

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年8月10日（土） ①15時から17時まで ②17時から19時まで  
③19時から21時まで

### 2 会場

ボルダリングハウスノット

### 3 プログラム名

ボルダリング

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県山岳・スポーツクライミング連盟 尾川 とも子、須澤 篤  
(他1名)

### 5 活動内容

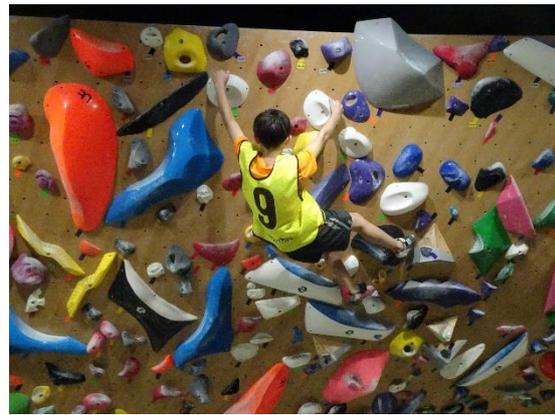
ウォーミングアップ後、前回の復習（正対と側対、八の字踏み替えと重ね踏み替え）を行いました。

前半は、「スメアリング（壁に足を押しつける）」と「デッドポイント（腕や足の筋肉を使い一瞬体を持ち上げる動き）」という新たなスキルを2つ教えていただきました。

後半は、今まで学んだスキルを駆使し、大会さながら、与えられた課題を自力で登りました。制限時間の2分間で、どのように登るかを考え、トライ&エラーを繰り返しながら、最後までチャレンジするアカデミー生の姿が見られました。



前回の復習



新たなスキル練習



せり出した急角度の壁にも挑戦



3日間のまとめ

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年8月3日（土） ①15時から17時まで ②17時から19時まで  
③19時から21時まで

### 2 会場

ボルダリングハウスノット

### 3 プログラム名

ボルダリング

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県山岳・スポーツクライミング連盟 尾川 とも子、須澤 篤  
(他1名)

### 5 活動内容

ウォーミングアップ後、前回の復習を行いました。

前半は、「壁と胴体を平行にして登る（正対）」と「壁面に対して横から登る（側対）」の2種類の基本の登り方を教えていただきました。

後半は、「八の字踏み替え」と「重ね踏み替え」の2種類の足の踏み替え方を教えていただきました。

ホールド（壁についている突起）の種類や配置に応じて、適切な体の動のかし方（ムーブ）が必要になり、状況に合わせたムーブを覚えることで楽に登ることができることを学びました。



ウォーミングアップの様子



説明を聞く様子



身体の動かし方学ぶ様子①



身体の動かし方学ぶ様子②

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年7月27日（土） ①15時から17時まで ②17時から19時まで  
③19時から21時まで

### 2 会場

ボルダリングハウスノット

### 3 プログラム名

ボルダリング

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県山岳・スポーツクライミング連盟 尾川 とも子、須澤 篤  
(他1名)

### 5 活動内容

ボルダリング選択者は、3グループに分かれて活動を行いました。はじめにボルダリングの魅力と競技特性・ルールについて、映像を見ながら説明を聞きました。その後、ウォーミングアップを行い、高い壁から安全に地面に着地する方法を教えてくださいました。両足でマットの上に着地すること、落下する前に安全な高さまでクライムダウンすることを学びました。

後半は、手の使い方（ホールディング）と足の使い方（フットワーク）の基礎的な動きを学びました。ホールディングには、「ガバ」「ピンチ」「アンダー」「カチ」等のようにホールド（壁についている突起）の種類によって持ち方が変わることをご教授いただきました。

最後に、決められたルートでゴールに向かう「課題」にチャレンジしました。「課題」に取り組むアカデミー生は戸惑いながらも、集中して取り組むことができました。



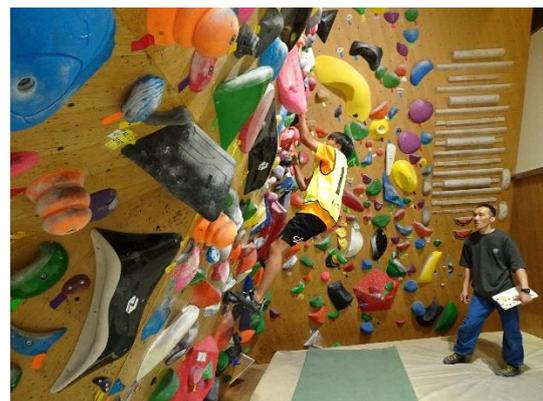
説明を聞く様子



ウォーミングアップの様子



基礎的な動きを学ぶ様子



「課題」にチャレンジ！