

3つのエネルギーシステム

CLIMBING TRAINING

表① 求められる能力（例）

ボルダリング	瞬発系能力		持久系能力	回復系能力
ルート	瞬発系能力		持久系能力	回復系能力
ルートトラッド・岩場	瞬発系能力	持久系能力		回復系能力
ルートアルパイン・岩場	持久系能力		回復系能力	

表② 3つのエネルギーシステムのトレーニング法

	トレーニング法	代表的なクライミングの内容
回復系能力	ローカル・エンデュランス	低負荷長時間のクライミング
	スタミナ・トレーニング	中負荷長時間のクライミング
持久系能力	ミドル・エンデュランス	難しい動きとレストポイントが交互にあるルートクライミング
	ビルトアップ	連続する困難なボルダリング
瞬発系能力	マックスパワー	数手までの極限的なボルダリング

3つのエネルギーシステム
クライミングでは大きく分けて3つのエネルギーシステムが必要となる。それは瞬発系能力と持久系能力、回復系能力である。

●瞬発系能力

クライミングは瞬発的爆発的なムーブや、休むことなく連続する動きに対応する能力が絶対的に必要だ。ボルダリングやルートの核心部がこの代表格だ。これを本書では瞬発系能力と呼んでいる。

●持久系能力

一方ルートでもボルダーでも、ある程度の距離を時間をかけて登り続ける能力も必要だ。これを本書では持久系能力と呼んでいる。

●回復系能力

これとは別に休憩（30分から1日）後に再トライ↓完登するような能力も必要である。これを本書では回復系能力と呼んでいる。

3つのシステムの関連性

クライミングは、1箇所でもムーブができないと、そのルートや課題を登る可能性がゼロになってしまう。

うスポーツだ。従って多くのクライマーは、高難度なルートやボルダーは瞬発系運動であると思いがち、それ以外のトレーニングに興味がない。しかし一般に息がつかないような瞬発系運動は30秒から1分、どんなに訓練をしても2分が限界とされている。したがって2分を超える持続的なクライミングは、持久系能力によって決まる。短いボルダリングが非常に強いが手数が多いとダメ、というクライマーは持久系能力が低いと考えられる。また1日の中で休憩してもトライを重ねるに従い登れなくなるクライマーは、回復系能力が低いと考えられる。

ボルダリングワールドカップの例を取ると
●瞬発系能力…1本の課題を登り切る能力
●持久系能力…ベルトコンベア方式において5分のトライ時間で何回もトライする能力や、5分の休憩を挟んで4本の課題を登る能力
●回復系能力…予選、準決勝、決勝と3ラウンド戦う能力となる。

クライミングのレベルやジャンルによって求められる能力の割合は大きく異なる（表①）。

3つのエネルギーシステムのトレーニング法

やっかいなことに、これら3つの能力を一遍に上げることができる画期的なトレーニング方法は見つからない。それぞれ異なるアプローチのトレーニングを行なう必要がある（表②）。

●回復系能力のトレーニング法

大きく2つの方法がある。低負荷長時間のクライミングのローカル・エンデュランスと、中負荷長時間のクライミングを行なうスタミナトレーニングだ。

●持久系能力のトレーニング法

数分をかけて登るルートクライミングに代表されるミドルエンデュランスのトレーニングがこれに当たる。

●瞬発系能力のトレーニング法

大きく2つの方法がある。連続する困難なクライミングで鍛えることができるビルドアップ。それと数手までの極限的なボルダリングで鍛えることができるマックスパワーだ。

この5つのトレーニングについては次ページ以降で詳しく説明していく。