

## 専門競技プログラム【ユース】活動報告

- 1 種 目 ボルダリング
- 2 日 時 2024年9月12日（木） 18時から20時まで
- 3 会 場 ボルダリングハウスノット

### 4 活動内容

ユース「ボルダリング」に所属しているアカデミー生2名は、「ボルダリングハウスノット」で週2回練習を行っています。

この日は、プロクライマーの尾川とも子氏による指導を受けました。はじめにビジョントレーニングや呼吸トレーニング、ストレッチを行いました。その後、決められたルートでゴールに向かう「課題」に取り組みました。課題を登り終わると、すぐに動画で動きの確認していました。ホールドの握り方や体の使い方などアドバイスをいただき、何度も課題にチャレンジしました。

最後に、習った技術や登った時の感覚を忘れないよう、ノートにメモを取っていました。次回の練習に向けて意欲的なアカデミー生の姿が見られました。



ビジョントレーニングの様子



ストレッチの様子



課題にチャレンジする様子



アドバイスを受ける様子