

土肥 圭太

オリンピック/スポーツクライミング

座右の銘

「**努力**したから必ず勝てる訳ではない。しかし、勝った選手は必ず**努力**している。」

KANAGAWA

90

■名前と競技名を教えてください

スポーツクライミングの土肥圭太です。

■スポーツクライミングの魅力、醍醐味など、ここが面白い、ここを見て欲しいというところを教えてください

クライミングって、観てもらえればわかると思うんですけど、自分たちで壁に、ホールドっていう石のようなものをつけてルートを作るんですよ。なので、いくらでも新しいルートが出てくるので、1回1回の達成感が何回も味わえるんですよ。同じことを繰り返しているわけじゃなくて、毎回違うルートに登るんで、自分ができるか、できないかギリギリのトライというのが何回も繰り返しできるんで、ずっと楽しんでいられるというのが魅力だと思います。

■スポーツクライミングには、ボルダリング、リード、スピードと3種類ありますが、それぞれの特徴を教えてください。

ボルダリングは5メートルくらいの短い壁にマットを敷いて登っていき、何本登れたかというのを競います。4課題か5課題あるんですけど、登れた本数だったりとか、登れた本数が同じだった場合は、途中でゾーンと呼ばれるポイントがあるんですけど、そのポイントにどれだけ到達できたか、あとは何回で

登れたか（で競います）。ポイント形式になっています。

リードは、ロープを使って、大体15メートル以上の壁を登っていく形式になっていて、これはボルダリングに比べて持久力が必要になってくるので、ボルダリングほど強度の高い動きは出てこないんですけど、持久力が必要になってくるので疲れる種目になっています。

スピードは、名前のおり世界で一つの壁が決まっているんですけど、同じルートをどれだけ早く登れるかというところですね。なので、違う場所でやっただとしても比べられるので、まあ一番わかりやすいのかなという気はします。

■東京大会では複合競技となりました。その3つの中でご自身の得意な種目はどれでしょうか

僕はけっこう万遍なくできる方だと思うんですけど、一番成績が出せているのはボルダリングですね。

■東京2020大会では3つの複合競技となっていますが、スピードの練習施設は日本では少ないと聞きました。それに対して、どのような対策をしているのでしょうか。

大人の大会で、大人の選手がスピード競技に参加するっていうのが、やっと今年から始まったんです。でも、ユースは1、2年前くらいからスピードへの参加が活発になってきていて。なので、大人の選手より先にスピードを体験できていたんですよ。一瞬だけ（私も）非公式ですが日本記録を持っていたりしたんですよ（笑）そう



いうこともあって、他の人と比べたら結構練習できているのかなって思います。

あとは、スピードが速い選手って、スピードしかできないんですよ。スピード職人って呼んでいるんですけど、専門の選手が多くて。なので、複合競技を行っている選手の中では、自分は速い方なのかなって思っています。

■競技との出会い・きっかけを教えてください

今ではこうやって、クライミングジムがたくさんありますが、昔は本当にそういうのがなくて、まあ昔といっても僕の子どもの頃なんで、そんなに昔ではないんですけど（笑）

横浜のアウトレットで体験できる場所があって。ボルダリングじゃなくてロープを使って高い壁を登る方だったんですけど、登り切れたら商品券（をく

れる) みたいな。それに参加したいといったら、お父さんが参加させてくれて、やらせてもらったならなんか楽しくて。お母さんが頑張って調べてくれて、クライミングジムに連れてっててくれてって感じではまってきましたね。

■今年から W 杯初参加、強化指定選手にも選ばれ、ユースの中でも有望株。遊びではなく、「競技」としてみることになったと思いますが、心境の変化はありましたか

大会って言っても、そんな公式の大会じゃなくて、クライミングジムが主催したイベントみたいな感じで大会があったりとかが多かったんですよ。草コンペと呼ばれるんですけど。そういう大会にいっぱい参加して、なんかそういうのが楽しいって感じだったんですけど、世界ユース選手権に出られるのが、中学校2年生からで、選考会を兼ねている全国大会に出場して、勝てば世界ユースに出られるっていうのがわかって、頑張ろうって（笑）そこで初めて意識しましたね、そういう世界大会とかっていうのを。

それまで、そのユースの大会も全国大会ではあるんですけど、申し込めば出られるような大会だったので、他の競技で言うような全国大会的なすごさはなかったんですよ。ちょっとやって、ちょっと県の中で強ければ出れちゃうみたいな感じだったので。でもそこで、世界大会っていうとやっぱり気持ちが変わって、出たいなって思った年にぼこぼこにされたんで、全然だめで（笑）

自分の中で行けるでしょって思っていたんですけど、全然だめで。それが悔しくて、頑張りましたね。次の年に初めてその選考会で勝って、世界ユースに出られるようになってっていう形になりましたね。

■世界ユースに初出場、そして、ユースで金メダルを獲得し、強化指定選手にも選ばれ、満を持して、ワールドカップに初参加したと思います。そこでは、ユースと大人の違いを感じましたか。

単純に強度が違いますね。ユースの大会だと、全然できない（コースがある）っていうのががあると困るんで、セッターというルートを作る人もちょっと甘めに作るんですよ。なので、できるくらいの課題のレベルがしっかり登れるか登れないか、時間内になって感じですね。あとからやったら絶対できるんだけど、時間内にできるかなっていう大会が多いんですよ。

ただ、大人の大会はもっと強い人がいっぱいいるんで、どんどん難しくなっていくって、僕のレベルだと、正直1日トライしてできるかなっていうレベルのものが出てきて、それを5分間で登らないと勝てないって状況でした。僕はしっかり時間内に登りきるっていうのは得意ですが、難しい課題を登るっていうことに関しては、他の選手よりは弱いなって思っているんで、そういうのはきつかったですね。

■子供のころは、どんなお子さんだったのでしょうか

クライミングしかしてなかったですね（笑）ほかに、囲碁とか空手とかちょっと習っていましたが、全然本気じゃなくて。本当にちっちゃい子がスイミングスクールに通うって感覚ですね。ちゃんとやっていたのはクライミングだけでした。

■いつから始めたんでしょうか。

体験したのは、多分小学校1年生くらいで、ちゃんと通い始めたのは小学校3、4年生くらいだったかと思います。

■学校での土肥さんはどんな感じの学生なんでしょうか。

今年に関しては、ワールドカップシーズンに参加できることになったので全然日本にいないんですよ（笑）たまに学校に行くくらいになっていて。中高一貫校なので、（周りの）メンバーが中学のときから一緒ってこういうこともあって、「ああクライミングしているんだ」くらいには思われていると思うんですけど。全然、勉強もできないですし、ただ過ごして帰ってくる感じですね（笑）

ただ、学校終わったらすぐに練習に行きたいんで、全然放課後とかも残らないですぐ帰っちゃいますし。去年は自分の席を動くのがめんどくさくて、ずっとお昼ご飯一人で食べてました（笑）

■練習と試合で友達と遊ぶ時間もないんでしょうか

学校の友達と遊びに行くっていうのはあんまりないんですけど、クライミング友達とジムに行くのは遊びの感覚になるので。

クライミングに行くときも真面目に行くときと楽しみに行くときと分けているんですよ、自分の中で。楽しむときは楽しむで、遊びにしている感覚でできるので。あとはレスト（休息）日に遊びに行くときもあります。

高校に入ったときに、学校の近くにららぽーとができて、ラウンドワンがあって帰りにボーリング行ったりしていました（笑）

■学業とトップアスリートの両立で大変なことを教えてください

授業に出られない分、宿題があったり補習があったり。テストに参加できないこともあったんで、同じ問題でできなくて。先生もそういう（生徒の）経験があるわけではないんで、お願いしてって感じです。

遠征に行って、長い間いなかったらそういうことはありますけど、そうじゃなければ、練習時間も確保できるし、勉強も学校の授業に出ていればいかなと。

■ご自身の強み、ここだけは誰にも負けないというところを教えてください

僕は、クライミングって、傾斜が強いところを「足が離れても登る」みたいな、「腕だけで耐えている」とかそういうイメージが強いと思うんですけど、僕は（後ろの壁の）端にあるような傾斜の緩い壁、スラブって呼ばれているんですけど、90度より前に倒れている、よく言う反り返った壁じゃなく、バランスを取りながら、踏みづらい足場を踏んでっていうのが得意なんですよ。

あと、普通の壁でも小技が多くて。普通の人が筋肉とかで、パワームーヴでゴリ押ししていくというのを、足を残したりとか、腕の負担をどうしたら減らせるかなと、普段からどうやったら楽に登れるかなっていうのばかり考えているので、そういう課題の抜け道を探すじゃないですけど、絶対普通にやったらできないんですけど、それをうまく楽にこなすみたいなのを考えるのは得意です。



なので、ちょっと変な登りが多いですけど、僕は（笑）。普通の登りというか、楽な登りが得意だと思います。

■他の選手よりも頭を使うってことですね。

そうですね。たまに、（他の人で）なんでそんなに考えてないのに登れるのって思いますけど（笑）

同い年にもいるんですよ、ほんとになんにも考えてないのにすごい強いんですよ。すぐ足も離すし、でも指だけで耐えられるんですよ。強いんだなっていうも見ているんですけど（笑）

■同い年っていうことは、ライバルっていうことですね。

まあ、そうですね。いま一番負けたくない選手ではあります。

■ちなみに、お名前を聞いてもいいですか。

今泉結太君です。茨城の子なんですけど。比較的大会的なキャリアは少ない方で、どっちかという天才型なんでしょうね。大会で成績を出し始めたのはほんと最近です。大会に出始めた時期と大会で成績を出し始めたのがほぼほぼかぶっていて、まあ馬鹿なんですけどね（笑）なんにも考えてないんですけど、すごい強いんですよ。そういう面はある意味尊敬しています。

■系統が違う選手かもしれないですけど、同い年にそういった切磋琢磨できるライバルがいるのはとてもいいですね。

一緒に登っていると、僕は向こうのいいところをどんどん盗めるし、刺激にもなるので、なんというか、いい練習相手というか。一緒に登っていて楽しいし、負けたくないなという気持ちも生まれるんで、すごいいい環境ではあるのかなと思います。

■試合などでいつも行うルーティンなどはありますか

僕はあんまりないですね。靴は右から履くとか、それくらいですね。

■ウォールを前にしたときに、コースのことなど色々なことを考えると思うんですが、一番に考えるはどのようなことでしょうか

あー、難しいな……。僕は、できそうかできそうじゃないかっていうのを考えちゃいますね。ちょっと選手的にはどうかっていう部分もあるんですけど、絶対できるって気持ちで臨まないといけないとは思いますが、競技なので、この大会で勝つためには、これは絶対に登らないといけない課題なのか周りの人も登れていないのかってというのが、だいたい雰囲気だったり、難しさだったりでわかるんですよ。特にユースの大会だとわかりやすいんで。

去年の世界ユースなんかは、これは絶対に登らないとダメなんだとか、これはあんまりみんなできてないなとかっていうのをすごい考えながら登っていました。大会中はけっこうリラックスしている方だと思います。

■スポーツクライミングをしていて、どの瞬間が1番楽しいと感じますか

最初に自分で考えていた動きと、頭の中で考えていた動きと、登った時の動きが完全にマッチしたときですかね。ほら思い通りだったみたいな。なんか、やってやったぞ感がありますね。それで登りきったときは、すごい、簡単に言う達成感がありますね。気持ちいいですね。

■海外選手に比べて自分の持ち味はどのようなところだと思いますか。逆に海外選手と比べて自分に足りないところはどこですか。

僕は繊細に登るタイプなんで驚かれることは多いですね。「そんなムーブがあったんだ」とか、強いなっていうより、上手いなって印象が強いですね。

海外の選手は真逆で、体格も違くてムキムキですし、強いんですよ（笑）片手懸垂を普通にやったりとか、そういう筋力的な強さは必要だと思いました。今まではなくても大丈夫だったんですが、最近どんどん感じるようになってきて。腕だけで登るとか、そういう強さが圧倒的に足りないのを感じたんで、筋トレもちゃんとしなきゃなって思いましたね（笑）

■座右の銘とその理由を教えてください

好きな言葉はフェンシングの太田選手の「努力すれば必ず勝てるわけではないけれども、勝った選手は必ず努力している」という言葉がすごい好きで。練習しててやっぱ嫌になっちゃうことが多いんですよね。ボルダリングは楽しみながら練習できるんですけど、リードクライマーはすごい練習しているんですよ。リードってさっき言ったように、持久力が必要になってくるんで、陸上の走り込みみたいな、ずっと登り続ける、つらい練習が多いんですよ。そういうのがけっこう苦手で、やってもどうせ勝てないみたいなことを思っちゃったりしちゃって、すぐ練習をさぼりたくなっちゃうんで、こういう言葉を聞くと、やる気が出ますね。勝っている選手を見ると、天才なんだとか、元からできるんだろうなとか思っちゃうんですけど、一緒に練習してみるとすごい考えているし、すごい練習しているし、その人の努力が見えるんで、やっぱ才能だけで勝っているんだって言い訳で思っちゃいますけど、その人の努力が見えると、自分も頑張ろうと思います。

■スポーツクライミングで一番重要だと思うことはなんですか

僕は課題（ルート）に向かう姿勢だと思います。もちろんなんにも考えてないで登れるってことはないんで、ある程度は考えると思うんで、その時にルートセッターがどんな気持ちで作ったのかなとか、何を考えてここに足を付けたのかなとか、いろいろ考え過ぎちゃう方なんで、そういうのを考えて動きを読み解くかだったりとか、その課題を登るために、自分が5分間で努力できるかだと思いますね。試合に関してはですけど。

その5分間で自分の持てる力をどれだけその課題に真摯にぶつけられるかっていうのは重要だと思います。



■クライミングへの真摯な態度がよくわかります。セッターの気持ちを考えられるということは、セッターもできたりするんですか

ここの壁を作った時も僕も参加していて、何本か作っているんですけど、けっこう店長と色々話合っ（笑）

自分でセットすることによって、考えなきゃいけないことがわかるので。今まで全然わからなかったんですよ。だから、（自分でセットすることで）こういう動きをさせたいんだったら、ちょっと足をあげるとかという感覚がわかってくるんですよ。こっちだとできるけど、こっちだとできないっていう細かい調整を何回もしなきゃいけないんで、わかってきますね。

この位置にあると、こっちの（ホールドに付けた）方がいいなとか、ちょっと感覚で見についたと思います。

■東京2020大会で新競技に決まりましたが、それを聞いたとき率直にどう思いましたか

実感はなかったっていうか、最初に聞いたときは、へーって感じでしたね（笑）その時はまだ全然、大人の代表に混ざっていたわけでもなくて、ユースで結果を出し始めた頃くらいだったんですよ。なので、どうせ強い人が出るんだろうなみたいな（笑）

いつもテレビで観ていたものに知り合いが出るって感じですね。テレビに友達が映ったってくらいですね。聞いたときは。

■その当時と違い、現在は強化指定選手に選ばれて、気持ちの変化はありましたか。

複合（競技）になったのは、僕にとってはラッキーだったかなって思っています。ボルダリングだけ、リードだけ、単種目だけだったらもっと強い人がいっぱいいるんですよ。今回（強化指定選手に）入れたのも、全部総合的にある程度できる人の中で選んだ時に、全部の日本の大会の（順位の）掛け算だったんですね。リードの大会の順位とボルダリングの大会の順位と、スピードのランキングとっていう。それでたまたま入れたんで、ボルダリングだけだったら、全然代表圏内じゃないですし、リードがたまたまよくて、スピードも普通にそこそこできたっていう感じだったんですよ。複合じゃなきゃ絶対入れなかった枠なんで、僕はラッキーな時に入れたんで、上手く活かせていけたらなと思っています。

■東京大会への目標とかはありますか

絶対出るぞっていう気持ちは、僕は普段から言えない方なんで難しいですけど、代表選考に絡めるくらいになればいいなって思います。「もうちょいで出れそうだったね」ってところまではいきたいですね（笑）

■絶対出たいって言わないんですね（笑）

緊張するじゃないですか、オリンピックって（笑）

僕はがついてる方じゃないんですよ、普段から。スポーツ選手って気が強い人とかの方が多くないじゃないですか。「絶対俺の方が強い」とか「絶対勝つぞ」みたいな気持ちがベースだと思うんですけど、（僕は）普段からのほほんとして、「勝てたらいいな」みたいな、「頑張ろうかな」みたいな感じでやっているんで、絶対勝ってやるっていうのは言わない方だと思います（笑）

出られるように、自分の全力は尽くしていきたいと思います。

■楽しんで登っているっていうのが伝わりますね。クライミングに関しては、オリンピックよりもワールドカップの方が選手にとっては大きな大会だったりもするんですか。

そうですね。昔ながらのクライマーは、最近の、コーディネーションと言われるんですけど、走って飛んでっていうのがあまり好きじゃないんですけど。あれはクライミングじゃないみたいな意見があって。オリンピック（の種目）に決まってからテレビ仕様が変わっていったよねっていう声も上がっているの、まあ好きな人、嫌いな人いると思います。

結構オリンピックに否定的な人も多いんで、まあ言わせておけばいいのかなって（笑）

僕はオリンピック（の種目）になってくれて、たまたま強化指定選手に入れたりとか、ワールドカップの参加権もそれでゲットできたりしたんで、一番僕がオリンピック（の種目）になってくれて得しているんじゃないかなって思っています（笑）

■東京 2020 大会を契機にスポーツクライミングという競技がどうなっていったらいいと思いますか。

昔は、クライミングって言っても伝わらなかったんですけど、今は「ボルダリング」だけで通じるのがすごい成長だなって……めっちゃ上から目線ですけど、感じてて（笑）もっと有名になってくれればいいですね。ほかの競技って普段と同じことやるっていうか、誰かと対戦するっていうのがほとんどじゃないですか。陸上とかフィギュアスケートだったら、自分がやってきたことをやるだけとか、別に馬鹿にしているわけじゃなく。そういうことよりは、毎回やることが変わるんで、常に楽しめるのかなっていうのがあるので、はまったらすごいと思います。だから、いろんな人にやってもらいたいですね。競技人口が増えるっていうよりは、クライミングを楽しんでくれる人が増えればいいなと思っています。

■最後に、将来の夢を教えてください

僕は、コーチとかトレーナーとかちょっとやりたくて。今の僕みたいのだったりとか、あとはもうちょっと下の世代のユースの育成とかに関わりたくなって思っていて、自分が小さい頃からやってきたっていう経験だったり、大きな大会に出て感じたことだったりってのを、いま僕が求めているっていうか、こういうことがあったんだなっていうのを教えてもらえていたらなっていうのを感じることもあるので、そういうのを教えられる人になりたいなって思いますね。



努力したから
必ず勝てる
訳ではない。
しかし、勝つ選手は
必ず努力している。

Keita
Dohi

土肥 圭太（どひ けいた）

平塚市出身。2000年生まれ。小学校1年生の時ボルダリングを体験し興味を持つ。世界大会選考会の敗退を機に一念発起し努力を重ね、今では世界ユース準優勝、オリンピック強化選手にも選ばれる。1つ1つのルートと向き合い、考えながら、追加種目となるオリンピックの舞台という頂に向けて壁を登る。

（主な成績）

競技種目：オリンピック スポーツクライミング

2018年 10月 第3回ユースオリンピック競技大会

スポーツクライミング・コンバインド男子 優勝

2018年 4月 FISE World Series Hiroshima 2018

男子ボルダリング 第3位

2017年 8月 IFSC 世界ユース選手権インスブルック 2017

ユース男子Aボルダリング 第2位

ユース男子A複合 第5位

2017年 5月 ボルダリングユース日本選手権鳥取大会 2017

ユースA男子ボルダリング 優勝

2016年 11月 IFSC 世界ユース選手権広州 2016

ユースA男子ボルダリング 優勝