



ステフ・デイヴィス

Steph Davis

▶ 冒険家 ◀

冒険とは学ぶこと

命の危険も伴う冒険を通してたどり着いた「恐れに打ち勝つ方法」とは——
東京都現代美術館での講演会のために、初来日を果たした冒険家ステフ・デイヴィス。不可能だと思っている夢をつかむためのアイデアを教えてくれた。

photos by Kazushige Suzuki special thanks to YogaJaya

花

崗岩の絶壁を、少しの割れ目を見つけては手を差し込み、不安定な足場で巧みにバランスをとりながら登っていく——ステフ・デイヴィスは、安全装置なしで険しい岩場を登るフリーソロクライミングで、世界各地の難所を制覇してきた。そのほか、ベージャンピング（山の峰や突き出した頂からパラシュートで飛び降りるスポーツ）などにも果敢に挑んでいる。

ゆっくりと呼吸をし、これから起こるかもしれないことに不安を抱くのではなく、今すべきことを考えます。
私もこれまでさまざまな恐れを感じてきましたが、そういうときはたいいてい「もし自分が間違っていたらどうしよう？」と考えてしまふものです。でも、「自分は正しい」と自分を信じるように、気

は、呼吸法も役立ちますね。疲れを癒すために休める場所を探しますが、岩場には快適な場所はありません。でも、その状況でもリラックスして、短時間で回復することが必要

©Damon Johnson



©Patrick Garcia



上/世界で最も難しいといわれる、ユタ州にあるキャスルトン山の北壁をフリーソロクライミングで登頂した。
下/東京都現代美術館内のレストランで開催された講演会には、ヨギや登山愛好家など多くの人がつめかけた。



旅先にもマットを持っていき、自分のペースでヨガを楽しんでいるというステフ。

なぜ冒険を続けるのでしょうか。

私は、人生において最も大切なことは、学ぶことだと思っています。それは、恐れに打ち勝つ第一歩でもあります。

私自身、フリークライミングやベージャンピングをする前は、できるわけがないと思っていました。しかし、どのようにするかを学ぶことでだんだんと恐れが消え、不可能だと思っていたことが、可能になりました。それは、私にとって一番面白いことなのです。

実際に会うと、身ひとつで絶壁を登っているとは思えないほど、小柄で可愛らしいステフ。「冒険は学ぶこと」と言い切る彼女の瞳には、芯の強さが宿っていた。

●ステフ・デイヴィス

冒険家兼ロッククライマー。ユタ州在住。南米バタゴニアやヨセミテ国立公園のEl Capitanなどを何度もフリークライミングで登ったことで知られる。2007年からスカイダイビングやベージャンピングにも挑戦し、冒険の幅を広げている。ヨガジャーナル (www.yogajournal.com) のオーガナイズにより、初来日した。著書に『Fifth Interactions: A Climber's Guide to Love and Gravity』(KREWS社)がある。
www.fifthinteractions.com

フリーソロクライミングで一番大切なことは、恐れないことです。恐れを感じてナーバスになると、悪い方向へと進んでしまいますから。とはいえ、恐れを感じるのには当然なので、その感情をどのように立て直すか、を知っていればよいのです。
まず、「これは安全な状況だ。これまでトレーニングを積んできたから、できるはずだ」とマインドをコントロールします。そして、

持ちを仕向けるのです。すべてはうまくいっている、問題ないのだと。
「ヨガのプラクティスはどのよう役立ちますか？」
私は家でヨガをすることが多く、鳩のポーズや牛面のポーズで、硬くなりがちな腿をストレッチしています。

です。
ヨガでは、ポーズをとっているときに、体が痛かったり、筋肉が硬直していても、呼吸をすることで、その痛みや苦しみが徐々に解放されていきますよね。それと同じように、あらゆる場面で心落ち着けるために呼吸を意識すると、効率よくリセットできるので