

やんちゃな遊びの延長線

クライミングと出会ったのは、小学校5年生のときに家族旅行で出かけたグアムのゲームセンターでした。実家が茨城で牧場を経営していたので、普段から牛に乗って遊んだり、木登りをしたりとおてんばで、やんちゃな遊びが大好きで(笑)。高い所に登れるのが楽しかったなと思います。

日本に帰るとすぐクライミングを始め、中学校に上がるタイミングで実家にクライミングジムを建ててくれたんです。その後も、私のレベルに

合わせて何度も増改築してくれて。父や家族のサポートには、今も本当に感謝しています。

クライミングは力が強いとか、身長が高いから有利ということではなく、手先の器用さや重心移動など、細かい身体のコントロールが重要な競技なので、小回りがきく日本人には向いているのかもしれない。

スピードの種目が今後の課題

クライミングには、「ボルダリング」「リード」「スピード」の3種目があるんですが、オリンピックでは3種目

の合計でメダルを競うので、これまでやってこなかったスピードの種目は今後の課題だと感じています。

トレーニングは、自分の課題を見つけて、できないことをできるようにしていく繰り返し。勝てないときは必ず原因があるので、それと向き合うことが大事だと思います。シーズン中は身体の回復にも気を遣っていて、トレーニング後に赤身のお肉とか動物性のたんぱく質を摂るようにしています。体重はあまり気にしないんですが、お菓子とか甘い物を食べ過ぎると体脂肪が増えますし、動きが悪くなったりするので、そういうことは注意しています。

もっとクライミングを知ってほしい

私がクライミングを始めた当時はまだ世間的にクライミングがスポーツだという認識すらなく、アウトドアで危険というような誤解もあったり、マイナーな競技でした。だから今みたいに日本でクライミングが1つのスポーツとして発展するとは思っていません。今では海外より日本の方がジムの数が多いほどですからね。こういったインタビュなどでクライミングを知ってもらう機会も増えたので、もっとそういう活動もしていきたいなと思っています。

オリンピックピックに向けて、自分自身を高めていきたい

オリンピックに向けて、これからは1日1日を大切に、自分自身を高めていきたいと思っています。まずはオリンピックに出場するのが第一ステップ。そしてなるべくいい色のメダルを狙いたいですね。



プロフリークライマー
野口 啓代さん



写真提供：(株)Base Camp

東京オリンピックの新種目・スポーツクライミングとは

オリンピックで行われるスポーツクライミングは、通常は単種目として行われる「ボルダリング」「リード」「スピード」の3種目を1人の選手がすべて行い、その合計で順位を競う。「ボルダリング」は5m以下の壁に設定された課題を制限時間内にいくつ登れたかを競い、「リード」は12m以上の壁をロープで安全確保しながら登り、制限時間内の到達高度を競う。「スピード」は15mの壁を2名同時に登り、その速さを競う。



Profile ● のぐち・あきよ

1989年、茨城県龍ヶ崎市出身。小学5年生のとき、家族旅行先のグアムでクライミングと出会う。中学校入学前の全日本ユース選手権で、中高生を押しつけて優勝するなど早くから活躍し、2008年のボルダリング・ワールドカップで日本人女性初の優勝を果たす。2009年、2010年、2014年、2015年にボルダリング・ワールドカップ年間総合優勝。2016年にはボルダリングジャパンカップで通算10回目の優勝を達成するなど、日本のクライミング界を牽引する。

photograph：遠藤直次