

ワイドクラックの技術

中嶋岳志

ワイドクラックの技術は、不遇な技術である。今から十年ほど前、ジャミングやフリークライミングが日本に紹介された時、多くの日本人クライマーは、この技術を修得しないままハンドクラックやフィンガークラックにのめり込んでいった。

そして現在、クライマーの熱い視線は、フェイスにそそがれている。ワイドクラックの技術が一般的なものになることは、これからもないかも知れない。

しかし、ワイドクラックの技術を習得しておくことは、特に大岩壁を登ろうと志す人間にとって重要である。登ろうとする岩壁が花こう岩で、未登の岩壁ならなおさらだ。

細いクラックは長く続かない場合が多いし、もし続いてもエイドクライミングで登ることが簡単にできる。しかし、ワイドクラックでは、そうはいかない。あなたが登っているルートの途中に、ツルツルのフェイスに切れ込んだ30mのスクイズチムニーが出てきたとしよう。あなたはどうするだろうか。チムニーの横にボルトを打つだろうか、それとも、懸垂下降で逃げ帰るだろうか。あるいは、自分の技術を信じてチムニーを登るだろうか。

ワイドクラックの技術は、雑誌の記事や技術書でこれまでも解説されている。しかし、私の経験から言えば、それらの解説は間違っていないが、大切な勘所を解説していないため、その通りにやってみてもうまくいかない事が多い。本稿の目的は、それらの勘所を解説し、ワイドクラックの技術を身近なものにすることである。

1. オフウィズス (図1)

クラックの幅がフィストジャムには広すぎるくらいになると、オフウィズスとよばれる。

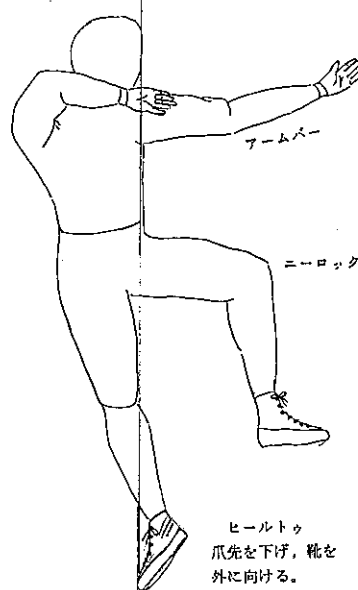
オフウィズスを登る場合は、クラックに対して横向きの体勢をとることが普通である。

片方の腕や膝はクラックに入れるが、反対側の腕や脚は入れることができない。そのため、フェイスや細いクラックを登るのは、かなり異った動きを要求されることになる。

(1) ヒールトゥ (図2)

オフウィズスを登るとき、体を持ち上げる推進力となるのは、主にクラックの外側に位置する足(以下外足)である。オフウィズスでは、いくら手で体を引き上げようと思っても徒勞

図1 オフウィズスの基本姿勢



に終わる場合があるから覚えておいた方が良い。唯一の推進力とも言える外足の役割は重要である。

外足は、ヒールトゥと呼ばれる方法でジャムする。読んで字のごとく踵と爪先という意味だが、正確にいうと、踵の外側と爪先の内側である。その二つの部位でクラックに橋をかけて、推進力の土台にするのである。

ヒールトゥのきかせ方は、

ア クライミング甲を外に向け、爪先を下げて足の位置を引き上げる。

イ 爪先の内側、つまり親指を体の前に、踵の外側を後の壁に押しつけるようにして足を内側にひねる。

ウ イと同時に踵を踏み込む。

踏み込まれた足のかっこうは、くるぶしにひねりが加わり、ねんごをしたときのようにになっている。

なお、ヒールトゥにかぎらずワイドクラックでのすべてのジャムは、少しずつずらすのが大切である。

(2) アームバー

内側の手は、いや、正確に言うと腕や肩は、アームバーと呼ばれる方法でジャムする。但し、これは勿論、ハンドジャムやフィストジャムがきかない場合の話である。

アームバーのやり方は、まず、腕を肩までクラックに水平に入れる。次に手のひらを体の前の壁に、肘から上腕部、肩を体の後の壁に押しつけるのである。

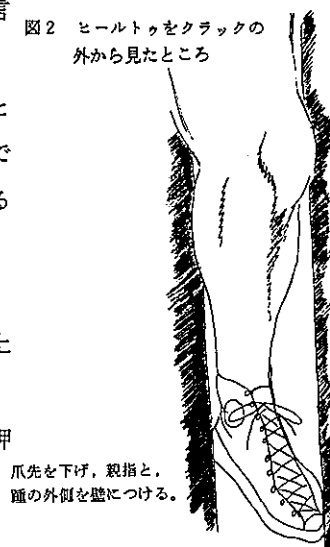
この方法は、体をクラックにつなぎ止めるのには有効だが、ハンドジャムのように、それで体を引き上げることはできない。ワイドクラックの初心者には、たいして効きもしないアームバーで体を引き上げようとして、むやみに体力を消耗する傾向にある。ワイドクラックこそ「足で登れ」なのである。

しかし、例外もある。クラックの幅が広がって上体を中に押し込めるような場合は、腕を下げ、肘に体重をあずけることによって、アームバーはかなり強固に効かせることができる。このような場合には、アームバーにたよって、アームバーをしている腕の反対側の体を、わずかだが持ち上げることが可能である。

(3) 外側の腕

クラックの外側の腕の使い方は、普通、次のような使い方をする。すなわち、首の高さで水平に保ち、肘を曲げてクラックのへりに手をかけ、クラックをひろげるように前の壁を押すのである。クラックのへり以外にホールドが得られない場合には、腕は高く上げないように心がける。高く上

図2 ヒールトゥをクラックの外から見たところ



げていると、早く疲れてしまうからだ。

もし、外側の手で体の前の壁を押すことができるなら、アンダープッシュホールドとして使える凹凸がないか探してみることだ。ワイドクラックでは肩がクラックの中に入っているため、アンダープッシュがよく効くことが多いのである。

(4) ニーロック

クラックの内側の足（以下内足）はニーロックでジャムする。脚を太ももがほぼ水平になるように上げ、膝を直角に曲げてクラックに入れる。次に膝を内側に絞るようにする。膝の内側が体の前の壁に押しつけられる。同時に足にもひねりを加える。つまり、踵を後に、爪先を前にひねるのである。こうするとニーロックはかなり強固に効かすことができる。

このニーロックとヒールトゥがしっかりきまれば、オーバーハングしたクラックで両手を離して休むことができるほどである。

(5) 各ジャムの組み合わせ方

これまでオフウィズスにおける各ジャムの方法を解説してきたが、最後にそれらの組み合わせ方について書いておきたい。オフウィズスに限らず、ワイドクラックでの身のこなしは蛇の動きに例えられる。体をくねらせ、右半身と左半身を別々に、少しずつずらして登るのが基本である。例えば、次のように。

ア オフウィズスに入ったなら、まずニーロックをきめる。内側の腕はアームバーでジャムし、外側の手はクラックのヘリを押さえる。

イ 以上の三つ総動員して体をささえ、外足を持ち上げて適当な場所でヒールトゥをきかせる。

ウ 外側の手をゆるめると、ヒールトゥで体の外側半分だけを押し上げる。

エ 外側の手でクラックのヘリを押し、アームバーをゆるめて体の内側半分押し上げる。

オ 最後にニーロックをゆるめ、膝を持ち上げて再度ロックする。これで元の体勢にもどったわけだ。

実際には、いつでも上記の順序で登るわけではないが、体をくねらせて小刻みに登る点は共通である。

2. スクイズチムニー

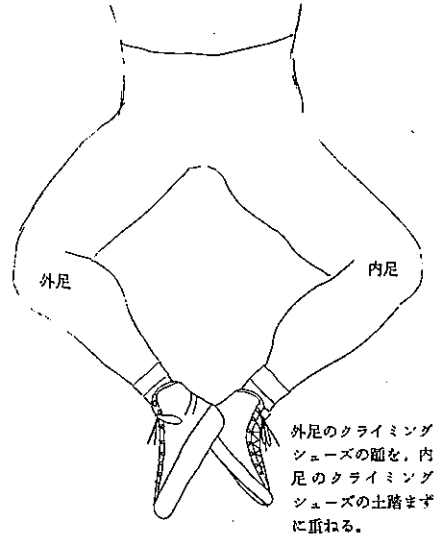
オフウィズスよりもクラックが広くなり、体がぎりぎり入ってしまうくらいのを、スクイズチムニーという。スクイズチムニーの登り方は、オフウィズスと良く似ているが、足の使い方に特徴がある。

(1) Tスタック (図3)

スクイズチムニーを登る場合、ヒールトゥではクラックの幅が広すぎてジャムが効かなくなるので、Tスタックと呼ばれる方法を使う。しかし、この「Tスタック」という呼び名は曲者で、靴を

Tの字に組み合わせるのかといえ、実はそうではない。より正確に例えていうなら「入の字スタック」とでも言おうか。

図3 Tスタック



入の字の作り方を説明する。

ア 両腕、背中、腰等をジャムして体全体をささえ、両足のジャムを解除する。

イ 内足のクライミングシューズを後の壁につけ、その上（前）に外足のクライミングシューズを重ねて持ち上げる。そのときの重ね方は、どちらの靴も爪先を下げ、外足の踵と内足の土踏まず（正確には土踏まずの甲よりの部分）を重ねるのである。

ウ 外足の膝と爪先を内側にしぼりながら外足の踵を踏み込む。そのとき、内足も同じように内側にしぼると良い。

なお、Tスタックとヒールトゥには、有効なクラックの幅に重複する部分があり、やや広めのオフウィズスにもTスタックは使えることを補足しておく。

(2) 腕と上半身のジャム

スクイズチムニーでの基本的な腕の使い方はアームバーである。オフウィズスと違うのは、オフウィズスでは腕を水平にすることが多いのに比べ、スクイズチムニーでは腕を下げて使うことが多い点である。腕を下げ、後ろ側の壁につけた肘に体重をかければアームバーはとても良く効く。

外側の腕も下げてアンダープッシュにすることが多い。もし、体を完全にチムニーの中に入れて登ることができるなら、外側の腕もアームバーでジャムすることになる。

Tスタックとアームバーを組み合わせ、体をくねらせて登るのが、スクイズチムニーの登り方である。

3. バックアンドニーの技術

クラックの幅がTスタックにも広すぎるくらいになると、バックアンドニーを使うことができる。バックアンドニーをスムーズに行うための「こつ」は、腰の使い方にある。

(1) バックアンドニーの方法

ア 脚をがに股に開いて膝の内側を前の壁につける。クライミングシューズは、小指側の底を後ろの壁につける。できるだけくるぶしをまげ、足裏全体を壁につけるようにする。爪先は下げ気味にする。手はアンダープッシュで前の壁を押す。膝は内側にしぼる。

イ 右の膝を壁に押し付けるようにしながら、右の腰を浮かせる。同時に右の手のひらの押しつ

けをゆるめる。すると右側の上半身を少しだけ上にずらすことができる。

ウ　すぐに右の手のひらで壁を押し、背中を壁に押しつける。

エ　右膝をゆるめ、右側の下半身を引き上げる。

オ　ア～エを左側でも行う。

以上のくり返しをリズムカルに行なえば、バックアンドニーのチムニーは快適に登ることができる。バックアンドニーで大切なことは、腰を浮かせることで体を押し上げる点である。

4. 体の向き

ワイドクラックでは、左右どちらを向いて登るかを慎重に決める必要がある。いったん登り出したら、クラックの途中で向きをかえることは、まず無理だからだ。それに、ワイドクラックでは、体の向きによって登る難しさがひどく変わる場合が多いからだ。体の向きは次のような観点で決める。

- (1) クラックが左右どちらにも傾いておらず、しかも壁に直角に切れ込んでいる場合は、どちらを向いても良い。
- (2) クラックが左右どちらかに傾いている場合。
 - ア　オフウィズスでは顔を下に向ける
 - イ　スクイズチムニーや、さらに広いクラックは背中を下に向ける。
- (3) クラックがコーナーに切れ込んでいたら、背中をできるだけ広くつけられる方の壁に背中をつける。
- (4) クラックの片側の壁が丸みをおびていたら、丸みをおびた方に顔を向ける。
- (5) それ以外の場合は、ホールドが多い側に顔を向ける。

以上でオフウィズスからバックアンドニーまで、ワイドクラックの基本的な技術の説明は終わりである。どうか実際のクラックでためしてみていただきたい。なお、ワイドクラックの技術を語るには、プロテクションの技術、用具等についても書かなければ片手落ちとなるのだが、それは次の機会にゆずりたい。

本稿が、日本の岩登り技術の空白部分を少しでも埋めるものとなれば幸いである。

(信州大学OB)