

CLIMBING SPORTS CLIMBING SPORTS CLIMBING



頂点を極める

兄弟揃って夢舞台へ～

TEAM au 所属

橋崎 智亜

NARASAKI TOMOA

作新学院 中等部 □ 小学部 □ 幼稚園



クライミングは自分との闘い
—自分だけの道で登るから
突き詰めても終わりがない

理事長 智亜君、ワールドカップの年間総合優勝に加え、複合種目のジャパンカップも昨年に統いて連覇、おめでとうございます。

智亜 ありがとうございます。

理事長 明智君もアジア選手権での優勝はじめここ数年で急成長・大躍進ですね。卒業生の兄弟揃つてのご活躍、本当に嬉しいです！

智亜君は幼稚園から中等部までの12年間、明智君は、幼稚園と小学部の9年間を学院で過ごしたんですね。

二人 はい。
理事長 二人とも小学校部の時にクライミングを始めたと聞いていますが。

明智 兄も僕も幼稚園から器械体操をやつていたんですが、クライミングと出合って、人と競う

というよりそこにある課題と自分が「1対1」で向き合う特性に魅かれました。

理事長 器械体操でも将来を嘱望されていた智亜君がクライミングを選んだのは、明智君が言うよう

に、人と競う競技より「自分」との闘いに魅かれたということでしょうか？

智亜 そうです。決まった道はなく、自分だけのやり方を見つけれるクライミングは、突き詰めて終わらないといった部分があるので、楽しいです。

理事長 門外漢からすると「何でそんなにクライミングなの？」って思うんですが…。実際、二人とも人生をかけてしまっているわけ

です。
明智 人生をかけるだけの価値はありますよね。

智亜 クライミングって、どんなに強くなつても次の壁が常にあります。新たな壁をどんどん超えていける楽しさというのが大きな魅力です。

明智 達成感がすごいんです。できなかつた課題に対しても何度もそれこそ何ヶ月もかけて打ち込んで、できたときの達成感を

その都度味わえる。だからいつも新鮮なんです。

理事長

二人の先輩になるリオ五



畠(船田)恵 理事長

明智

どんな競技でも通じそう

萩野（公介）

輪金メダリストの萩野（公介）選手も、何回か対談した中で基本的に同じ事を言つていましたね。闘っているのは他の誰かではなく常に自分で、だから課題が見つかつたら嬉しくてたまらない。あとはその課題を乗り越えるだけだから、と。

智亞

な気がしますね。
理事長 智亞君が中等部時代、文集に書いた文章を読み返してみたんですが、徹頭徹尾「登る」ことについてだけ書いてましたね。あまりにそれだけなので、なにか哲學的なものすら感じました。

智亞

いろいろ登っていたので、よく覚えてなくて。ただ、小さいころから木登りをして遊んでたので、しょっちゅう怪我もしていました。

理事長

幼い頃から常に登っていました、二人ともクライミングはやはり天性のものなんですね。

智亞

天性なのかな？でも、本気で登っている時が、一番自分が



SPORTS CLIMBING SPORTS CLIMBING SPORTS

強く、自由に、

～作新で培った“人間力”で

TEAM au 所属

櫛崎 明智

NARASAKI M E I C H I

幼稚園 □ 小学部 作新学院



理事長 あれから、ずっと登り続けて今、世界の頂点に達しているわけですから、本当に凄いです。

智亞 えっ？ 何と書いていま

したか？ 「登」です。

智亞 あはは。

理事長 それもスゴいね（笑）

理事長 ところである教諭に聞いたんですが、総体（総合体育館）に登っていたというのは本当ですか。

智亞 そんなことあったかな？

（笑）

理事長 いろいろ登っていたので、よく覚えてなくて。ただ、小さい

ころから木登りをして遊んでたので、しょっちゅう怪我もしていました。

智亞

幼い頃から常に登っていました。

——「世界最強」を極める
——「兄弟の固い絆で
誰よりも強く、自由に！」

理事長

二人は小さい頃からいつも一緒に遊んでたんですよね。明智君は今でも智亞君のことを、お兄ちゃんではなく「智君」と

生きているという感じがしますね。

明智 わかります。追い込んで

追い込んで、ガツガツと1日8時間とかやっている時は、一番生きている感じがします。

理事長 それだけクライミングに熱中して、親御さんからは心配されませんでしたか？

明智 僕たちがやりたいことを応援してくれると、昔から言つてくれました。

理事長 本人がやりたい事をやりたいように、やりたいだけやらせるというのは、作新学院の教育の基本でもあります。それにしても櫛崎家の教育は徹底していますよね。

ここまで深く自分の子どもを信頼し、どんな時も支え続けられるご両親を、心から尊敬しています。

理事長 永遠の尊敬というか憧れ

明智 やつぱり兄はずつと上にいてほしいという思いがありますね。常に勝ち続けてほしい。同じ大会で僕がたまたま勝つたりしても、何かちょっと悲しい気持ちになりますね(笑)

理事長 それでもやつぱり負けたくないというのは、お互いたくないですか。

理事長 お互いにいつもアドバイスし合っているんですよ。

理事長 お互いにいつもアドバイスしてほしいという思いがありますね。常に勝ち続けてほしい。同じ大会で僕がたまたま勝つたりしても、何かちょっと悲しい気持ちになりますね(笑)

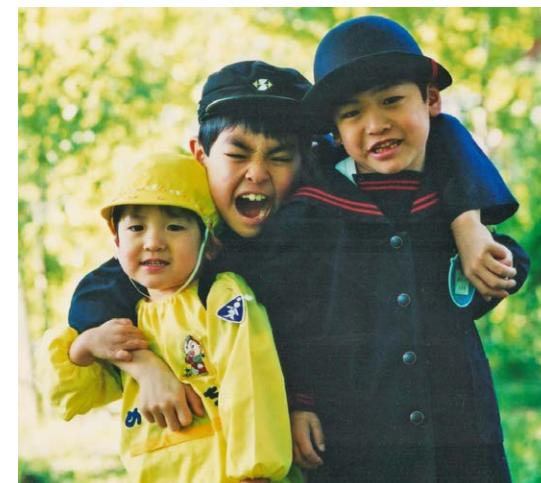
明智 まあ、仲がいいというか、とにかく幼い時からずっと付いて回つてましたから。

明智 我が子は常に恐いなと思います。ユースの世代でも一番成績を出してたし、本当に成長が早い。以前は、一緒に戦つて負けることはありえないという感覚でしたが、今は普通にあり得るので恐いです。でも、それが自分のモチベーションにもなるのでよい関係だと思います。

明智 元々、「最強のクライマー」になりたいっていうのがずっとあります。クライミングは課題が毎回大会によって違うので、誰が一番強いのか決めづらい競技ですが、でも、勝つていくうちに証明できるので、オリンピックも指標の一つになると思ってます。

明智 オリンピックですら one of them で、最強になる指標の一つに過ぎないんですね。

理事長 クライミングの世界における究極というか、やはり山登りは哲学的ですね。そこに到達する

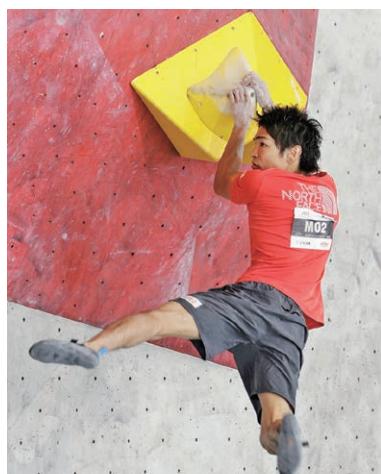


の存在であるわけですね。明智 まだ、ちょっとだけ(笑) 理事長 すごいですね。3つ違いの兄を前にして、なかなか言えない言葉ですよ。お兄ちゃんはどうですか。

明智 今はまだ「最強」の夢とか目標は何でしょう? 理事長 ただオリンピックや世界選手権の総合点で一番に立つことが、二人の目指してる「最強」よりも深く理解し合つてるんですね。

明智 それは全然違います。ゴールはないんですよね。自分が満足するまで強くなるしかない。明智 自分がただやりたいと思つてやつてることが、結果的にみんなに認められて、いつのまにか「彼が一番強い」と認められるようだ。

明智 智君も、実は人一倍どちらか十倍ぐらい努力してるんで、自分にしかできないもの



それを天才と言うのかな?

持つていていい、といつも思いました。そうでないと、やはり最後の最後で勝ち切れないのです。

明智 確かに僕は飲み込みが早いタイプです。やつて直ぐにできず、巧さがあると思います。

明智 ただオリンピックや世界選手権の総合点で一番に立つことが、二人の目指してる「最強」じゃないんですね。

明智 それは全然違います。ゴールはないんですよね。自分が満足するまで強くなるしかない。

明智 自分がただやりたいと思つてやつてすることが、結果的にみんなに認められて、いつのまにか「彼が一番強い」と認められるようだ。

明智 クライミングの世界における究極というか、やはり山登りは哲学的ですね。そこに到達する

には一つ何が必要かといえば何ですか。

智亜 一つ……。うーん……。

情熱じゃない?

明智 僕はメンタルですね。そこまで行くと志して、それを達成する自制心というか。そういう気持ちの強さがかなり必要だと思します。

理事長 二人のクロスするところと、違いがわかる言葉ですね。強い気持を持つのは同じだけれど、パッションに突き動かされていく智亜君と、精緻にセルフコントロールしていく明智君。でも一番

おもしろいのは、すごく大事な話になると二人とも、お互い必ず相手を見合って……。

智亜 お前はどうなんだ、みた
いな(笑)。

明智 アイコンタクトでね(笑)。

理事長 明智君はキヤツチャータイプで、智亜君の話を「ふん、ふん」と聞きながらも、フォローすべきところはしゃべる。智亜君は言葉に詰まつたとき、明智君を見ますよね。すると明智君は目は合わせないので、小さくうなづいて話し出す。本当に絶妙なバランスですね。



智亜 二人そろつて、大観衆の前で「オンラインサイト(課題を一発でクリア)」したいよね。

明智 それをオリンピックでね。

理事長 東京五輪でのワンツーフィニッシュ、兄弟愛で絶対に叶えられると信じています!

理事長 二人のクロスするところと、違いがわかる言葉ですね。強い気持を持つのは同じだけれど、パッションに突き動かされていく智亜君と、精緻にセルフコントロールしていく明智君。でも一番

おもしろいのは、すごく大事な話になると二人とも、お互い必ず相手を見合って……。

智亜 お前はどうなんだ、みた
いな(笑)。

明智 アイコンタクトでね(笑)。



「人間力」を問われるトップアスリート—進化の鍵は常に自分と向き合う努力

理事長 ところでお二人は、クラミングがオリンピック競技になると思っていましたか。

二人 まったく思っていませんでした(笑)。

理事長 五輪種目となつて、自分たちの中で何か変わったことはありますか?

智亜 意識も大きく変わりましたし、何より世界選手権に向けてモチベーションになります。オリンピックを通して、クライミングの楽しさ、面白さを広めていきました!

智亜 より正しく存在しなければならない、そういう部分を意識しました。人から見られる機会も多くなりますし。クライマーならば自由であつていい、といった考えがありました。

理事長 クライマーはアーティスト的なんですね。でもアスリートとなると、社会性や社会的責任を負うことになる。

智亜 はい、そうです。支えてくれる人が増えたという責任も大きいです。

いですね。

明智 アスリートとしての自覚が芽生えたように思います。以前の自分はクライマーとしての存在でしたから。

理事長 「クライマー」と「アスリート」は違うんですか。

理事長 五輪はボルダリングにス

**理事長**

自分にとつて”楽しい”ことが、安定感がより重要になりますね。やはり一番大切なですね。これまで

人と競つてどうこうという話を、ほとんどしないですものね。

智亜 あつ、確かに(笑)。人を意識していると、あまりい

いパフォーマンスが出ない部分があつて……。

ピードとリードが加わり、3種目の複合で成績を競うのですが、お二人にとつていかがですか？

日本にはリードやスピードの練習場が少なくて、苦労していると聞きますが。

智亜 ボルダリングは、課題と

の相性が結果を大きく左右するので、運の要素が強くトップ選手でもメダルが安定しません。それに、ボルダリングだけだと成長も実感しづらいので、新たな種目が加わつて良かったです。

明智 3種になつて工夫する点

や、クリアしなければならないことが増えるのは、刺激的で楽しいです。

理事長

闘いとなると、精神的な強さとか安定期がより重要になりますね。

智亜 クライミングはフィジカルとメンタルのバランスが取れないと、絶対に勝てないスポーツ。

理事長 どうすることをするんでですか？

智亜 大抵やつているのは「振り返り」で、大会を振り返ります。その時どんな気持ちだったのかとか、自分は本当はどうしたかったのかとか、本当の自分と向き合うことを行っています。

明智 僕は日記を書きます。やはり、自分の気持ちや考えを正直に書き記します。そうすることで気づくことがたくさんあるので、クライマーとしてのスケールアップにもつながります。

理事長 作新の小・中等部は日記を書きますよね。

智亜 書いてました。

理事長

日記を書くと、客観的に自分と向き合う習慣が身につきま

すからね。二人ともとてもマチュ

アな(成熟した)印象を受けるの

は、自己を客観視できているからなんでしょう。

頭脳と身体、同時に鍛える —その効果を教育に活かす

理事長 ボルダリングが「体を使つたチエス」と言われるよう、クライミングは頭脳と身体の両方を同時に鍛えられる稀有なスポーツだと思います。

明智 やはり子どもたちから学校の部活や体育の授業に取り入れ、国民的なスポーツになつたらうれしいと思います。

理事長 クライミングの教育効果というのは、肉体面・精神面でどういうことが考えられますか。お二人を見ていると、とにかく集中力が高いですが。

明智 やはり、設置されているホールドを見てまずその位置を覚

理事長 ああ、そうですよね。ボルダリングでは他の選手の様子は見られないですからね。自分との

明智 そもそも他の選手が登つてゐるのが見えないので。ボルダリングでは他の選手の様子は見られないですからね。自分との

理事長 小学校のころから書く習慣があつたので、それが活きていました！

明智 書いてました。

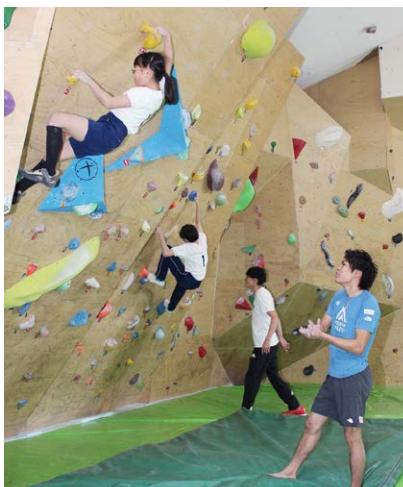
え、どう登るのかを頭の中で組み立ててから体を動かすので、「イメージ力」がないと登らせません。「集中力」はもちろんですが、「考える力」も必要です。

智亞

「修正能力」という部分もかなり大きくて、1回チャレンジして降りて、次はどこをどう変えたら攻略できるのかを考えます。1回戻って考えることはなかなか難しいので、その習慣が身につくのは大きいですね。

理事長

たしかに素晴らしいですね。課題の解き方をまず頭を使つて見つけ出し、それを身体を使って実現するというんですから、まさに「文武両道」ですね！



明智

あとクライミングは、ジ

ムに行くと大人がたくさんいて年上の人と関わることも多く、よい経験ができると思います。

智亞

いろんな世代とコミュニケーションが取れるようになって、つながりが増えますね。

理事長

そういうえば、智亞君は学院時代はシャイであまりしゃべらなかつたとか。今は立派にスピーチもできるのは、クライミングのおかげ？

智亞

そうかもしません(笑)体力の差があつたり、パフォーマンスの違いがあつても、クライミングは楽しめるようですね。

明智

身長や体力に応じて登り方は人それぞれです。自分に適した答えを、他の人と話しながら一緒に探したりするのは楽しいと思います。

智亞

課題も高度が高いものから低いものまでたくさんあるので、自分が合ったものが選べます。

明

おじいちゃんとお孫さ

んが一緒に来て、お孫さんがでかけるとおじいちゃんも「負けてられないー」って登ってる姿を結構見かけます。

理事長

少子高齢化社会にもピッタリですね。「考える力」や「集中力」、「修正力」や「コミュニケーション力」まで体力を鍛えながら身につくなんて、教育現場にも是非どんどん取り入れて行きたいと思います。

智亞

体育の授業に取り入れてもらえると、とても良いと思います。

理事長

創立一三五周年の記念

事業として円形体育館跡地に新たな施設を建設する予定ですか、そこにクライミングウォールを作らせてもらいます。東京五輪の金銀メダルとともに、また二人揃ってそこでクライミング教室を開いてもらえることを祈りながら、学院あげて全力で応援しています！

今日は本当にありがとうございました。



橋嶋智亞

2016 ワールドカップで2度優勝し日本人 初の総合優勝
世界選手権(パリ)でも優勝し2冠を達成
2019 世界選手権 複合種目で優勝し2020 東京オリンピック日本代表に内定

橋嶋明智

2017 世界ユース選手権ジュニア部門複合種目で優勝
2018 アジア選手権 複合種目で優勝
2019 世界選手権 複合5位 兄と共に
2020 東京オリンピック出場をめざす。