

# ボルダリングに必要な能力とそのトレーニング方法

トレーニングを効果的に計画・実行していくうえで大切なことは、  
向上させたい能力をしっかりと意識することである。

(補足)

●は部活で行なう内容  
★は自主的に行なう内容  
黄色いマーカーが引かれた  
項目は、部活としてとくに  
力を入れて強化する部分

## ①オブザベーション能力・問題解決能力

- 部活特別課題
- 模擬コンペ
- ★毎週のキッズスクール課題
- ★マンスリー課題
- ★遠征 (BolBol にはないタイプの課題)
- ★勉強! (とくに数学)

## ②精神力 (集中力・平常心維持能力)

- ★●日常生活や練習中の意識的な振る舞い  
(弱音・悪口を言わない、衝動的な振る舞いを慎む、  
感情をコントロールする・切り替える)
- ★勉強! (集中力のトレーニング)

## ③瞬発力・最大筋力

- 高強度1分間インターバル
- 部活特別課題 (ランジ課題)
- 懸垂トレーニング
- ★キャンパトレーニング

## ④回復力・持久力

- 中強度30秒間インターバル
- 30分間サーキット
- 長モノ

## ⑤柔軟性

- ★ストレッチ

## ⑥様々なホールドへの対応力

- インターバル  
(さまざまなホールドへの接触)
- 部活特別課題  
(テープ課題では触れないもの)
- ★遠征  
(BolBol にはないタイプへの接触)

## ⑦ムーブ遂行能力

- インターバル  
(さまざまなムーブの反復練習)

# 各能力の定義

## ①オブザベーション能力・課題解決能力

初見の課題を限られた時間内で完登するために必要な思考力・分析力。

一撃（オンサイト）が望ましいが、ミスから着実にヒントを得て、トライを重ねるたびにゴールに近づく学習能力も求められる。

ムーブはもちろんのこと、ホールドの感触まで推察することが大切。

実際に登って見なければわからないような箇所については、いくつかの対策を考えておき、適切な解決方法を現場で決定する、というような戦略的思考も必要になる

## ②精神力（集中力・平常心維持能力）

普段どおり（あるいは普段以上）の実力を発揮するための自制心。

調子や状況が悪いときにこそ冷静かつ前向きでいられるメンタルタフネスが求められる。

## ③瞬発力・最大筋力

デッドやランジ系ムーブを実現するための引きつけや距離だしのための瞬間的パワーや、ピンチのための握力やカチへのマッチを可能にする保持力などの最大パワーである。

## ④回復力・持久力

一定の時間のなかでパフォーマンスを落とさず、集中力を切らさずトライし続ける能力。コンペで必要になるのはもちろんのこと、回復力があれば短時間でもより多くのトライが可能になるため、練習の質向上も期待できる。また、リードクライミングに応用可能。

## ⑤柔軟性

堅実にスタティックな解決を試みるなら必須な能力。

開脚により遠い足場に届かせたり、狭い間隔で手に足を決めたりするために必要。

また、そもそも高い柔軟性を前提とする課題もあるので、多彩なルートの攻略に不可欠。

## ⑥様々なホールドへの対応力

カチ、スローパー、ポケット、ピンチ、種々のポテと、様々な持ち感・形状のホールドに対応する保持力やフットワーク。

いろいろなホールドに対して、いろいろな持ち方、乗り方をした経験値が問われる。

## ⑦ムーブ遂行能力

1つ1つのムーブの完成度。ムーブを知っていることは大前提で、それらの動きを高いクオリティで実現するための筋力や重心移動の技術、バランス感覚が必要になる。