



オブザベーションで教え合う

スポーツ
クライミングならさきともあせんしゅ
榎崎智亜選手

2024年8月26日発行

写真：長田洋平/アフロスポーツ



先輩からのアドバイスで
クライミングの幅が広がった

スポーツクライミングの第一人者として、パリ大会で2大会連続のオリンピック出場を果たした榎崎選手。選手としての転換点は、世界選手権（ボルダリング）で日本人初優勝を飾った2016年だと振り返ります。「優勝が大きな自信となりました。そのあと、強い日本人選手がたくさん出てきたこと、そして東京大会の実施競技に決まったことが日本のスポーツクライミング界にとっても大きかったと思います」

さらにワールドカップの年間成績も1位に。前年は30位でしたが、なぜ一気に世界トップになることができたのでしょうか？

「2015年の冬に先輩やトレーナーから、もともと器械体操をしていた榎崎選手。スポーツクライミングを始めたのは10歳のときで、「練習してきたものを試合で表現する器械体操に対し、スポーツクライミングは課題をどう登ってもいい自由度があり、それが魅力で楽しかったです」とハマった理由を教えてくださいました。指の力や体の強さが必要のように思われますが、「身体能力の競技ではなく技術的要素が大きくて、ほかの

いろいろなアドバイスを読んだとき、『信じて本気でやってみよう』と挑戦しました。特に参考になったのは『課題に合った適切な引き出しを用意することが大切』という先輩のことはです。それまではフィジカル（体）を強くするという方向性でしか考えていなかったのですが、そのことでクライミングの幅が広がりました」

好きなことだから
目標に向かって頑張れるわたしも
フェアプレー
宣言！

スマホやタブレット端末を使ってQRコードを読み取ると、フェアプレー宣言書を持った正々堂々と堂々ちゃんが出現するよ！一緒に写真を撮っちゃおう



スポーツは苦手だけどスポーツクライミングは得意という選手をたくさん知っています。ぜひ気軽にトライしてほしいと思います」と榎崎選手。スポーツクライミングが大好きで「これで生きていきたい」と思いブ口になった榎崎選手。「小中学生のみんなにも、自分が本当にしたいことを見つけてほしい。そうすれば目標に向かって頑張ることができて、成功しても失敗しても絶対に力になります。人生を豊かにすることができると思います」とエールを送ってくれました。

ルールを守って
フェアプレー
スポーツ
ルール
クイズ

スポーツクライミングがオリンピックで初めて実施されたのは何大会？

A 東京大会 (2021年) B リオデジャネイロ大会 (2016年) C パリ大会 (2024年)

A 2021年の東京大会で初採用されました。東京大会はボルダー、リード、スピードの三つを合わせた複合で争われましたが、パリ大会はボルダーとリードの複合と、スピードの2種目で実施されました。

聞く！

どう登るかは自分で決める
その自由度が魅力で楽しい

ならさきともあせんしゅ
榎崎智亜選手
スポーツクライミング男子
日本代表

フェアプレーニューススタンプラリー



スマホやタブレット端末をかざして、榎崎智亜選手からのフェアプレーメッセージ動画をチェック！

★左上に出てくる「タップしてスタンプをゲット」をタップしてスタンプラリーに参加。年に9回発行されるすべての「フェアプレーニューススタンプ」を集めてオリジナルフォトフレームをゲットしよう！

【答え A】

フェアプレーニュースとフェアプレー宣言は
JSPOのキャンペーンホームページでチェック！

フェアプレー
キャンペーン
TOPページ

→ フェアプレーニュース
→ フェアプレー宣言

で見たいニュースを見つけてね
「宣言する」をクリックしてね



スマホやタブレット端末を活用。新しくなった「フェアプレーニュース」の詳しい使い方や注意点は、こちらから

スポーツクリ
WINNER 1000 BIG

フェアプレーニュース 第160号
2024年8月26日発行(次回は2024年9月17日発行予定です)
フェアプレーニュースは、スポーツ振興くじの助成を受けて制作・配送をしています。
企画：JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会) <https://www.japan-sports.or.jp/>

JSPO
Japan Sport Association

日本スポーツ協会 検索