

## メトリウス

# フィンガーボード 取扱説明書

(シミュレーターCNC、ビュアフォースCNC、スリムジムCNC、ロックリングスCNC)



※本製品をご使用になる前に、必ずこの取扱説明書をお読み下さい。

メトリウス・フィンガーボード(シミュレーターCNC、ビュアフォースCNC、スリムジムCNC)はクライミングで最も必要とされる指の支持力を効果的に向上させるトレーニング器具です。本製品を使ったトレーニングには下記のような利点があります。

- ・特定の筋力を鍛えて弱点を重点的に克服できる
  - ・負荷を掛ける時間や頻度を調節することができる
  - ・進歩の度合いを把握し、それに沿ったトレーニングスケジュールを組み立てることができる
  - ・自宅の戸口等に設置して気軽にトレーニングができる
- ロックリングスCNCはコンパクトで携帯可能なトレーニング器具です。一点吊り下げ方式のため身体を自由に動かせるのが特徴で、関節に掛かる負担を軽減し、トレーニング中の故障を防止します。

## 1. 設置方法

### 1. 製品の点検

設置を行う前に必ず製品を点検し、割れ目や傷が無いことを確認して下さい。製品に不具合が見つかった場合、商品と交換いたしますので、お買い求めいただいたショップまたは弊社宛にご連絡下さい。ご購入後の扱いが原因の破損については保証の対象になりません。製品に問題がないことを確認してから設置を始めて下さい。

### 2. 設置場所の選択

設置場所の良し悪しはトレーニング効率に大きく関わってきます。快適で明るい場所を選んで設置して下さい。音楽を聴きながらトレーニングするのも良いでしょう。リラックスできる環境を整えることがトレーニングを長続きさせるコツです。

### 3. フィンガーボードの設置方法

戸口の桁に固定するのがもっとも簡単な設置方法です。棚受けを自作し、壁から張り出させる方法もあります。いずれにせよ身体を自由に動かせるだけのスペースがフィンガーボードの前後に必要です。壁面に直接フィンガーボードを設置することは避けて下さい。

ボードを固定する高さは最上部のホールドを持ったとき爪先立ちになるくらいが理想ですが、少し足を曲げた状態で足が床から離れ、頭上のスペースが確保されていれば充分です。これから最も一般的な、戸口の桁に設置する場合の手順を紹介します。他の設置方法をとる場合もこのガイドラインを参考にして下さい。

**注意:** トレーニング中のフィンガーボードには大きな負荷がかかります。設置場所は慎重に選んで下さい。設置後もぐらつきがないか確認して下さい。設置場所の強度に不安がある場合は建築の専門家から意見を聞くことをお勧めします。

#### ●設置に必要なもの

- ・フィンガーボードを取付ける合板(厚さ19mm以上)  
(シミュレーター用...縦26cm×横92cm)  
(ビュアフォース、スリムジム用...縦30cm×横66cm)
- ・皿木ネジまたは皿タッピング(長さは部材の厚みによる)

#### ・鉛筆・電動ドリル・電動ドライバー・定規・メジャー

1. 設置場所を決めたら壁の後ろにある柱や桁等の部材の位置を確認して下さい。フィンガーボードは最終的に合板に取付け、建物を構成している丈夫な部材にネジ止めします。しっくい壁、羽目板等には十分な強度がないので設置できません。合板は最低2本の丈夫な部材にネジ止めして下さい。多くの部材に固定するために推奨サイズより合板を大きくしても良いでしょう。
2. 設置したい位置に合板を当てて下さい。床面に対して水平であること、戸口の中心に位置していることを確認して下さい。取り付け位置が決まったら、合板に部材の位置をマーキングして下さい。
3. 合板上のマーキングした位置に下穴を開けて下さい。部材1本につき最低3本のネジを使用し、下穴は等間隔に開けて下さい。
4. ボードの取り付けに皿木ネジを使用する場合は合板だけでなく部材にもあらかじめ下穴を開けて下さい。タッピングネジの場合も下穴をあけた方が作業が楽になります。
5. 合板を壁に取り付けます。全てのネジが部材にとまっていることを確認して下さい。この時点でフィンガーボードの最終的な取り付け位置を予測し、フィンガーボードと干渉しそうなネジをいったん外し、取り付け後に部材の別の場所に再度ネジ止めして下さい。
6. フィンガーボードを合板にあて、取付位置を確定します。巻き尺などを使ってフィンガーボードが床に対して水平であること、戸口の中心に位置していることを確認して下さい。失敗の無いようにこの作業は慎重に行ってください。
7. フィンガーボードを合板に取り付けます。製品と同梱されているネジを使って固定して下さい。同梱のネジには2種類の長さがありますが、長いネジは深い方のネジ穴に使用して下さい。また、フィンガーボードにひびが入ってしまうので、ネジの締めすぎには注意して下さい。

### 4. ロックリングスの設置方法

ロックリングスは吊り下げ式のトレーニング器具です。懸垂バーや太い木の枝に吊り下げたり、梁にアイフックで吊り下げたり、丈夫な支点であれば様々な場所に設置できます。吊り下げる高さは最上部のホールドを持ったときつま先立ちになる高さが理想的ですが、少し足を曲げた状態で足が床から離れ、頭上のスペースが確保されていれば充分です。もっとも重要なことは吊り下げる支点の強度です。支点は慎重に選び、トレーニングをはじめの前は支点にぐらつきがないか確認して下さい。設置場所の強度に不安がある場合は専門家の意見を聞くことをお勧めします。

## II. トレーニング

フィンガーボードやロックリングスを使ったトレーニングは、コンタクトストレングス(支持力)、身体張力、上半身の筋力全般を向上させるのに効果的です。

コンタクトストレングスはホールドを保持する力のことで、指の力が関係してきます。ホールドを持ってムーブをする能力とは対照的ですが、非常に重要な能力で、この力が無いとムーブを行うことはできません。

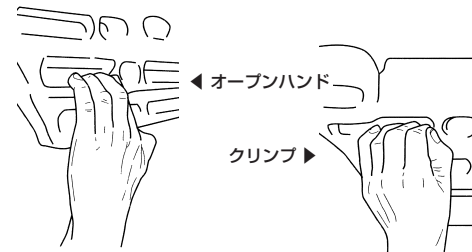
ボディテンション(身体張力)はコアストレングスとも呼ばれており、腹筋や背筋など体幹の筋力を使ってホールドを持っているときの姿勢を保ち、次のムーブを行う力を高めます。この力が強ければ足への荷重を増やして腕の負担を軽減することもできます。

身体張力はルーフの出口で身体が振られた時や前傾壁のクライミングで特に重要ですが、それだけでなく全てのクライミングを行う為の基礎と言える力です。

### 1. ホールドの持ち方

ホールドの持ち方にはクリンプ(カチ持ち)とオープンハンド(タンデュ)の二通りがありますが、指を傷めにくいオープンハンドでトレーニングすることをお勧めします。オープンハンドは多くのクライマーが苦手としている持ち方で、始めは難しいと感じますが次第に慣れてきます。オープンハンドでのトレーニングは下記のような利点があります。

- ・オープンハンドを鍛えることでオープンハンド、クリンプ両方の能力を向上させることが出来ます。クリンプだけ鍛えてもオープンハンドは向上しません。
  - ・ポケット、スローパーの保持力が向上します。
  - ・伸びきった状態からムーブをおこしたり、ランジしてホールドを捉える能力が向上します。
- クリンプのトレーニングは指への負担が大きいため、最小限に抑えて下さい。



### 2. ウォームアップ、ウォームダウン

ウォームアップは入念に行ってください。軽いクライミングや懸垂、ぶら下がり、ストレッチを行ったりして身体を暖めてください。トレーニングのはじめの15分ほどは軽い運動で筋肉をほぐし、徐々にフルパワーまで負荷を高めていってください。エクササイズ後のウォームダウンはウォームアップと逆のメニューで行い、ウォームアップより低い負荷で行ってください。ほとんど負荷を感じない程度で充分です。ウォームダウンは故障の危険を防ぎ、回復を早めることが出来ます。高い負荷を掛けたトレーニングの後に15-20分ほどウォームダウンを行い、血をめぐらせておくことが大切です。

## 3. トレーニングスケジュールの組み立て

トレーニング効果を高め、故障を防ぐために完全に筋力を回復させてから次のトレーニングを行ってください。充分なレスト期間をおかず次回のトレーニングを行うとトレーニング効果の停滞を招きますし、故障の原因にもなります。いつもよりも体がウォームアップするまでに時間がかかると感じたり、3~4回のトレーニングの後でも効果が見られない場合は、レストの期間を伸ばしてみてください。トレーニングスケジュールは体からのメッセージに耳を傾けながら柔軟に組み立てることが大切です。

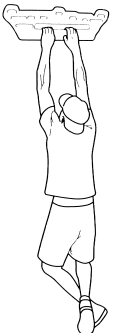
## 4. 適度な負荷

エクササイズの前が高すぎると感じた場合、負荷を軽くしてトレーニングして下さい。片足を椅子に寄せたり、パートナーに支えてもらったりすると良いでしょう。バランスを崩して倒れる場合に備えて十分なランディングスペースを確保して下さい。クッションの効いたマットを敷いて安全性を確保して下さい。

## 5. フィンガーボードを使ったエクササイズ

### ■デッドハング

保持力を向上させるための最も基本的な運動で、肘を伸ばしてぶら下がります。片腕でぶら下がる方法と両腕でぶら下がる方法がありますが、まずはすべてのホールドで両腕のデッドハング(ぶら下がって静止すること)が行えるようにして下さい。デッドハングを行う場合は肘をやや曲げ気味に行い、関節を傷めないように注意して下さい。



### ■ベントアームハング

デッドハングのバリエーションで、一定の角度に肘を曲げて引きつけ、一定時間ぶら下がります。ホールドを引きつけた状態で保持する力を向上させます。肘を曲げる角度を様々に変えて行うと効果的です。**注意:** 肘を完全に曲げて行うベントアームハングは肘に大きな負荷が加わりやすいため注意して行って下さい。



### ■オフセットハング

片腕で支持する力を鍛えるエクササイズです。片腕で持ちにくいホールドを持ち、もう片方で持ちやすいホールドを持ってぶら下がります。この時、鍛える腕の真下に荷重が掛かるように意識し、もう片方の腕は補助する程度にして下さい。発展型として肩幅以上に離れている左右の同じホールドでの方法があります(ロックオフバリエーション)。ベントアームハングと同じ要領で引きつけ、その状態で片方の腕に全体重を移動していきます。身体を落とさずに行ってください。引きつけの角度を変えたり、負荷を掛ける時間や回数を変えると効果的です。



### ■ブルアップ

ブルアップは反動をつけて行っても効果がありません。下半身を安定させた状態で、ゆっくりと引きつけて行って下さい。回数を多く行うことより正しい姿勢で行うことを心がけて下さい。



### ■オフセットプルアップ

ワンアームプルアップ(片腕懸垂)を行う第一段階です。片腕懸垂をするように、懸垂する腕の真下に荷重が掛かるように意識して下さい。もう片方の手は、懸垂を補助するように下部のホールドを持って下さい。



### ■ワンアームプルアップ

上級者向けのトレーニングです。引きつけると同時に身体を内側に回転させ、腕の真下に荷重が掛かるようにして下さい。完全な片腕懸垂までもう少しという場合は、前述のオフセットプルアップを行ない、身体を降ろす際に片腕で行なうのがいいでしょう。この運動は非常に高い負荷が掛かります。故障を防ぐためにスムーズに引きつけ、反動をつけないで下さい。



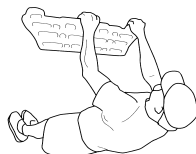
### ■Lハング

身体張力を鍛える運動です。持ちやすいホールドを保持してデッドハングかベントアームハングでぶら下がり、上体と足がL字型になるまで足を上げます。その状態で静止する静的トレーニングと、L字~下方45°の間をゆっくりと上げ下げする動的トレーニングがあります。動的トレーニングを行うときは足を完全に降ろしてしまわないよう注意して下さい。腹筋への負荷が抜け、レストになってしまうからです。常に腹筋が収縮しているという状態が理想です。この運動は膝を伸ばし、つま先をまっすぐにしたフォームで行うのが理想的ですが、難しい場合は膝を90°に曲げて行っても良いでしょう。



### ■フロントレバー

水平懸垂は強い身体張力を要するエキスパート向けの運動です。いきなり足を水平にするのではなく、まずはホールドにぶら下がり、逆上りをするように足を真上にびんと上げて下さい。その位置から身体をまっすぐに伸ばしたまま徐々に足を降ろし、身体が地面とできるだけ水平になる位置で止めて下さい。最初は膝を曲げて行ない、力が付いてきたら片方の膝を伸ばすと良いでしょう。水平懸垂が楽々できる優れた筋力に恵まれた人でしたら、片腕水平懸垂にもト



## 10分間ワークアウト

次ページに1分を1単位とするエクササイズを10単位行う10分間ワークアウトの例をご紹介します。1分間に1つまたは2つのエクササイズを行い、余った時間はレストし、次のエクササイズへ…と連続的に行います。この10分間フォーマットは筋力と筋持久力アップのため、回復力アップのため、あるいはウォーミングアップのために効果的なトレーニング形式です。また、トライ中のルートをシミュレートしたエクササイズを組み合わせることも有効です。ここではロックリングス用と、シミュレーター、ピュアフォース、スリムジム用のメニューを挙げましたが、自分のレベル、目的に合った10分間ワークアウトを作ることが最もトレーニングの効果を上げることにつながります。トレーニングメニューに工夫を凝らし、限界を押し上げて下さい。5分間ワークアウトでも、30分間ワークアウトでもかまいません。1単位が45秒でも2分でも良いでしょう。トレーニングの経験を積むことと、できるだけバリエーション豊かな内容に保つことが大切です。

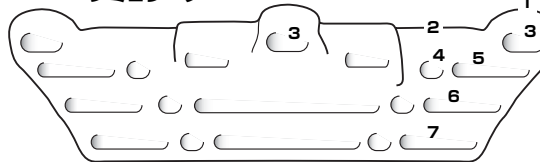
### シミュレーター

分	エクササイズ	使用ホールド
1	デッドハング10秒 ブルアップ3回	ビッグスローバー ジャグ
2	ベントアームハング15秒 ブルアップ2回	エッジ(ミディアム) ポケット(3フィンガー)
3	オフセットハング左右各5秒 (ロックオフバリエーション)	エッジ(ラージ)
4	Lハング15秒	ジャグ
5	オフセットプルアップ3回 オフセットブルアップ3回	ジャグ・ポケット(2フィンガー) ポケット(2フィンガー)・ジャグ
6	デッドハング30秒	エッジ(ミディアム)
7	ブルアップ10回 デッドハング20秒	ポケット(3フィンガー) エッジ(ラージ)
8	Lハング15秒	ポケット(ディープ・3フィンガー)
9	デッドハング5秒	ポケット(2フィンガー)
10	ベントアームハング20秒 ブルアップ(限界まで)	エッジ(スモール) ジャグ

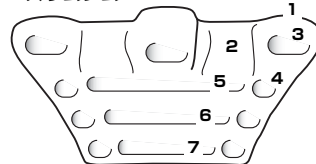
### スリムジム

分	エクササイズ	使用ホールド
1	デッドハング30秒 ブルアップ2回	ポケット(3フィンガー) ビッグスローバー
2	デッドハング20秒 ブルアップ3回	ポケット(2フィンガー) センタージャグ(両手で)
3	Lハング15秒	ジャグ
4	ブルアップ4回 ハング15秒	エッジ エッジ
5	ベントアームハング30秒	ポケット(3フィンガー)
6	オフセットプルアップ3回 オフセットブルアップ3回	エッジ・ポケット(3フィンガー) ポケット(3フィンガー)・エッジ
7	デッドハング15秒	ポケット(2フィンガー)
8	ブルアップ5回	エッジ(下段)
9	デッドハング15秒	ポケット(2フィンガー)・左手 ポケット(3フィンガー)・右手
	デッドハング15秒	左右入れ替えて
10	ブルアップ3回 デッドハング(限界まで)	スローバー スローバー

### シミュレーター



### スリムジム



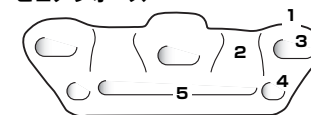
### ピュアフォース

分	エクササイズ	使用ホールド
1	ブルアップ4回	エッジ(ラージ)
2	デッドハング15秒 Lハング10秒	センタージャグ(両手で) ジャグ
3	ブルアップ2回 デッドハング20秒	ポケット(3フィンガー) ポケット(2フィンガー)
4	オフセットプルアップ2回 オフセットブルアップ2回	エッジ(ラージ)・ポケット(3フィンガー) ポケット(3フィンガー)・エッジ(ラージ)
5	1アームデッドハング5秒 1アームデッドハング5秒	センタージャグ センタージャグ(手を入れ替えて)
6	ベントアームハング15秒	エッジ(ミディアム)
7	ブルアップ10回 デッドハング20秒	ポケット(3フィンガー) エッジ(ラージ)
8	オフセットプルアップ3回 オフセットブルアップ3回	ジャグ・ポケット(2フィンガー) ポケット(2フィンガー)・ジャグ
9	デッドハング10秒	ポケット(2フィンガー)
10	ブルアップ5回 デッドハング(限界まで)	ジャグ ビッグスローバー

### ロックリングス

分	エクササイズ	使用ホールド
1	ブルアップ3回	ジャグ
2	ベントアームハング10秒 デッドハング15秒	エッジ(ミディアム) ポケット(3フィンガー)
3	オフセットプルアップ2回 オフセットブルアップ2回	エッジ(ラージ)・ポケット(3フィンガー) ポケット(3フィンガー)・エッジ(ラージ)
4	Lハング20秒 デッドハング10秒	エッジ(ラージ) エッジ(ミディアム)
5	ブルアップ5回	エッジ(ミディアム)
6	ベントアームハング20秒 デッドハング10秒	ポケット(3フィンガー) ポケット(3フィンガー)
7	Lハング15秒 デッドハング15秒	エッジ(ミディアム) エッジ(ミディアム)
8	オフセットハング10秒 オフセットハング10秒	エッジ(ミディアム)・ポケット(3フィンガー) ポケット(3フィンガー)・エッジ(ミディアム)
9	Lハング20秒	エッジ(ラージ)
10	ブルアップ5回 デッドハング(限界まで)	エッジ(ラージ) ポケット(3フィンガー)

### ピュアフォース



### ロックリングス



- 1 ジャグ
- 2 スローバー
- 3 ポケット(3フィンガー)
- 4 ポケット(2フィンガー)
- 5 エッジ(ラージ)
- 6 エッジ(ミディアム)
- 7 エッジ(スモール)

メトリクス日本総代理店 株式会社ロストアロー

〒350-2213 埼玉県鶴ヶ島市脚折1386-6 Tel: 049-271-7113 (ユーザーサポート) www.lostarrow.co.jp e-mail: info@lostarrow.co.jp