘り強くなったと思います。

実際に世界の壁を登ることで、自分の足りないところを改めて知ることができたと同時に、日本にはない壁の形状、触ったことのなかったホールド、ダイナミックな動きなど、約 2 週間、内容の濃い練習ができたと思います。初めての海外で日本ではできない貴重な体験をすることができました。来年も是非行きたいです。海外合宿に参加させていただき本当にありがとうございました。

国体海外強化合宿
神奈川大学
3 年山内 響

合宿の前半、成年男子は茨城国体リード競技での入賞を目標とし、innsbruck の国立クライミングセンターでトレーニングを行った。世界最高峰の施設とあって、国内のリード壁とは違い、壁面積が非常に大きく、触れる課題の量と質が桁違いである。多種多様の課題を触ることによって毎日成長を感じることができた。今年から国体もルールが変更になり、個人の能力が大きく求められる。多くのタイプに対応できるようになって損することは絶対にない。

リードの練習の中で特にも、成長を感じたことは瞬時の判断力である。ルート自体が日本より長い為、なかなか高グレードになるほどトップアウトできない。この環境のおかげで、前腕が限界に達した際に、1 手でも多く進むにはどうしたら良いか、冷静にムーブを選択する能力が向上したように感じる。普段はボルダリングをメインで練習しているため、前腕が辛くなればなるほど、強度の高いムーブを選択しがちであったため、今後大きく力になるであろう。

また、最年長選手として少年達の練習を見させていただいたが、正直、自分のクライミングの成長に対しての研究心が不足している。岩手は最前線で活躍する選手をセッターとして招き、コンペ等を行っているため、彼らとコミュニケーションを取る機会が多かった。彼らがどのようなトレーニングをし、考え方を持っているか大まかではあるが知っていた。私はそこから自分に合いそうなものをピックアップして練習していた。その場合やはり、コミュニケーションの初歩としての挨拶・礼儀ができなければ本当の情報を得ることはできない。自分で考えてのトレーニングはできれば良いが、遠回りになる。強い人と進んでコミュニケーションをとり、もっと最短で情報を集めるべきだ。強くなれる時期はとても短い。挨拶・礼儀ができていれば、自ずと情報は情報と認識してなくても集まってくる。彼らを早く強くするには、もっと人と接する基本的な部分を磨き、成長させてやることが、むしろ近道になると感じた。

後半は Magic Wood にて自然壁でのトレーニングを行った。普段はコンペティションに向けて自分の登れるグレードの範囲を少ないアテンプトで練習することもあるだろうが、自分の限界をプッシュする岩登りは底上げに最適だ。ジムより怪我のリスクが高い分、自分と向き合う力を養うこともできる。次の一手を出しても落ちない自信があるか、今の集中力でトライしても危険ではないか、など、深く自分と向き合える。これらをジムで気づく事はなかなか難しい。比較的狭いエリアに多種多様な課題がある Magic Wood は最適のトレーニング場所であるだろう。

私は看板課題である Never Ending Story(8b+)に挑戦したが、特にも精神的に成長したと感じている。20 手から構成され、シビアなムーブが続くため、中途半端な気持ちでトライをすると完登は叶わない。自分のコンディションを見極め、集中して完登することができた。これは自信になり、コンペディションでも必ず活きてくる。少年は慣れない岩で苦労したかもしれないが、クライミングの真髄を垣間見ることが出来ていたら嬉しい。是非、今後もトレーニングに取り入れてほしい。

最後に、私がこの合宿で最も気付かされた事は、先

輩の存在は後輩の大きな力になるということだ。思い返せば、私の歴代の先輩は一緒に登り、コミュニケーションについてもかなり御指導をいただいた。私自身、後輩の扱いはあまり慣れてはいないが、自分にもプラスになる点がきっとある、お互いに刺激しあって成長していきたい。

岩手県山岳・スポーツクライミング協会のご支援なしにはこの合宿は成立しません。岩手県の選手として自覚を持って励みますので今後とも宜しくお願い致します。

海外合宿での成果と課題

神奈川大学

1年 中島大智

今回私達岩手県山岳チームは8月7日から20日までの約2週間海外合宿を行った。この海外合宿で行った事は大きく分けて3つある。1つ目はドイツのミュンヘンにあるBoulder Welt でのボルダリングトレーニング、2つ目はオーストリアのインスブルックにあるkletterzentrum innsbruck でのリードトレーニング、3つ目はスイスにあるMagic Woodでの自然壁ボルダーでのトレーニングである。

まず、1つ目のボルダリングトレーニングではBoulder Weltの中に設置されているコンペティションウォールで世界レベルの課題を肌に感じる事ができた。これは私達成年はもちろんだが、少年少女にとっては特に良い刺激となったのではないかと感じた。

2つ目のリードトレーニングでは1週間ほぼ休みなくリードに集中してトレーニングする事ができた。今年上京した私は今まで通りリードのトレーニングを充分に出来ていなかった為、今回このようにリードで自分を追い込むトレーニングを出来たことは競技力向上にとても繋がったと考えられる。3つ目の自然壁ボルダーでのトレーニングでは、Never Ending Storyという8b+(五段)の課題に打ち込んだ。最終的には完登することは出来なかったがこの高難度の課題を通して、沢山の事を学び、モチベーションを貰えたのでそれだけで成果と言えるだろう。少年少女はほとんど自然壁の経験は無かったが、監督の指導の元、自分の力以上のものを出せていたと思う。また、クライミングのトレーニング以外にも沢山の事を学ぶことができた。海外での電車の乗り方や交通ルール、生活の仕方や気候の違い、コミュニケーションの仕方などを知ることが出来たのは自分にとって大きな力となった。私はこの合宿でボルダリングでの突破力と集中力、リードでの粘りがまだまだ足りていないなと感じた。この合宿を通して感じた課題を日本に戻ってトレーニングに励み、改善しようと思う。

最後に、この合宿は短い期間に膨大な練習量をこなす為、底力が短時間で上がると感じた。この合宿を定期的に行う事で更に力を付けることが出来ると思う。また、この合宿で学んだことを岩手に戻り他の選手に伝える事で岩手県全体の競技力向上にも繋がると考えられる為、この合宿はとても素晴らしいと思う。

海外合宿に参加して

岩手県スポーツ振興事業団

昆 脩太

今回3回目となる海外遠征に参加させていただき、ありがとうございました。初日はミュンヘンのボルダーウェルト、主にコンペティションウォールを登りました。課題は成年少年男女の4カテゴリーに分けられており。成年男子の課題となると非常に難易度が高いものでした。自分はとても苦戦しましたが、響、大智はもちろん、少年の2人もほとんど登れていたので驚きました。

2日目からはインスブルックへ移動し、リードを中心にトレーニングしました。自分は主に少年女子に付いて練習をしました。日本では体験できない15m以上の壁があり、ホールドの悪さではなく純粋な持久力の勝負のルートが多く、いいトレーニングになると思いました。女子は主に12前半～後半のグレードを中心に登りました。登っているうちに高さに慣れてきたのか、最初は7分目くらいで落ちていた12台のルートも、2,3回目では完登できていました。自分も負けていられないと、少女の練習の合間を見て13後半のルートに挑戦。大分高度を出して落ちたと思ったのですが、それでも7分目を過ぎたくらいで、壁の高さを改めて感じました。しかし、それでも少年男子よりは高度を出せたのでどうにか面目は保ちました。毎回インスブルックで思うことは、普段リードでは触らないような豪華なホールドがついていて、登っていても非常に面白いということです。よれていても、次はこのルートを登りたいと思ってしまいます。課題の質も景色も良く、練習するには最適な場所だと感じました。

5 日間のインスブルックでの練習を終え、その後、自然壁のマジックウッドがあるスイスへと移動しました。マットを積む関係でここから自分も車を運転し、２台での行動になりました。海外での初の運転は緊張しましたが、２年間助手席で勉強してきた成果を発揮し、事故もなく目的地のマジックウッドそしてルガーノへ着くことができました。左ハンドルのマニュアル車はとてもいい経験になりました。眠らずにナビをしてくれた響にも感謝です。

マジックウッドでは男子は３段～、女子は１級程度の岩を探しながら登りました。易しいグレードでも岩場では、簡単には落ちられないので、緊張感を持ちながらいい練習ができました。歩けばすぐ岩はあるし、人が多くマットも十分ある状態で登ることができるので、とても登りやすい環境でした。また、外国人とコミュニケーションをとるいい機会でした。英語が話せなくても、ジェスチャーで登り方を教え合ったり、応援し合ったりとその雰囲気が非常に楽しかったです。マジックウッドは去年も来ましたが、まだまだ登っていない岩がたくさんあり、日数が足りないと感じてしまうほどでした。

去年よりも長い遠征でしたが、毎日が充実していたせいか、本当に一瞬で終わってしまいました。このような環境の中で練習できることは本当に幸せなことだと思います。この経験は将来必ず何かの役に立つと自分は思います。今後もぜひ若い選手の為にこの合宿を続けてもらいたいです。改めて、今年も海外合宿に参加させていただき本当にありがとうございました。

合宿を終えて

1.　一人一人での対応が基本

昨年はタクシーでミュンヘン空港から移動したが、今年は昨年の経験から一人一人に　切符を買わせ電車で移動させることができた。またジムの手続きや街での買い物は全て各自で行ってもらった。店員との会話や説明は全て英語となるので、様々な場面で改めて　英語力の必要を感じたと思う、その経験や必要感が次へと繋がれば大変ありがたい。

2.　合宿を支えたレンタカー&マットの確保

今回の海外外岩合宿で重要なのがマットの確保とその運搬であった。昨年は２枚を日本から運んだが、やはり枚数が少なく不安が多かった。今年は現地で借りるルートを開拓し６枚確保することができた。今度は運搬が不安で２台に車を増やしたが結果的には　ハイエース１台に全てを積むことができた。しかし、そのもう１台で若手が海外運転をオーストリア～スイスまで遠距離で体験できたのは貴重であった。

2.　合宿を終えて

海外派遣を経験した若手が多いほどその企業は伸びると言われる。海外では小さな買い物でも言葉や習慣が違い、一人一人が自分で考え対応することを迫られる。施設や練習量もあるが、この一人一人が対応を迫られることが、若い世代の主体性や積極性に何かを働きかけ、伸びる力に結びついているように思う。

協会の仕事は皆さんを伸ばすこと。この海外合宿で多くの先輩が力を伸ばし活躍してきた。今年もその成果を期待し、この合宿が次に繋がればありがたい。

第3回理事、スタッフ合同会議報告

令和元年９月 11 日（水）19 時～21 時 00 分
場所　盛岡市　(公財)岩手県体育協会会議室
報告事項
(1)事務局
・山協ニュース 210 号について
・第４回理事会報告

⑵ 指導部
・令和元年度沢登り講習会兼指導員研修会について
・令和元年度岩登り講習会兼指導員研修会について
・ 夏山リーダー養成講習会について
参加希望者２名（1 名は宮城県から、1 名は高体連から）であり、中止した。
問い合わせが 2 名からあり。(参加資格に合わないということで取り止め。)
今年度の反省事項 (カリキュラム、一般登山者のニーズ等) を総括し、来年度再検討する。
⑶ 登山普及部
・岩手山八合目避難小屋管理
・「山の日」記念事業　地域住民との交流登山
・岩手山薪荷上げ登山
・ジュニア登山教室 in 岩手山２０１９
実施期日：令和元年８月９日～１０日
参加者　：小学生　１０名　中学生１名
保護者１０名　スタッフ１０名
・日本の名峰登山２０１９雨飾山・米山
最少催行人員に達しないため中止 (25 名募集で 18 名)
・岩手山八合目臨時診療所開設（第２回）
実施期日：令和元年８月１１日（山の日）
・仮称「岩手山花と木」編集について
第３回編集委員会　　平成元年８月３１日
・全日本登山大会岐阜大会
開催日：令和元年９月２８日～３０日
会場：　高山市　市民文化会館　ひだホテルプラザ
交流登山：乗鞍岳ほか　5 名参加予定
・安全登山指導者研修会｛東部地区｝
開催日：令和元年９月１４日～１６日
会場：北海道東川町　　キトウシ森林公園
屋外実習：旭岳　　2 名参加予定
・自然保護委員総会・山岳自然保護の集い「金華山大会」
開催日：令和元年１１月９日＝１０日
会場：石巻市　三陸復興国立公園金華山周辺
⑸ ＳＣ部
・サマーセッション
8 月 25 日　ジュニア 12 名ビギナー16 名ミドル 23 名
マスター17 名　オープン 14 名　保護者の手伝い有
・海外合宿報告
・スピード種目教科について　スーパーキッズより発掘
⑹高体連
・ インターハイ結果について
・新人登山大会（山田町鯨山）について
協議事項
・事務局
ＪＭＳＣＡスポーツクライミング部ブロック別研修（東北ブロック）開催要項
・登山普及部
岩手山八合目避難小屋の冬季小屋への切替作業について
・競技運営部
第 2 回岩手県ボルダリング＆スピード大会（11. 2-3）
・指導部
令和元年度初冬期講習会兼指導員研修会について
令和元年度冬山研修会兼指導員研修会について
スポーツクライミング競技審判員、ルートセッター資格更新研修会について
6　その他
・指導部
⑴ 運動公園クライミング施設認定会について
期日：10 月 27 日(日) ９：００～
⑵ 指導員会富士山訓練　※山頂付近ビバーク
期日：11 月 1 日（金) 8：00 出発　～3 日(日)
⑶ 指導員会八ヶ岳合宿について
期日：1 月 10 日（金) 8：00 出発　～13 日（月）
⑷ スポーツリーダー養成講習会（岩手県体育協会主催)
期日：11 月 2 日(土)～3 日(日)　　岩手大学
指導員検定希望者に勧めている。
・島崎理事より・
第 21 回盛岡市 8020 歯科保健大会【中山岳志さんのエベレスト登頂の講演会】について

日程変更について

・11. 23　　国体・インターハイ等報告会
・1. 18　　県山協新春懇談会
・1. 18　　名誉会員顧問・懇談会
当初予定していた上記報告会・会議ですが、11/23-24 に東北六県ブロック会議 (山形) が入ってきたため、**1 月 13 日**に変更します。詳しい案内文書等は後日連絡します。

いわて電力
IWATE ELECTRIC POWER