

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 2026年8月4日（火） 19時30分から21時30分まで
- 3 会 場 ボルダリングハウスノット

4 活動内容

ボルダリングは、「ボルダリングハウスノット」で活動します。今年度、初回となるこの日は、愛知県山岳・スポーツクライミング連盟の須澤氏から「下半身からの連動を意識した登り」というテーマで指導を受けました。腕の力だけでなく、足場をしっかりと固定し、下半身を使って体を押し上げるイメージで登ることが大切であると学びました。



ウォーミングアップ①



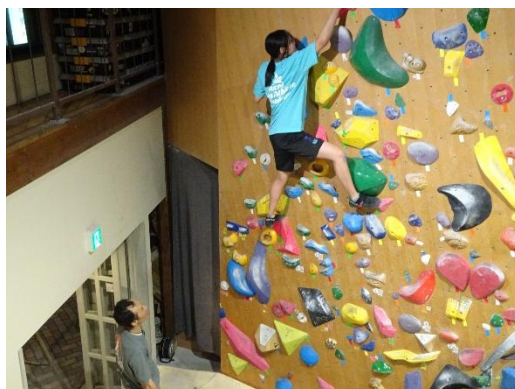
ウォーミングアップ②



本日のテーマの実演



練習の様子①



練習の様子②



トレーニング