

腕力で登らずに足で登る

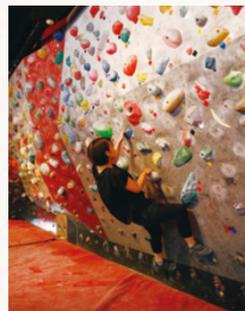
斉藤さんとモーディがどうしても越えられなかった壁を前に、松川さんがお手本を披露。「ホールドをつかんで腕の力で登ろうとするのではなく、手は軽く添えるだけで、脚の力で登るんですよ」と、ホールドの握り方から指導。手を離すと下に落ちる、という恐怖心があるせいか、どうしても腕に力が入ってしまう。



同じ条件とは思えないほど身軽な動きでゴールにたどりつき、余裕の笑みを浮かべる松川さんに、斉藤さんもモーディもびっく。お見事!

傾斜のある壁に大苦戦

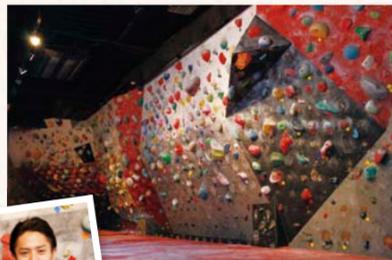
スタートの体勢が、すでに傾斜約110度。ここから次のホールドになかなか手が出せず、きつい姿勢のまま悪戦苦闘する斉藤さん。



壁の途中から傾斜が変わるコース。途中で脱落したモーディを横目に、斉藤さんはあっさりゴール! ボルタリングは筋力よりも、バランス感覚や頭を使うスポーツ。ただし何よりも根気が必要かも。

Location Data

「GRAVITY」
ロープを使用しないで壁を登る、最もシンプルなクライミング、ボルタリング専用スタジオ。特殊な器具なしにすぐに始められることや、楽しみながら短時間で身体を鍛えられることから、性別問わず20~30代を中心に人気を博している。2010年4月、下北沢店がオープン。
東京都豊島区高田3-13-8 吉見ビル1F Tel.03.5979.8488



「ボルタリングは手軽に始められて、短時間で身体を鍛えられるので、楽しみながらチャレンジしてほしい」と、同店店長の松川さん。

research report

思っていたよりもハードでしたが、ハマっちゃいそう! 自分の身体と向き合っているのがいいですね(斉藤)

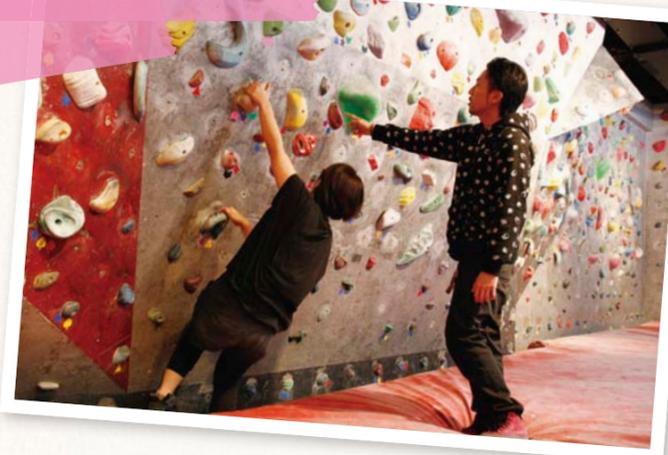


RESEARCH
潜入!
美容レポート OF
BEAUTY
SPOT



【今回体験するのは...】ボルタリング

フリークライミングの一種で、ロープを使用せず、飛び降りることが可能な高さの壁を登るスポーツ。専用のシューズとすべり防止のチョークがあれば、初心者でも気軽に楽しめる。



vol.11

斉藤美穂さん[MAKE'S]と
ボルタリングを体験!

日々のストレス解消法は、人それぞれ。今月は、身体を動かすことで、美を追求しながら、同時にストレスも解消できる(!?)
一石二鳥のスポーツ・ボルタリングを体験!

illustration_Naho Ogawa



美容マスター
松川裕也さん
[GRAVITY]

ボルタリング専用スタジオ「GRAVITY」店長。スポーツジムでの勤務を経て、2008年、同スタジオ設立のため、ボルタリングを始める。



ゲスト
斉藤美穂さん
[MAKE'S]

東京都出身。日本美容専門学校卒業後、2000年、東京・表参道の「MAKE'S」に入社。現在、同店トップスタイリスト。ストレス解消法は登山!



HM編集部
モーディ

山に囲まれた下田舎出身の編集部員。山は見慣れているけれど、立ちまはる岩には登れない運動音痴。

ボルタリングは計画性が大事

レッツ、ボルタリング。まずは、傾斜90度の垂直な壁に挑戦。登り始める前に、10級のマークがついたホールドのスタート、ゴールの位置を確認し、その間の道筋を考える。初心者向けの10~7級は、手でつかむホールドのみ限定され、足はどのホールドにかけてもOK。6級以上になると、足をかけるホールドも限定されるため、一気に難易度がアップする。



スタート位置のホールドを両手でつかみ、足を下方のホールドにかけた状態から始める。趣味は登山というだけあって、垂直な壁をすいすいと登り、あっという間にゴールにタッチする斉藤さん。しかし体感的な高さがあるため、実はここから降りるのが一苦労なのだ。

ボルタリングシューズは窮屈でちょうどいい

ボルタリングは岩に見立てた「ホールド」と呼ばれる、小さな出っ張りには足を引っ掛けるため、つま先を曲げた状態で、ふだんよりも小さな靴を履く。つま先に力を入れやすくするためののだが、履くだけでも足が痛くて、モーディはすでに涙目。



自分のグレード(級)に合わせてトレーニングできるよう、ホールドには色分けされたマークがついている。指定された色のホールドのみをつかんで、ゴールを目指す。初心者の2人は、10級のコースから体験。