



# イーサン・ハントに憧れて

会員 菅沼 篤志 (54期)



「月1ボルダリング」と所内のスケジュールに入力するようになって早1年半。毎月1回はボルダリングをしている。

皆様はボルダリングをご存知だろうか？

2020年の東京オリンピックの正式種目となり、また、日本人選手が活躍していることからマスコミへの露出も増えているので、ご存知の方も多いかと思う。

ごく簡単に説明すると、手には滑り止めのチョークをつけ、足にはちょっときつい専用のシューズを履いて、レベルにあわせてスタートからゴールまで設置された壁についている大きさも形も様々なホールドを登っていく、これがボルダリングだ。

そもそも私がボルダリングをやりたいと思ったのは、映画「M:I-2」の最初のシーンでトム・クルーズ扮するイーサン・ハントが絶壁をロープもつけずに登っていくのを見てカッコいいと思ったからである。さすがに自然の絶壁を登るのは絶対無理と思ったので、代替のものとしてボルダリングにたどり着いたというわけである。ランニングをする人が頭の中でロッキーのテーマ曲が流れるように、私はボルダリングをするときは頭の中にイーサン・ハントの姿が浮かび、そのBGMが流れる。

腕の力にはちょっと自信があったが、最初は思ったようには登れず、途中で力尽きて落下していくところから始まった。もちろん翌日は腕はもちろん全身激しい筋肉痛に悩まされた。うまい人をよく見ると、腕の力だけではなく、バランスや体幹が重要であることに気がつく。うまい人は男女を問わず筋肉質のやせ形の人が多いが、ぼっちゃりしている腕の筋肉もなさそうな女性が、私が全く歯が立たない課題をいとも簡単にクリアしているのを見るにつけその感を強くする。

それから月に1回と決して多くない回数だが、1回約2時間、何度もめげずに課題をこなしていくうちに、自分でもその成長がわかる程に慣れていき、手足が思う



ように動いてくれるようになった。これまで歯が立たなかった課題をクリアするというのは至極爽快な気分だ。

ボルダリングは、初心者の方でも気軽に楽しめる。都市にはジムがいくつもあり、動きやすい服装の準備さえすれば、チョークやシューズはレンタルが可能なので仕事帰りにちょっと寄って行くことも可能だ。さらに、ボルダリングジムは室内なので、うとうしい梅雨の時期であろうが、真夏や真冬であろうが、花粉の時期であろうが、快適に体を動かせる。

そして、何よりもボルダリングは頭を使うスポーツである。難しい課題になればなるほどクリアするためには、登る前に下から眺め、手はこのホールドにかけ、足はあのホールドを使ってと思考を巡らす必要がある。それはパズルを解くようで、自分が思ったとおりのルートで課題をクリアできたときの達成感といったらない。

気軽に始められるので、皆さまもぜひ体験してみたいかがであろうか。東京オリンピックまでに体験していれば、日本人選手の活躍をまた違う目線で見られるはずだ。

今の目標は一度だけしか経験していない「外岩」でのボルダリング。自然の岩に挑むときの気分は正にイーサン・ハント。究極の目標はドバイにあるブルジュ・ハリファに登ることだ（笑）