

# 目次

## chapter 1 クライミングの基礎

- ① クライミングのレベルアップ … 008
  - 1 クライミングの特徴 … 008
  - 2 レベルアップでの課題 … 009
  - 3 レベルアップに必要な要素 … 010
  - 4 レベルアップのシステム … 011
- ② クライミングテクニックとは … 012
  - 1 テクニックの意義 … 012
  - 2 テクニックの仕組み … 012
  - 3 テクニックは足、パワーは手 … 013
  - 4 クライミングとムーヴ … 014
- ③ 物理的要素とムーヴの関わり … 016
  - 1 ムーヴの効率は重心の位置の違い … 016
  - 2 流れるようなムーヴ … 020
  - 3 加速度を利用してムダのない動き … 022
  - 4 力の作用・反作用 … 024

### COLUMN

「筋肉と関節もテコの原理で動く」 … 028

## chapter 2 クライミングの基本

- ① ホールディングの基本 … 030
- ② ホールディングの種類 … 031
  - カチ/ハーフクリンプ/オープンハンド/  
パーミング/ピンチグリップ/ラップ/  
オーバーハンド/スリーフィンガー/

サイドプル/アンダーリングなど

- ③ 足使いの基本 … 046
  - エッジング/スメアリング/  
スメッジングなど
- ④ 足の置き方 … 052
  - フロントエッジ/インサイドエッジ/  
アウトサイドエッジ/バックステップ/  
ポケット/フッキングなど
- ⑤ ジャミング … 064
- ⑥ ハンドジャム … 064
  - ハンド/フィンガー/シンハンド/  
サムカム/フィストなど
- ⑦ フットジャム … 067
  - フット/Tスタック/バック&フット

### COLUMN

「日常生活とムーヴ」 … 068

## chapter 3 ムーヴ

- ① ムーヴの基礎知識 … 070
  - 1 ムーヴの成り立ち … 070
  - 2 前傾壁での負担率 … 071
- ② カウンターバランス系 … 072
  - 1 カウンターバランスの原理 … 073
  - 2 ダイアゴナル … 074
  - 3 2種類のダイアゴナル … 075
  - 4 インサイドダイアゴナル … 076

- 5 アウトサイドダイアゴナル … 078
- 6 ダイアゴナルの深化 … 079
- 7 インサイドフラッキング … 080
- 8 アウトサイドフラッキング … 082
- 9 ボディバランス … 085
- 10 フラッキングの繰り返し … 086

- ③ フック系 … 088
  - 1 フックの優位性=その1 … 088
  - 2 フックの優位性=その2 … 090
  - 3 フックへの理解を深めよう … 091
- ④ 乗り込み系 … 092
  - 1 ハイステップ … 093
  - 2 ハイステップの原理と成り立ち … 094
  - 3 ハイステップの完成度 … 095
  - 4 マントリング … 096
- ⑤ オポジション系 … 100
  - 1 キョン … 102
  - 2 ステミング … 106
  - 3 レイバック … 108
  - 4 ニーバー … 110
  - 5 サイドブッシュ … 110
  - 6 出前持ち … 111
- ⑥ 動的ムーヴ … 112
  - 1 デッドポイント … 117
  - 2 ランジ … 118
  - 3 ショートレンジ … 120
  - 4 片手ランジ … 121
  - 5 コディネーション … 122
  - 6 スウィングバイ … 123
  - 7 サイファー … 124
  - 8 アウトワードフラッキング … 126

- 9 キャンパスランジ … 127

- ⑦ クライミングの手順 … 128
  - 送り … 129
  - 持ちかえなど … 130

### COLUMN

「パンプアップの原因」 … 136

## chapter 4 クライミングテクニック

- ① クライミングフォーム … 138
    - 1 重心位置 … 139
    - 2 重心移動 … 142
    - 3 かき込み … 143
    - 4 ムーヴのフォーム … 144
    - 5 引き付けムーヴと運動連鎖 … 145
    - 6 ツイストの活用 … 146
    - 7 足からのひねり … 147
  - ② 傾斜別登り方 … 148
    - 1 垂壁 … 148
    - 2 スラブ … 148
    - 3 前傾壁 … 149
    - 4 ルーフ … 150
  - ③ 上達と進化のポイント … 152
    - 1 クライミングスタイル … 152
    - 2 クライミングの深化 … 153
    - 3 コーディネーション … 154
    - 4 上達への道筋 … 155
- 索引 … 156