

# ☆ボルダリング☆



## 1 ボルダリングのおすすめ

ボルダリングには「課題」と言うものがあります。簡単に言うと、ここから登り始めてここにゴールしましょうと言うもので、その課題をクリアしていくのがボルダリングの最大の楽しみです。それらをクリアした達成感を味わいながら、また自分の上達を感じながら楽しむことができます。

## 2 ボルダリングの効果

ボルダリングは、無酸素・有酸素のどちらの運動も効率良く行えます。

次から次へと、ホールド(石)を取りにいくときは無酸素運動、体勢を整えたりするときは有酸素運動となります。

そして、課題(ルート)が難しくなっていくにつれて、「ねじりの動き」や「体幹を支える力」が必要となってきます。

これによって、体幹も効率良く鍛えられます。

特に、広背筋、脊柱起立筋、腹直筋、腹斜筋です。これらの筋肉をひとつの運動の中で鍛えるのは非常に困難です。しかし、ボルダリングでは一連の動きの中で、これらの筋肉を鍛えることができます。

ボルダリングは、ただはしごのように順に上へ上へと進むのではなく、つかむホールド(石)は様々な場所に配置されています。それこそ、普通に手を伸ばしただけでは届かない場所に配置されていたり、上半身より下に配置されていることもあります。

そんなときは、身体をひねったり、時には足を身体より上のホールド(石)に乗せたりと、様々な体勢を取ります。この日常では行わない身体の動きが、普段使わない筋肉を刺激し、全体的な筋肉量がUPします。

もちろん代謝も向上しますが、わき腹(腹斜筋)や腹筋を鍛えられるということで、ウエスト周りの脂肪燃焼に非常に効果を発揮します。

## 3 何事も続けることが大事

全力で力を入れて次のホールド(石)を取ったり、難しいポジションで身体を安定させたりする事で持久力を高めたりと、筋トレ、体幹トレ、有酸素運動のすべてを含んでいます。普段ウエイトトレーニングをするより、楽しく、綺麗な動ける身体というものが作れるのではないかと思います。

ただ、どんなトレーニングも1回で効果が出るわけではありません。

ボルダリングは、1人で行うトレーニングの中ではゲーム性が非常に高いトレーニングだと思います。

というのも、全身の筋肉の他にも、頭も使います。どのように身体を動かせばいいのか、どのようにホールド(石)を取りにいけばいいのかなど、自分で色々と考えながら挑戦します。

つまり、体力だけでなくテクニックで課題(ルート)をクリアすることも可能だということです。しかし、これは続けなければ身に付かないものであり、逆に続ければ必ず身に付くものです。

そして、続けていけば、自ずと身体が引き締まってきて、理想の身体に一步近づけます。

まずは、週1回からはじめてみるはいかがですか？

