

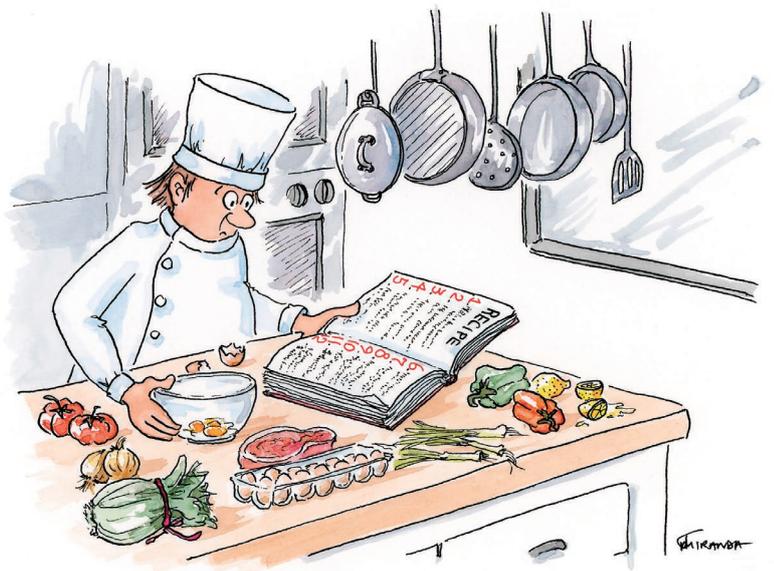
筆者は2年前からボルダリングに夢中になっている。室内ボルダリングは、高さ4m程度の壁に「課題」として設定された特定のホールド（壁についている人工岩）を使って、スタートからゴールまで落ちずに登りきるスポーツである。ロープは付けないが、床は安全マットのため落ちて怪我をすることは稀である。通常、壁には様々なレベルの課題があり、初心者から上級者まで一緒に楽しめる。1回のトライ時間は数十秒だが、繰り返すことで全身の筋力が自然と鍛えられる。レベルが上がると筋力だけで登ることは難しくなり、バランス感覚・柔

他のクライマーとの「会話」からも得られることを強調したい。見た目は同じでも、力の方向、意識、イメージ等は本人しか分からないため、その場に居合わせた人と会話し、戦略を考え、自然と連帯感が生まれる。そんなときには普段よりも高いパフォーマンスを発揮できることが多く、これを「セッション効果」と呼ぶ。

これらの特徴を鬱治療に役立てようという興味深い研究が2013～2014年にドイツで実施され、約50人の鬱病患者に対するボルダリングセラピーの有効性が示された。研究では8週間ボルダリングを行う集団と通常の治

数 | 理 | の | 窓

なぜボルダリングは楽しいのか



軟性・瞬発性等様々な身体能力の向上も期待できる。

ボルダリングには人を夢中にさせる3つの特徴があると筆者は考える。1つ目は「できた」「できない」が明確であること。上手くても途中で落ちれば未完登、下手でもゴールできれば完登（クリア）である。明確な「できた」の達成感がガリであり、無理だと思っていた課題をクリアできたときの喜びは筆舌に尽くし難い。2つ目の特徴はホールドや体をどう使って攻略するかという「パズルの要素」である。パズルのように小さな閃きや工夫で突然クリアでき、自ら驚くことも珍しくない。他のスポーツ同様、時間のかかる技術習得や身体強化も重要だが、閃きや工夫による短時間の成功体験は独特の魅力である。そして3つ目の特徴として、それらの閃きが

療を行う集団が比較され、前者の指標が優位に改善された。ボルダリングに取り組んでいるときは身体だけでなく、認知的にも情緒的にも集中しており、マインドフルネス的な効果が見られるようである。また、患者の「自己効力感」のスコアが優位に高まったことから、直接的かつ短時間での成果の実感、その過程の会話・社会的交流が精神面における強力な治療的要素であると研究者らは主張している。

ここで挙げた特徴は仕事にも取り入れられる。達成感を得られるようゴールが可視化された短い課題を定義する。そして、仲間と会話しながらパズルを攻略するように取り組む。きっと日々の仕事にも夢中になれるはずである。
(太田 賢吾)