

スピードクライミングの実践とその応用

横山 勝 丘 (信州大学学士山岳会)

1. ベルジュエール20分

今日は明らかにこれまでとは違う。前に行く佐藤裕介は、すでに頂上直下のクラックに差し掛かった。私はと言えば、ゼーハー言いながら全力で目の前に積み重なったボルダー群を越えていく。佐藤の動きを妨げないよう素早く追従すると同時に、彼の安全をも確保しなければならない。それに、急ぐあまりロープを弛ませすぎれば、この複雑に入り組んだボルダーのどこかにロープが引っかかって時間は無駄にかかる。

急がば回れ。確実に。だけど全力で急げ。なんと理不尽な！

実際の心拍数がどのくらいなのかはわからないけれど、もうブラックアウト寸前だ。でも二・三分もすればすべてが終わる。いや、もう一分もないだろう。なんにしても、これはすごいことになりそうだ。

2016年8月14日、佐藤と横山勝丘は、瑞牆山十一面岩正面壁の看板ルート、ベルジュエール(5.11b 10ピッチ 290メートル)を20分で登った。具体的には、リードがクライミングを開始してからフォローが終了点にタッチするまでの時間だが、クライミング途中で時計のストップウォッチが止まってしまう、秒単位での計測ができなかったのが悔やまれる。とはいえ、一般的には一日がかりのクライミングともなりうるこのルートを20分という短時間で完登できたのは私たち自身も驚きであり、また、「スピードクライミング」の持つ可能性の大きさを再認識する結果ともなった。

本稿では、その実践に至るまでの経緯とスピード

クライミングが切り拓く今後の可能性について記してみたい。

なお、岩登りにおける同時登攀そのものが多大なリスクを甘受しなければならない行為であり、決して見よう見まねで実践できるものではないことをご理解いただきたい。同時登攀中は、市販のセルフジャミングプーリーを用いて私たち自身の安全を可能な限り確保する工夫をしている。その具体的なハウツーに関しては、その潜在的なリスクの大きさや、まだ確立されていない技術が無防備に流布することへの懸念から、今回は控えさせていただく。



ベルジュエール取付にて。当然ながらリードもフォローも空荷。

2. 事のはじまり

横山の2016年は、パートナーの長門敬明とともに訪れたパタゴニアから始まった。四度目となるフィッツロイ山群。山そのものやここでのクライミングに慣れ親しんだことに加えて、千載一遇の好条件に巡り合ったこともあって、一月だけで三度山に入り、新ルート二本とフリー化一本という出来すぎの成果を挙げる事ができた。

私たちはフィッツロイ山群全山縦走、通称フィッツトラバースを主目的に掲げてこの地を訪れていた。過去三度はいずれも不成功に終わっている。結局この縦走は、2014年にアメリカのトミー・コールドウェ

4. その他

ルとアレックス・ホノルドの二人によって初登攀がなされたが、それでも挑戦を続ける価値はあると考えての再訪だった。

上出来すぎるウォームアップを終え、さていよいよ二月は本番だな！と意気揚々準備を整えていたのだが、なんとという巡りあわせか、二月に入ったとたん悪天周期が訪れた。待てど暮らせど山は雲に覆われ、私たちは麓のエル・チャルテンの街でお茶を濁す日々を余儀なくされていた。

私たちが一月に成果を挙げていたのとほぼ同じ時期、アメリカのコリン・ヘイリーとアレックスの二人も同じ場所で驚くべき成果をいくつも挙げていた。長大かつ技術的にも困難なトーレトラバースとウェーブエフェクトのワンデイアッセントがその最たるものだが、彼らのそのスピーディなクライミングこそが、私たちがスピードクライミングを見よう見まねで始める最大のきっかけだった。

2014年、トミーとアレックスがフィッツトラバースの初登攀を成し遂げて下山した直後に、彼らと会話をしたことがある。クライミングの詳細を聞く中で、総登攀距離四千メートルにもおよぶ長大な稜線を、彼らは総計二十ピッチ以下のクライミングでこなしたと言う。つまり、そのほとんどが同時登攀ということになる。このときアレックスが私に教えてくれたのが、セルフジャミングプーリーを使用したシステムであった。だけど正直言って、当時はトミーとアレックスの凄さだけが際立ってしまい、彼の言う具体的なシステムのイメージはまるで湧かなかった。

2016年になって、コリンとアレックスの記録を目にしてようやく、「これはすごいことだぞ」と認識するに至ったのであるが、まず一般的な同時登攀のシステムそのものをここで説明しておこう。

たとえば冬の穂高の稜線。滑落すれば確実に致命的な結果が予測される場所などでは、ロープを結び

あって稜線を進むことがある。最低限のプロテクションをロープを隔てた二人の間にセットすることで、スピードと安全の両立を図るのが狙いだ。また、私たちの過去のフィッツトラバースでも、同時登攀は多用した。ここでは、技術的難度は穂高の稜線のそれと比べればはるかに高い。そういう場所であっても、とにかくスピードを最優先させるために、一定以上のリスクを甘受しつつ二人が同時に歩を進めることがある。当然プロテクションは要所で取ることが前提だ。

繋ぐロープは弛みのない状態で、というのが原則だ。上方のクライマーが落ちる分にはまだ良い。ロープの弛みさえなければ、それは理論上ではビレイしている状態で落ちるとさほど変わりはないからだ。自分たち自身が設置した最上部のプロテクションで止まるだけだ。

問題は、下方のクライマーが落ちた場合だ。二人ともに自己確保もパートナーの確保もせずに登り続けている以上、彼が落ちればもう一人もそれに引きずり込まれる可能性が増す。ロープの弛み、プロテクションや岩とロープとの摩擦、最終プロテクションからの距離等の要因によって、落ちる距離や衝撃などに程度の差こそあれ、それはかなりのリスクとなるのは容易に想像できるだろう。

たとえば5.10以上のパートを考えたとき、リードは問題なく登れても、フォローがそこを通過することを考えるとむやみやたらに同時登攀を続けていくわけにはいかない。したがって、リードはその上でピッチを切るというのが妥当な判断ということになる。もちろんこれが最も安全な方法なのだけど、歩みが止まることによって、当然スピードは落ちる。これを一日中繰り返せば、同時登攀を続けたチームとそうでないチームとの間には圧倒的な差が生まれることになる。

アレックスたちの強みと言え、そのクライミング能力の高さである。その能力があるからこそ、難しい場所でも同時登攀で越えていけるというのも事実ではあるが、同時登攀をより安全に、かつ持続的に行えるものとして工夫したのが、前述したシステムの存在であった。

繰り返すが、今回はこのシステムの具体的な説明は避ける。ただ、このシステムを採用すれば、仮にフォローが落ちたとしても理論上リードはそれに引きずり込まれないで済むようになる。安全性が格段に増すばかりか、先述のような場所であっても同時登攀を続けられることで、登攀に要する時間は劇的に減る。トーレトラバースやウェーブエフェクトのワンデイアッセントもまた、このシステムの恩恵を受けているのだ。

早速、パートナーの長門敬明とともに試行錯誤が始まった。まずはシステムを理解するところから始めたが、これはすぐに終わった。目から鱗であった。さっそく実践に移りたいところだったが、本当にそのシステムが理論上ではなく実質的に機能するのかが不透明な以上、ぶっつけ本番で臨むのは気が引けた。

山は最低の天気が続いていたので、まずは裏山のマルチピッチルートで試すことになった（エル・チャルテンの街から五分歩けば、最大六ピッチのルートが存在する）。5.10dのルートを選び、とりあえず普通のシステムで四ピッチ



エル・チャルテンの街の裏にある壁。最大で6ピッチのボルトルートが存在する。

チに分けてクライミングしてみると、取付から終了点まで一時間半程度だった。これでも十分にスピーディなクライミングであったが、ではこれをいかにして短縮するかが今回のテーマである。

一度登っているルートであれば、どこがどれだけ難しくどこに注意しなければいけないのかが明確となり、スピードクライミングに集中しやすくなる。さらには、このルートはすべてボルトプロテクションであり、比較的安全な条件下で登ることそのものに集中しやすい。二回目からは、実際に件のシステムを使用して同時登攀で同ルートをトライすることになった。

数日後、大量のクイックドロウを携えて臨んだ。二ピッチに分けて同ルートを登ったが、いきなり31分という記録をたたき出すことができた。これには大変驚いた。最初のトライでさえも、十分に速い。そのタイムを三分の一まで縮めることができるというのは、すでに相応の体力・技術を持つ私たちにとっては、単にその部分を向上させるだけでは不可能だろう。クライミングシステムそのものの変更、すなわち同時登攀がこの時間短縮に大きく寄与しているのは疑いの余地がなかった。

たしかに四ピッチを二ピッチに減らしただけで、ビレイ回数とそれに伴う煩わしいロープ操作がすべて割愛される。そしてなにより、「静止している」という瞬間が格段に減ることによって得られた結果だった。

次のトライでは28分。さらに次のトライ時は二人とも疲労が大きくて、登りながら「今日はまるで無理だな」と感じていたにもかかわらず、結果は27分であった。計四回にわたって同ルートのトライを重ねる中で、当然ながら各所の特徴や注意事項は頭に入るわけで、動きはめまぐるしく改善され、よりスピーディに動けるようになる。だがそれだけではなく、次回のクライミングに向けてタクティクスの改

4. その他

善も図った。

最大の改善点は、ルートを一ピッチで登ることにした点だ。これにて、もはやビレイは取付と終了点の二回のみとなった。ただ、プロテクションとするクイックドロウの数は増えた。

また、程よい間隔でボルトプロテクションが取れることを鑑み、トライ当初は40メートルだったシングルロープを、25メートルまで短くした。やはり長いロープを扱うことで煩わしさは格段に増えるし、取付でフォローが登り始めるのを待たなければならない時間も、ロープの長さの差だけ減ることになる。

ロープが短くても両者の間のプロテクションは十分取れるため、安全性を大きく損なうことなく時間短縮が可能になった。それ以外にも、ビレイ方法やセルフジャミングプーリーの設置方法、ギアのラッキングなどの変更も加えた。

時間短縮を目的とするのと同時に、このクライミングは日々のエクササイズとして非常に役立った。山に行けないのはストレスのたまる時間だったが、午前中は毎日のように街の裏手の壁を登り、トップからフィッツロイ山群を眺めて山のコンディションを確認し、小走りで取付に戻り、買い物をして滞在するキャビンに戻る。この繰り返しは心身の健康を保つのに最適だった。

数日を挟み、「今日こそは25分を切るぞ」と意気込



2017年エル・チャルテン裏の壁を登る増本。このピッチは5.10d、次のピッチが5.11bだが、同時登攀でこなした。

んで向かった結果は22分13秒。やれる限りの努力と工夫を重ねた結果だった。目標を大幅に更新し、終了点でひとしきりはしゃいでから下山した。

結局この二月は悪天が続き、一度も山に入ることができなかった。そしてそのまま私たちは帰国した。フィッツトラバースのトライができなかったのはもちろん残念であったが、このスピードクライミングは、いま私たちが位置している場所からさらに一歩先に踏み出すための重要なツールだという実感を得ることができた。

3. ベルジュエールにおけるタクティクス

帰国し、早速この技術を通い慣れた瑞牆山で試してみたかった。しかしなかなかタイミングが合わず、ようやく佐藤とベルジュエールのトライを始めたのは八月になってからだった。

エル・チャルテンで登ったルートと大きく違うのは、ベルジュエールはカムなどのプロテクションをセットしながら登っていかなければならないこと。また、ルートは大きく屈曲しているために、むやみやたらにロープを伸ばせない。まずはルート全体を二ピッチに分け、安全第一で焦らず確実に登ることを主とした。使用ロープは30メートル。目標は一時間。リード・フォローともにフリーで登るというルールとした。

横山リードでスタートし、最初の5.11bは各ボルトにクイックドロウをクリップしながら進む。横山が一ピッチ目のビレイ点を越えるあたりで、後続の佐藤側のロープがいっぱいとなり、佐藤がスタートを切る。横山はビレイ点に安全確保のためのシステムをセットし、そのまま二ピッチ目に突入。フットホルドのいやらしいこのピッチは、グレードは5.10aと低いものの、急いで登る場合にはグレード以上の難しさと恐怖を感じる。このピッチの核心が終わった

部分にも件のシステムをセットする。続く木の生えたコーナーはランナウトでロープを伸ばし、きれいなクラックを登って白クマのコルに出る。ここで肩がらみビレイを用いて佐藤を迎えた。

すぐさまリードが入れ替わり、佐藤が大フレークをランナウトでグイグイ登る。彼が続くチムニーのピッチの中間部に達するあたりで、私が大フレークのピッチに取り掛かる。あとはひたすら息せき切らせながら、頂上を目指した。結果は31分。緒戦にしては上々の出来だ。

終了点で、すぐに気づいたポイントを整理する。いくつかの改善点が見つかった。最大のポイントは、やはりルートを二ピッチに区切ることによって無駄な時間が増えることだった。ロープの流れの悪さやリスクの増大、また持参ギアが増えることなど、様々なネガティブな要因をすべて鑑みたとしても、ルートすべてを一ピッチで登ることは可能だという結論に落ち着いた。

すでにお互い何十回も登っているベルジュエール。「落ちることはまずない」という自信があるとないとでは行動も大きく変わる。ルート全体を一ピッチで登ることによってギアが増えると言っても、そもそもの総量をごく一般的なパーティーが同ルートを登るのよりも少なく出来る。ハイライトピッチの大フレーク(5.10a)は、キャメロット#0.4一個でリードすることにした。

また、ロープの長さを5メートル短くし、屈曲点では積極的にプーリーを使ってロープドラッグを解消するようにした。

下降して休憩してからすぐに、二回目のトライが始まった。リードはすべて佐藤に任せる。今回もリード・フォローともにフリーで登ることとした。結果は23分。ピッチを区切るのとそうでないのとの違いがまたしても色濃く表れた結果となった。



ベルジュエール時のラッキング。ギアラックは使用しない。

この二回のクライミングを通じて感じたのは、フォローが想像以上にシンドイということであった。リードはフォローよりもリスクは高く、確実なクライミングが要求される。急いで登っていかなければならないのは当たり前なのだが、ある部分では、自分自身のペースを保ち、自分自身がチームのペースをコントロールすることができる。自分が登ることだけを考えていればよいのだ。

一方で、フォローはとにかくリードの動きに合わせて行動しなければならない。リードに合わせてロープの繰り出しや歩の進め方をコントロールする。リードが早く進んでいるのであれば、たとえ自分自身がどれだけ難しいパートにいたとしても、素早く動いてロープがスタックしないよう努めなければならない。自分自身のペースを保つことは不可能な一方で、リードの安全は確保しなければならない。

ここでは、二人の間の信頼と絶対的なクライミング能力、それに、陸上競技で言えば1500メートル走に求められるような体力とスピードの両方が要求される。しかしそれだけではない。ここで言うクライミング能力とは、決して最高グレードなどでは言い表せないものだ。絶対に落ちない、恐怖に足をすくませずにランナウトでロープを伸ばす、システム全体のマネージメント、等である。スピードクライミ

4. その他

ングは実に過酷で奥の深いゲームである。

記録が伸びれば伸びるほど、さらなる時間短縮は難しくなる。仮にできたとしても、大幅な記録更新は難しい。私たちにとって、ベルジュエールはすでに一ピッチのルートとなった。そういう場面で記録を縮める要素といえ、あとはムーブひとつひとつの効率化を図るか、持久力を向上させることによって後半のスピードの低下を防ぐくらいしか方法はない。

とりあえず二十分を切りたいと思った。記録を縮めることがそもそもの本意ではないにしても、一度始めた以上、せっかくなら明確な目標を達成したいと願うのは当然だろう。その積み重ねの中でテクニックは向上し、その行動に見合った体力も構築されるはずだ。

十分台という目標を達成するために、一つの妥協を受け入れることにした。リードはオールフリーで登るとしても、フォローは何でもアリを許容するということ。

とは言え、「何でもアリ」というのが意外にも難しい。まず、ベルジュエールにはそれほど残置の支点があるわけではない。リードはランナウトでロープを伸ばしていくために、実際にA0しようにもなかなかできないのが現状だ。さらには、A0に頼りすぎるとその先でフリーに切り替えるのが難しい。それもスピーディに登るとなればなおさらだ。また、それほど難しくないセクションではA0で登るよりもフリーで登った方が圧倒的に速かったりする。このバランスをとるのが意外にも難しい。

いずれにしても、このルール下で行なった三回目のトライが、冒頭のシーンだったわけだ。十分台という目標は達成できなかったが、それでも20分ジャストで登れたことは素直に喜ぶたい。

<使用ギア>

20メートルシングルロープ

キャメロット#0.4~#1 合計4本

クイックドロワー 14本

セルフジャミングプーリー 3個

(スリング・カラビナは持参しなかった)



ベルジュエール時に使用したギア。1ピッチ目のボルトにはこれ以外に事前にクイックドロワーを設置してある。

さて、ここで疑問が生じる。ここから先、いったいどれだけ時間を短縮できるのだろうか？最もスピーディに登れるのはどのような方法なのだろうか？と。

ベルジュエールのクライミングに限って言えば、フリーソロが最速だろう。実行していないので断言するのは躊躇われるが、フリーソロでスピードを意識して登れば、15分は切れるのではないかと思う。

では、それをするのか？と問われれば、私は「否」と断言する。そもそも私自身がフリーソロを行なわないし、それがスピードを意識したものとなれば、リスクは圧倒的に増すからだ。私たちが行なった同時登攀と同等のスピードを求めるとすれば、手や足をどこに置くのかなど逐一考えている余裕は少なくなる。それをフリーソロで行なうなど考えたくもないが、実際にやるかどうかは別として、それを実行できるだけの技量と精神力を持ちあわせた人間は存在するだろう。ルートが短ければ短いほど、求められるのはスプリント力。それを煩わしいロープ操作なしで行なうのがベストだということだ。

しかし仮にロープを使用したとしても、ムーブを洗練させ、ギアやタクティクスに変更を加えることで、私たちの記録もまだまだ伸びるだろう。十分台は間違いなく出せるという自信がある。

とは言え、私たちのプライオリティはあくまでも安全である。大手をふるって「安全」と言うには実際の行動との間に大きな齟齬があるかもしれないが、記録更新はしょせん動機づけや余興の一部であり、本来の目的は大きな壁を登るためのより良い方法の確立である。したがって、「安全を確保しつつスピーディに登る」というのが本意なのだ。また、パタゴニアなどの大きな山を考えたときに、求められるのはスプリント力ではなくて持久力であることを考えれば、ベルジュエールの記録更新にそれ以上の意義は見いだせなかった。

4. 継続スピードクライミング

ここで得たノウハウを、次のステップにどう生かすかこそがカギとなる。そこで、私はこのシステムを生かして瑞牆山の継続登攀を実践することにした。ルートは、もっともベーシックな組み合わせともいえるカンマンボロン・ワイルドアットホーム～大面岩・フリーウェイ～十一面岩・ベルジュエールの三本継続。パートナーは、パタゴニアでチームを組む増本亮。

9月17日、一回目のトライ。基本的なシステムはベルジュエールの時と同じだが、今回は懸垂下降が入るために、ロープは40メートル。リード・フォローともにオールフリーを目指し、仮にリードが落ちたらそのピッチはトライし直すことを前提とした。

力に任せてスピードを追求するのではなく、あくまでも安全のマーヅンを十分に保ちながら、リズム良く動き続けることに主眼を置いた。ベルジュエールが1500メートル走だとすれば、今回の継続は10000メートル走といった具合だ。それぞれのルートを二

ピッチの大きなブロックに分け、交代はできる限り安定したテラスで行なうことにした。

ワイルドアットホーム前半は横山がリード。三ピッチ登った小さなテラスで増本にリードを交代。そのまま終了点まで伸ばし、ロープをたたむ。懸垂下降を交えながら大面岩の取付へ。技術的な核心はフリーウェイだったが、久々に同ルートに登ったこともあって、予想通り緊張感あふれるクライミングとなった。下部四ピッチを横山、上部三ピッチを増本がそれぞれリード。ここからフィックスロープ伝いに下降し、十一面岩を目指す。ベルジュエールの取付で小休止後、横山リードでクライミングを開始。白クマのコールでリードを交代。そのまま増本が終了点まで。3時間34分28秒。

ベルジュエールのスピードクライミング時に感じた呼吸系の苦しみはほとんどなく、体全体に漂う疲労感が心地よかった。これは気に入った！もちろん改善点はいろいろ見つかったので、事細かに検討した。

改善点は大きく三つ。ひとつは、ワイルドアットホームとベルジュエールはそれぞれ一ピッチで登ること。もうひとつは、この数日後に増本がカンマンボロンからの下降ラインにフィックスロープを設置したこと。言ってみればエイドかもしれないが、このおかげで、よりクライミングのみにフォーカスできるようになったばかりか、ロープを25メートルまで短くすることが可能になった。また次回のトライは、フォローは何でもアリとした。フリーにこだわるよりも、スピーディな動きを継続することによって、よりトレーニング性を高めようというのが狙いだ。

9月28日、二回目のトライ。ワイルドアットホームの三ピッチ目がびしょ濡れだったために、リードもワンポイントA0が入ってしまった。本来のルールからすればやり直しなのだが、今回はタイムを最優先させることとし、気に留めずに登り続けた。フリー

4. その他

ウェイも前回より順調に越え、ベルジュエールへ。このルートではもはや落ちることは考えられない。核心となる一ピッチ目もクリップは半分に減らし、スピーディに進んだ。十一面岩の山頂で増本を迎え入れてストップウォッチを押すと、2時間32分50秒を指していた。

5. その先へ

私はこの直後にフランスへ旅立ってしまったので、私たちのスピードクライミングはこれにてひと段落。帰国後はお互いいろいろと忙しく動き回っていたため、さらなるスピードクライミングを行なうことはなかった。

今後、どのようなトレーニングをしていけば良いだろうか。第一に言えるのは、タイムを縮めることだけにフォーカスするのは避けるべきということだ。危険性が増すばかりか、本来の目的から大きくかけ離れてしまう。ただ、ひとつの目標としてある一定のタイムを設けるのは悪い方法ではないだろう。

瑞牆山で三本継続を二回行なったが、それもまたいつか行き詰まりが生じるかもしれない。継続を四本、五本と増やしていけば良いのだろうか？トレーニングとしては良いだろう。しかしもっと大切なのは、よりリアルに本番をシミュレーションしたクライミングを作り出すということだろう。

たとえばパタゴニアのクライミングをシミュレーションするのであれば、荷物を背負って、フォローは登山靴と手袋で、もっと寒い時期に、より長く難しいルートを、といった具合に負荷をかけることだ。そして、実際の山と同じかそれ以上の距離を登る工夫も必要だろう。いずれにしても、そうすることによって通い慣れた近所の岩場がより魅力的なものになるのは請け合いだ。

また、様々なシミュレーションを繰り返すなかでシ

ステムやタクティクスを改善し、それをパートナー間で共有し、自身のモノにする時間こそが大切だと思う。

スピード＝善、と短絡的に捉えることはやめてほしい。なぜスピードが必要なのかと考えることこそが大切だ。前述のコリンとアレックスによるウェーブエフェクトのワンデイアッセント。これは単に、記録という観点から凄いのではない。このとき、天気予報は一日の晴天を告げていた。「たった」一日である。そんな短い晴天周期では、私だったら山には向かわなかったかもしれない。せいぜい偵察で終わるだけのその時間を、彼らは最高の時間に変えた。

以前、フィッツトラバースには最低一週間の晴天が必要だと考えていたが、今はそうは思わない。限られた時間で最高のパフォーマンスを演じる。そのための重要なツールこそがスピードクライミングだ。

いずれにしても、私たちのスピードクライミングの取り組みはまだ始まったばかりだ。冒頭で述べたように、同時登攀にはリスクが伴う。誰もが実践できる技術ではないし、時と場所を選ぶのも事実だ。しかし必要に応じて自らのクライミングに取り入れることによって、行動の幅が大きく広がるのは疑いの余地がない。

これを書いているいま、私は五度目のパタゴニア遠征としてエル・チャルテンの街に滞在している。街にいても強風が吹き荒れ、山は雪で覆われている。とてもビッグクライミングを実践できるような条件ではないが、街の裏手のあの岩場で、シコシコとトレーニングに勤しむのも悪くはない。

あともう少し待てば晴天周期が訪れるだろう。この一年間で得たことを、フィッツロイ山群の大きな山にぶつけてみたい。そうすることによってはじめて、ゼーハー言いながら登った瑞牆での日々が意味を持つことになると思うのだ。