

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/ピュアフォース/スリムジム/ウッドグリップ/ロックリングス

※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。



フィンガーボード(シミュレーター、ピュアフォース、スリムジム、ウッドグリップ)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、商品を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。いずれにせよぶら下がって下半身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に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て安全な着地スペースがあれば充分です。

これから最も一般的な、戸口の桁に設置する手順を紹介いたします。他の設置方法をとる場合もこの要領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 19 mm以上)
(シミュレーター用.....縦 26 cm×横 92 cm)
(ピュアフォース用.....縦 31 cm×横 66 cm)
(スリムジム用.....縦 21 cm×横 66 cm)
(ウッドグリップ用.....縦 23 cm×横 87 cm)

- ・血木ネジまたは血タッピング(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・水準器

●作業手順

1. 柱の位置を特定する

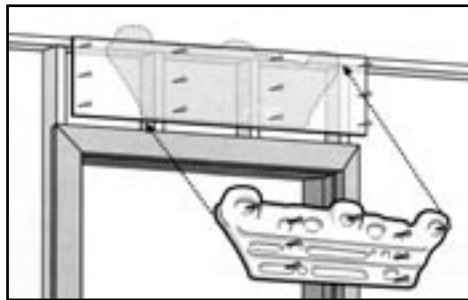
設置場所を決めたら、壁の後ろにある柱など建物を構成する丈夫な部材の位置を確認して下さい。実際の柱の位置に合わせて合板のサイズを調節し、床に対して水平で戸口の中心になるようにして下さい。合板は柱 1 本につき 3 ヶ所以上をネジ止めし、2 本以上の柱から固定するようにします。取り付け位置が決まったら、合板にネジ穴の位置に印をつけて下さい。石膏ボードやしっくい壁、羽目板等は十分な強度がないので設置できません。

2. 合板を壁に取り付ける

印をつけた位置に下穴を開け、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。**注意:** フィンガーボードを合板に固定するネジが、壁への取り付けネジと干渉しないよう、壁に取り付けるネジ穴の位置はフィンガーボードを合板に当てて慎重に決めて下さい。

3. フィンガーボードを合板に取り付ける

巻き尺や水準器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たら、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で固定して下さい。2 種類の長さが入ったモデルもありますが、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到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クス(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ク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。

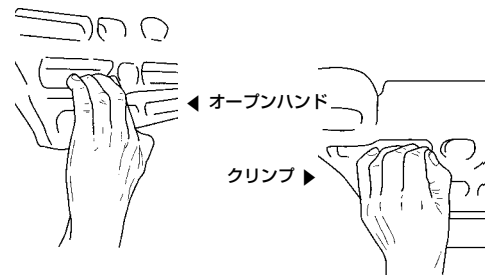
ボディテンション(身体張力)はコアストレンクスとも呼ばれており、腹筋や背筋など体幹の筋力を使ってホールドを持っているときの姿勢を保ち、次のムーブを行う力を高めます。この力が強ければ足への荷重を増やして腕の負担を軽減することもできます。

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下さい。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下さい。ほとんどどの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下さい。十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クールトレーニングして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やふとんなど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。肘を曲げる角度を徐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ますので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。発達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 (懸垂)

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。



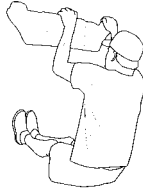
■ワンアームプルアップ

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。



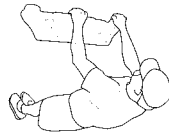
■Lハング

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引き上げます。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、逆上が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。水平懸垂が楽々と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ライしてみてください。



10分間ワークアウト

以下に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①筋力と筋持久力アップ②回復力アップ③ウォーミングアップの3点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、ウッドグリップ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あげることに繋がります。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

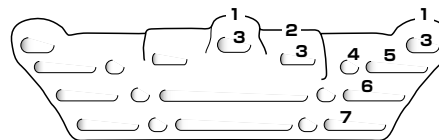
分	エクササイズ	使用ホールド
1	デッドハング 10秒 ブルアップ 3回	スローパー ジャグ
2	ベントアームハング 15秒 ブルアップ 2回	エッジ (ミディアム) ポケット (3フィンガー)
3	オフセットハング左右各5秒 (ロックオフバージョン)	エッジ (ラージ)
4	Lハング 15秒	ジャグ
5	オフセットプルアップ 3回 オフセットプルアップ 3回	ジャグ・ポケット (2フィンガー) ポケット (2フィンガー)・ジャグ
6	デッドハング 30秒	エッジ (ミディアム)
7	ブルアップ 10回	ポケット (3フィンガー)
	デッドハング 20秒	エッジ (ラージ)
8	Lハング 15秒	ポケット (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

ピュアフォース

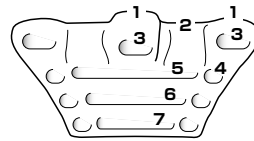
分	エクササイズ	使用ホールド
1	ブルアップ 4回	エッジ (ラージ)
2	デッドハング 15秒 Lハング 10秒	センタージャグ (両手で) ジャグ
3	ブルアップ 2回 デッドハング 20秒	ポケット (3フィンガー) ポケット (2フィンガー)
4	オフセットプルアップ 2回 オフセットプルアップ 2回	エッジ (ラージ)・ポケット (3フィンガー) ポケット (3フィンガー)・エッジ (ラージ)
5	1アームデッドハング 5秒 1アームデッドハング 5秒	センタージャグ センタージャグ (手を入れ替えて)
6	ベントアームハング 15秒	エッジ (ミディアム)
7	ブルアップ 10回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

ウッドグリップ

分	エクササイズ	使用ホールド
1	デッドハング 20秒	ポケット (深・4フィンガー)
2	デッドハング 10秒 ブルアップ 3回	ポケット (深・3フィンガー) スローパー
3	Lハング 15秒	ジャグ
4	ブルアップ 5回 デッドハング 30秒	ポケット (深・4フィンガー) ポケット (浅・4フィンガー)
5	ベントアームハング 30秒	ポケット (中間・4フィンガー)
6	オフセットプルアップ 5回 オフセットプルアップ 5回	ポケット (浅・3フィンガー) ポケット (浅・4フィンガー) 左右のホールドを入れ替えて
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	ポケット (浅・4フィンガー)
9	ベントアームハング 15秒 デッドハング 15秒	ポケット (深・3フィンガー・外側) ポケット (浅・3フィンガー・外側)
10	ブルアップ 3回	スローパー



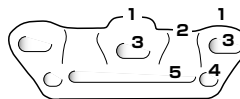
シミュレーター



ピュアフォース



ロックリングス



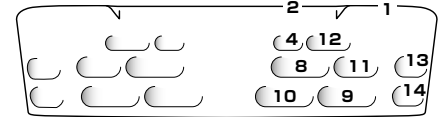
スリムジム

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) スローパー
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 オフセットプルアップ 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 (3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)	スローパー スローパー

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 オフセットプルアップ 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	エッジ (ミディアム)
	デッドハング 15秒	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)



ウッドグリップ

- 1: ジャグ
- 2: スローパー
- 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)
- 8: ポケット (4フィンガー・深)
- 9: ポケット (4フィンガー・中間)
- 10: ポケット (4フィンガー・浅)
- 11: ポケット (3フィンガー・深)
- 12: ポケット (3フィンガー・浅)
- 13: ポケット (3フィンガー・深・外側)
- 14: ポケット (3フィンガー・浅・外側)

メトリウス日本総代理店
株式会社ロストアロー
〒350-2213 埼玉県鶴ヶ島市御折 1386-6 TEL: 049-271-7113 (ユーザーサポート)
www.lostarrow.co.jp e-mail: info@lostarrow.co.jp
REV 05/03