

攀岩運動介紹

作者：黃國維（新竹縣體育會攀岩委員會總幹事）

關於攀岩

「攀岩運動」(Rock Climbing)，起源於 19 世紀的歐洲登山活動，是由其中所衍生出來的一項運動；一直到了 1970 年代，才開始由法國逐漸發展成一項獨立的運動項目。而在人工岩場甚至是不受天候影響的室內攀岩館興起之後，「攀岩運動」開始漸次流行到全世界，並風靡於各個年齡層之間。

i live, i Climb! 攀岩，不僅是一項運動，更是一種生活態度。透過身體在岩壁上移動與接觸，同時不斷地在登頂的喜悅與墜落的恐懼中反覆循環，人們因此而真正的獲得了完全的解放。在身懸絕壁的一刻，找回失落已久的自我並追隨心靈的澄淨，這才是攀岩運動之所以如此讓人深深感動的緣故。

隨著忙碌的現代人對於休閒生活的品質日益重視，一般單純體力消耗的運動已無法滿足所需。結合了體能、智慧與勇氣，並具有高度的自我挑戰及教育性的攀岩運動，無疑是確切的達到了人們的期望。在這邊，新竹縣體育會攀岩委員會期望的，不僅是攀岩能充份的提供大眾健身休閒與解放身心的目的；同時，也希望小朋友及青少年能接觸到攀岩這種身心發展的運動，也可以讓全家人在這邊獲得健康又有趣的家庭休閒生活，達到一個個人身心健康與家庭溫暖和諧的樂活社會。

攀岩的三大疑問

什麼是攀岩 ??

答：攀岩！很簡單呀，就是爬石頭啊！手腳並用的攀爬是人與生俱來的本能，就像兒時爬樹摘水果、爬牆買東西一樣的簡單。

那，攀岩有趣嗎??

答：如果你看過岩場裡人聲鼎沸和熱鬧，攀爬者熱情而專一的眼神，小朋友爭先恐後的搶著位置，那麼你也會相信，攀岩，真的是很熱鬧而有趣且老少兼宜的一項運動喔！

攀岩會不會很危險啊??

答：任何運動都有其危險性的，重要的是要知道如何避免危險，尤其攀岩運動因為有高度上恐懼，更需要專業的教練和安全的場地、器材來確保這項運動的安全。

歡迎加入我們的行列，一起享受攀岩的樂趣喔。

攀岩對人體的好處

「攀岩是終極的教室，在裡面可以找到人生每個層面的啓示，」《從 A 到 A+》一書的作者吉姆·柯林斯（Jim Collins）從十來歲第一次接觸到攀岩活動後，就將攀岩視為他這一生最摯愛的運動，而這句話是他三十年來的攀岩心得。而關於攀岩，到底可以有哪些好處呢？

增強體力(Strength)：

人在岩壁上的時候，爲了想要完成登頂的慾望，往往都必須要用盡全力來挑戰自我的極限，避免中途失敗而墜落。因此在這個反覆的過程中，體力與耐力便不自覺的逐漸增強。

集中力(Concentration)：

「只要踏錯一步就會墜落」，攀岩必須全神灌注地留意身體在岩塊上移動的每個細節，小心謹慎的避免犯錯，長久下來，可以增強一個人對於事物的專注程度。

進取心(Initiative)：

柯林斯（Jim Collins）曾說：「要征服的不是岩石，而是人心」。當身體的力量逐漸失去，而眼前卻是一個看似遙遠不可及的難關時，是放棄、還是相信自己堅持下去？這已經不只是勇氣可形容，還有意志力、榮譽感，及自我超越的決心。

自信心(Self-Confident)：

「想像出來的恐懼，往往大於實際的危險。」攀岩就是要不斷的去挑戰未知與困難，每一次克服墜落的恐懼，每一次完成登頂的喜悅，都更增強了一分自信和強韌的意志力。

平衡感(Balance)：

在不斷攀登的過程中，人體會微妙配合地形修正出適當的平衡動作，增加身體力量的使用效率。攀登的路線越多，平衡的感覺也將越來越精細，再加上身體鍛練出的力量越強，所能攀登路線的難度也就越來越超乎自我的想像了。

增加身體柔軟度與協調感(Flexibility & Coordination of mind and body)：

這是攀岩的關鍵能力，其重要性更勝於體力；國外已有醫療領域，將攀岩用來矯治孩童肌肉發展及手、眼、身體之協調訓練上，也就是醫學上所謂的「感覺統合(Sensory Integration)」。

攀岩比賽的類型

攀岩，是一種運動，也是一種挑戰，當然也就會有競賽！攀岩比賽的特色很多，除了原有的全身運動的特質外，攀岩也會因為爬的人不同、場地的變化、路線有難易與動作的巧思而產生有趣的變化。在攀岩比賽裡看到的不僅是一種力與美的展現，更是一場鬥智與發揮想像力的比賽，需要高度智慧與極度的冷靜，才能破解重重難關、登峰造極。下面就讓我們一起來看看什麼是攀岩比賽吧。

攀岩比賽內容

攀岩比賽，依不同規則、場地、型態及安全措施，分為兩大規則及三種比賽型態
攀岩規則：

「比速度」：一條路線看誰爬最快，所花的時間最少時間。

「比難度」：在一定的時間內的一條路線，看誰能爬的最高。

攀岩三種比賽型態

「速度賽」：一或兩條路線中，看誰爬完所花的時間最少，如果在人工岩場，會以兩兩對抗方式舉行，以增加比賽刺激性。速度賽因為有直接競爭主要是考驗選手的爆發力、協調性與抗壓性。事先已經設置好上方確保的繩子，選手向上攀爬不小心掉落時，僅會像鐘擺方式墜落一小段，比較不會有恐懼感。

「抱石賽」：設定或選擇從高三米到六米的路線（人工岩場四到六條，天然岩場不限數目），選手在一定的時間內不限嚐試次數，最後看誰完成的路線最多，在天然岩場比賽中不同難度路線會有不同加權，在人工岩場則是會有 Bouns（中間加分點）。抱石賽由於路線較短，因而主要是考驗選手的爆發力與解題能力。

「難度賽」：一到三條不同難度的長路線(10-25 米)，讓選手依序挑戰，通常是彼看誰可以爬的最高。為了比賽公平性，選手通常不能看其他人攀爬，比賽前會有觀察時間（6 分鐘），然後選手隔離依序出場，每位選手在 6-8 分鐘內僅有一次嘗試機會。難度賽目前是最主要且歷史最悠久的比賽型，所強調的是耐力與判斷路限的能力。

本次攀岩比賽類型一【速度賽】

速度賽，顧名思義就是在一或兩條路線中，看誰爬完所花的時間最少，規則非常簡單，所以既使是不曾爬過岩的人都可以嘗試。

速度賽比賽中通常區分為資格賽與決賽，資格賽由所有選手爬兩條路線並記錄時間，然後再排序決定決賽資格，決賽則會兩兩對抗方式之採單淘汰舉行，以增加比賽刺激性，因為選手實力會越來越接近，所以比賽會越來越緊張刺激。

速度賽因為有直接競爭主要是考驗選手的爆發力、協調性與抗壓性。事先已經設置好上方確保的繩子，選手向上攀爬不小心掉落時，僅會像鐘擺方式墜落一小段，比較不會有恐懼感。

iClimb 風城攀岩館 住址：新竹縣竹北市成功二街 98 號 電話：03-6588588 傳真：03-6580306

攀岩裝備介紹



主繩：確保攀爬者墜落、下降時的安全。繩子須妥散保存並隨時注意其狀況以確保安全。



吊帶：連接繩索與人。有分坐式、胸式、和全身式吊帶。坐式為一般攀岩用，胸式常見於工程人員，全身式則一般為小朋友所使用。



岩鞋：完全貼和腳型以及膠底的設計，目的就是可以讓攀爬者準確而有力的踩在岩面上，一開始建議買合腳即可不要買太小喔！！



粉袋：內裝碳酸鎂粉，作用在吸收水分避免手滑。



鉤環：是攀岩主要連結工具，能主繩、吊帶、Slings 等連結在一起。使用鉤環時，一定要注意鉤環上是否有安全認證，使用時確實上鎖並注意使用方式。有分保險及無保險鉤環，視需要使用。



確保器：利用其機制讓繩索產生摩擦或擠壓的力量讓繩索停止活動，以確保攀爬者墜落或下降時的安全。