

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

前人未到の岩山と 自らの限界に挑む 屈強のクライマー

2020年東京オリンピックの正式種目として選ばれたスポーツクライミング。村井隆一選手は地元千葉でその礎を育み、現在は日本代表、そして世界各国で数々の岩山を制覇し続けるプロクライマーとして活躍しています。そんな彼に、クライミングの魅力と挑戦へのこだわりをうかがいました。



プロクライマー

村井 隆一さん

◆ きっかけは父に連れられて行った地元のジム

クライミングをはじめたのは10歳の頃。父の趣味だった山登りの一環で、近所のクライミングジムに連れて行ってもらったことがきっかけです。たまたま同じ年ぐらいの子どもたちが通っていたので、最初は遊び感覚で楽しんでいました。本格的に練習に取り組みはじめたのは、チームとして大会を目指すようになってから。トレーナーが成長期の僕たちに合う練習メニューを組んでくれ、それにそって体づくり、技術を磨いていきました。中学生の時に初めて世界大会に出場しましたが、強い選手を目の当たり



にし、「自分も負けていられない」とさらに練習に没頭。高校、大学と進学するなか、どんどんクライミングの面白さにはまっていきました。

◆「ボルダリング」「リード」「スピード」オリンピックではすべての強さが求められる

オリンピック競技となった「スポーツクライミング」は、「ボルダリング」「リード」「スピード」という3つの種目からなっています。

「ボルダリング」は、高さ5メートル以下の壁に設定されたコースを制限時間内でいくつ登れるかを競います。一方の「リード」は、十数メートルの壁に設定されたコースをロープを付けて登り、到達した高さを、また、「スピード」は登る速さを競います。オリンピックではこれら3種目の成績を総合して順位を決めるので、全てにおいて結果を出さなければなりません。

基本的にクライミングは厚さ数ミリの石を掴むので指先の力はもちろんです。いかに両足、両手の4点を使って体を支えるかが重要になります。その上でさらに、ボルダリングはパワーを瞬時に出すための瞬発力、リードは粘り強い持久力など、種目ご



とに求められる力や筋肉に対応していく必要があるのです。力技のほか、コース設定者の意図する動きや手順を見極め、どう登るかを判断する知力も重要です。中には複雑な動きを要するものもあり、だからこそ夢中になれるスポーツだと言えるのかもしれませんが。選手によって得手不得手や持ち味も異なるので、そういった視点で競技を見るのも楽しいのではないのでしょうか。



◆前人未到の岩山を制覇したい

実は今、競技としてのクライミングだけでなく、アウトドア、つまり世界各国のクライミングエリアでの岩登りに挑戦しています。自然の岩場の魅力は何と言っても、人が意図的に作ったコースではないこと。どう登るかは全て自分次第。正解はなく、登れるかどうかともわからず、さらには危険も伴います。でも雄大な自然の中にそびえる巨大な岩場を前に、自身の限界に挑み、やっとの思いで頂きに到達できた時、競技とは全く異なる達成感を味わうことができます。そうすると「もっと難しい岩にチャレンジし



たい」「誰も登っていない岩を制覇したい」という、自分の限界を極める気持ちがより一層強くなっているのです。

日本にはあまりいませんが、世界のトップクライマーの中にはインドア・アウトドアの両方で活躍している人は多くいます。自分も自然の岩を登ることを意識したトレーニングをしながら、日本代表として世界と勝負できればと思っています。

夢は前人未到の岩場を制覇すること。そして何歳になっても、その年齢ごとの自分の限界にチャレンジし続けていきたいと思っています。

読者プレゼント



サイン色紙…………… 3名様
チョークホルダー…………… 1名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■1994年6月24日生／出身地：千葉県／主な戦績：ボルダリングジャパンカップ2018 準優勝・IFSCボルダリングワールドカップ2018 ベイル戦5位・ボルダリングワールドカップ2019 4位