

## 私の趣味

# 自身の成長をすぐに実感できる ボルダリング

日本水工設計株式会社／水インフラインノベーション事業部／DX推進室／企画開発課 黄木耀斗



## 1. はじめに

「そろそろ運動しないとまずいな…」社会人2年目になって徐々に感じてきました。高校生までは陸上部に所属しており、毎日運動をしていましたが、大学では軽音サークルに所属していたため、全く運動をせず、バイク通学で歩きもしなかった結果、気づけば顔がアンパンマンのように膨れ上がっていました。友人がゴルフを始めたというので、一緒に打ちっぱなしに行ってみたものの、身体的にも性格的にも自分に合わないと感じ、すぐにやめてしまいました。ランニングは続かないと分かっていたし、今さら陸上の短距離をやるのは年齢的にも厳しく、何か自分が続けられる運動が無いかと思っていました。

そう思っていた時に、友人に「立川に大きいボルダリング施設があるから行ってみよう」と誘われました。

行ってみるとビルワンフロア二階分を丸々使った駅前にあるとは思えない広くて高低差のあるジムで、頂上まで登ったら足がすぐむだろうなと思いました。初回はものすごく簡単で高くない課題しか登れず、すぐ前腕がパンパンになり、握力も無くなってしまい、帰宅を余儀なくされました。その後数日間は会社のドアノブをひねるのも正直つらかったです。しかし、あの立川の高い壁をすいすい登れたら楽しいだろうなと思い、とりあえず近くのジムに一人で行ってみました。これがボルダリング人生のスタートです。

## 2. ボルダリングを継続しようと思った理由

初めて一人でボルダリングジムに行ってみると、初心者ということもあり、できない課題について店員さんが何度も丁寧に教えてくれました。しかし、店員さんが軽々クリアできるのに自分は全く登れず、自分の身体の弱さを痛感して悔しいと思いました。やがて前腕が痛くなり、帰ることを余儀なくされました。

数日後、もう一度同じジムに行き、前回できなかった課題に挑戦すると、あっさりクリアすることができ、感動とともに自分の肉体の成長を強く感じました。そして、「絶対に登れなさそうな課題でも練習を積み重ねて強くなれば登れるのではないか」という期待が生じ、ボルダ

リングを続けようと思いました。

続ける覚悟を固めるために、友人と目白にあるボルダリング専門店を訪れ、マイシューズを購入しました。

その後にもまた、友人数人とジムに行きましたが、友人達が自然とできている、力を抜いて登ることが自分だけでできず、「自分が一番下手だ」と感じ、「週に一度は必ず通おう」と決意しました。

こうして現在は週に1回はボルダリングをすることを一年以上継続しています。

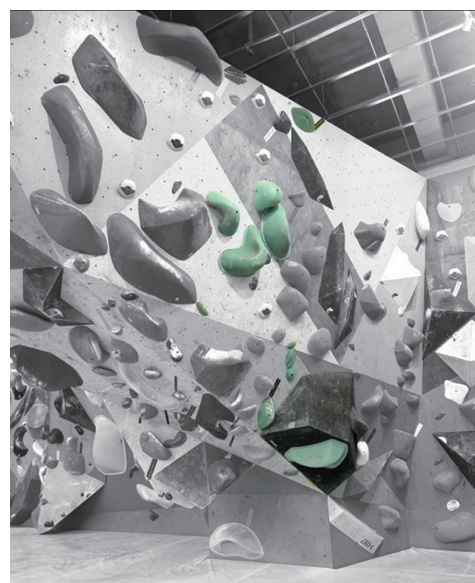


写真-1 立川のジムの課題の一つ

## 3. ボルダリングの面白いところ・良いところ

私がボルダリングを続けていて特に魅力的だと思う点をまとめました。

### (1) 一人でどんどん強くなれる

ボルダリングは基本的に自分との戦いなので、自分のペースで運動できるということが一番の魅力だと思います。一人で集中して登ってもいいし、友人と教えあいながら登ってもいいという自由度の高さが継続しやすいのではないかと思います。また、課題を通じて、自分の身体が強くなったかを実感できる機会も多いため、達成感を味わいやすいところも魅力だと思います。

## (2) ジム巡りが楽しい

ボルダリングジムは全国各地にあり、チェーン展開しているものから、個人経営のものまで、さまざまあります。ジムごとに課題の特徴や求められる身体の使い方が異なる点が面白く、ジム巡り自体が一つの楽しみになります。例えば荻窪のジムは世界的に有名で、半分が外国人観光客だったり、新座のジムは東京五輪のスポーツクライミングで銀メダルを取った選手が作っていたりと世界的に有名なものから地元密着型まで本当に様々です。

自分が気に入るジムを探すためにジム巡りをするのは楽しいと思います。

## (3) お金がいりかからない

ボルダリングに必要なのは、ジム利用料（通い放題パスで月1万円台）、クライミングシューズ（2～3万円）、チョーク（約1,000円）程度であり、継続しやすいスポーツだと感じます。初期費用も継続費用もあまりかからず、始めやすく、継続しやすいスポーツだと思います。

## 4. 外岩にも行ってみる

ジムだけでなく友人と外岩（自然の岩）に登りに行くこともあります。東京都青梅市の多摩川沿いにある「御岳」は国内でも有名なボルダリングスポットで、そこで岩登りを楽しんでいます。外岩はただ登ればいいわけではなく、御岳エリアの各岩の課題が書かれたガイドブックを見てルート通りに登ります。難易度は簡単なものからプロレベルのものまでありますが、本物の岩はジムと比べて持てる部分が少なく、全体的に難しいと感じました。また、ジムのように全面にマットが敷いてあるわけではなく、持ってきたマットのみを使用するため緊張感もかなりあります。岩を登ったり、移動したりするとかなり体力を消耗するため、多摩川を前にしてソーセージを焼いて休憩したりもします。疲れたら大自然の中でBBQを始められるのも外岩の醍醐味です。また、東京で食べログランキング1位だったラーメン屋（2025年10月現在は2位）「Ramen Feel」が近くにあるので、予約して岩登りの前に食べたりもします。私は普段ラーメンを



写真－2 Ramen Feelの特上塩らぁ麺



写真－3 外岩に登っているところです



写真－4 多摩川で軽いBBQもできます

あまり食べませんが、ここは料理として完成度がかなり高く、飽きを感じさせない味となっているので興味がある方は是非青梅まで足を運んでみてください。

## 5. おわりに

私の趣味のボルダリングについて紹介しました。ボルダリングはかなり人を選ぶスポーツで、私の友人で続けられている人もみんな元陸上部で400m等をやっていた人たちばかりです。そのため、みんなでワイワイ運動したり、競争したりしたい人には向いていないかもしれません。しかし、一人で黙々と身体を動かし、自分との戦いをしたいという方にはおすすめです。初めてでも店員や常連さんが教えてくれたりしますし、同じジムに通い続ければ知り合いもできると思います。ただ、始めるなら、都心のジムは混雑していることが多いため、空いていて教えてもらいやすい郊外のジム（関東圏なら海浜幕張、立川、本厚木など）に行くのが良いと思います。

こうしてボルダリングを継続したおかげで顔がアンパンマンからしょくぱんまんに…まではいきませんが、カレーパンマンくらいにはなったと思います。皆さんも体を動かして運動を楽しみつつ、ついでに健康になりましょう！