

忍者体験をきっかけに
クライミングの魅力を知る

倉菜々子選手がスポーツクライミングに出合ったのは5歳の時。大府市の「あいち健康の森」に家族で遊びに行ったのがきっかけ。忍者体験のイベントで設置されていたクライミングウォールを夢中で登ったという。約2mの低い壁だったが、その日は最後まで登ることができた。「3つあるうちの一番難しいルートがどうしても登り切れなくて悔しくて何度も足を運びました」と振り返る。小学生になると、名古屋市内のジムに通い、本格的にスポーツクライミングを始めた。「まだクライミングという競技自体があまり知られていない頃でした。小学生以上しか使えないジムがほとんどだったので、小学生になるのを待って通いました」。小学3年生ではじめて大会に出るまでは、競技というよりも遊び感覚。競技として向き合ったのは、小学校高学年になってからだった。

「スポーツクライミングの楽しさは、同じことを繰り返すスポーツではないこと。大会ごとにホルドの配置も全く違いますし、その都度、対策を考えないといけない。ずっと高みを目指し続けられるのが魅力ですね」

中学3年生の授業で書いた将来の夢には「世界へはばたけ自分の夢をつかみとれ」という文字が躍る。それからほどなくして夢は現実のものに。18歳ではじめて日本代表に選出されると、2018年11月のアジア選手権で2位に輝き、世界のトップクライマーへと駆け上がった。



2019年11月に行われた「IFSCクライミング・アジア選手権ボゴール2019」で、ボルダリング2位、リード2位、コンパウンド2位に輝いた

する動きのこと。倉選手は背が届かない高い位置でも軽々とジャンプして登っていく。普段の練習は、実際に壁を登っていることが多く、ほかに週1回、懸垂などの筋力トレーニングに取り組み。「練習は週3〜4回ほど。平日は3〜4時間で、休日には長いと8時間くらい登り続けていることもありませぬ」

唯一、全課題を完登！ 強豪を抑え日本の栄冠に

2022年2月5・6日、三重県四日市ドームで開催された「第17回ボルダリングジャパンカップ」。東海エリアで開かれた大一番は、決して順調な滑り出しとは言えなかった。

5日に行われた予選は9位通過。倉選手自身「予選では、正直うまく課題とマッチしていなかった。自分のイメージとのズレを感じていましたね」と振り返る。

6日の準決勝でも「なんとか決勝にコマを進めたという感じだった」と倉選手。「予選では動きが遅いと感じていたことから、ワントテンポ早く動くことを意識していました。そこに関しては、イメージと実際のズレをだいぶ修正できた感覚がありました」。そして迎えた決勝。変化に富んだ全4課題をすべて完登したのは、倉選手ただ一人。「自分の中でも、はまった」という感覚がありました。東京五輪銀メダリストの野中生萌選手など、並み居る強豪たちを抑え、初優勝を手にした。

大会に向けては「自分を理解すること」を課題にしていた。「これまで感覚で取り組む部分が多かったのですが、ジャパンカップに向けて自分を見つめる時間を増やしたのが大きかったです」。以前であれば深く考えずに登ることが多かったが、1本ごとに自身の動きを分析しながら取り組むようになった。これによってメンタルがより安定し、調子に波が出にくくなった。フィジカル面でも、10キロの重りをつけての懸垂など、自身の持ち味であるコーディネーションに磨きをかけるための筋力トレーニングに励んだ。

巻頭特集

2022年第17回ボルダリングジャパンカップ優勝 倉菜々子さん

世界の高みを目指して

東京オリンピックで正式種目となったスポーツクライミング。

2022年2月に行われた第17回ボルダリングジャパンカップで刈谷市在住の

倉菜々子選手が優勝し、2024年パリ五輪代表の有力候補として注目されている。



クライミングジムLUNAで毎日のように練習に励む倉選手

profile
倉菜々子さん
Nanako Kura

2000年刈谷市生まれ。7歳の頃から本格的にスポーツクライミングの世界へ。2022年2月に開催された「第17回ボルダリングジャパンカップ」にて優勝。刈谷市内にある「クライミングジムLUNA」を拠点に日々練習に打ち込む



1,2 2009年3月に初めてスポーツクライミング大会に参加 3.クライミングジムに通い始めた小学生の頃の倉選手



2



3

「もちろん優勝を目指していましたが、一番意識したのは『自分の力を出し切る』です。日本のレベルは世界的にみても相当高い。ワールドカップよりもジャパンカップで勝つ方が難しいと言われているくらいです。これまで家族に支えてもらってきたこともあり、恩返しの意味でも優勝できたのは本当にうれしかったです」

地元の応援を力に変え パリ五輪金メダルを目指す

2024年のパリオリンピックでは、リードとボルダリングの複合での出場を目指す。「練習がどちらか一方に偏ってはいけません。そのバランスが難しいです」と倉選手。どちらから失敗すれば、大きく順位を落としてしまう難しさがあるという。パリ五輪日本代表の枠は2つ。1枠

は、2023年に開かれる世界選手権で決勝に進出した日本人のうちのトップが内定する。もう1枠は、別途開催される五輪の代表選考会で決まるという線が濃厚だ。「まずは世界選手権への出場権を得ることを目標に頑張っています。そのためにも来年2月のジャパンカップは2連覇を成し遂げたい」。2024年のパリオリンピック、そして2026年には地元・愛知県でのアジア競技大会も控えている。さらなる飛躍を目指す倉選手の活躍からますます目が離せなくなりそうだ。

「まだまだマイナーな競技だと思いますので、まずはもっとたくさんの方にスポーツクライミングを知って欲しいです。また、観戦する側も一緒に盛り上がりれる競技なので、機会があれば会場に足を運んで応援してもらえると嬉しいです！」

素顔にせまる！ / 倉選手への20の質問

- 01 モチベーションが上がらないときは？
友人と遊びます。
- 02 好きな映画
ドラマですが「ウ・ヨンウ弁護士は天才肌」です。
- 03 カラオケでよく歌う歌
最近ではNewJeansの『Attention』ですかね。
- 04 自分を動物に例えるなら
应该说サルかな。
- 05 今後プライベートで挑戦してみたいこと
韓国に住むことです。
- 06 大事な試合の前には
音楽を聴きますね。
- 07 好きな漫画
『約束のネバーランド』が好きかな。
- 08 休日の過ごし方
ネットフリックスをよく見ます。
- 09 行ってみたい場所
韓国に行きたいですね。
- 10 最近のマイブーム
サンドイッチを作ることです。
- 11 好きな菓子
アーモンドチョコです。
- 12 犬派？猫派？
猫です。
- 13 スマホでよくするゲーム
ツムツムをよくやります。
- 14 他の得意なスポーツ
バドミントンです。
- 15 好きな言葉
努力です。
- 16 なにか推しはいますか
チェ・ウシクが推します。
- 17 おにぎりの具という
梅干しです。
- 18 欠かさず持ち歩いているもの
スマホですね。
- 19 好きなお笑い芸人
みやぞんさんです。
- 20 自宅料理で好きなもの
ギョーザが大好きです。

大会日程

10月20～22日 IFSCクライミングワールドカップB&Lコンパウンドいわて盛岡2022
2023年2月(予定) 第18回ボルダリングジャパンカップ

クライミングジムLUNA 今福 真也さんに聞きました



◆ スポーツクライミングとは？

岩を登るロッククライミングから派生したスポーツ。天候に左右されず室内でも楽しめるようにと人工壁を作るようになったのがはじまり。登る速さを競う「スピード」、登る高さを競う「リード」、登り切ったコースの数で競う「ボルダリング」の3種類があります。

◆ 競技内容

「ボルダリング」では、設定された課題(コース)に従って5mほどの壁を登ります。「リード」では、命綱を付けた状態で12m超の高い壁を登り、どの高さまで到達したか競います。また、「スピード」は、15mの壁を登り切るタイムで勝敗が決まります。

◆ 楽しみ方

スポーツクライミングの醍醐味は、登り切った時の達成感。何度も課題にトライした分、うまくいった時の喜びはひとしおです。ただ単に筋肉を使うだけでなく、どのように登るのかを考え、試行錯誤するゲーム性や戦略性もおもしろさの一つだと思います。



information
クライミングジム
LUNA
刈谷市
東刈谷町1-9-6
☎0566-91-3312

