

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 9 月 27 日（土） 17 時から 19 時まで
19 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
須澤 篤、須澤 智子

5 活動内容

前半は、身体の使い方やフットワーク等の前回学んだことを思い出しながら、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。

後半は、横移動（トラバース）にチャレンジしました。ホールドの踏み方、クロス、手や足の入れ替えなどを学びました。

ボルダリングは、ホールドの種類や配置に応じて、適切な身体の動かし方（ムーブ）が必要となります。様々な状況にチャレンジしていくうちに、適切な身体の動かし方（ムーブ）ができるようになり、よりボルダリングの楽しさを感じることができました。



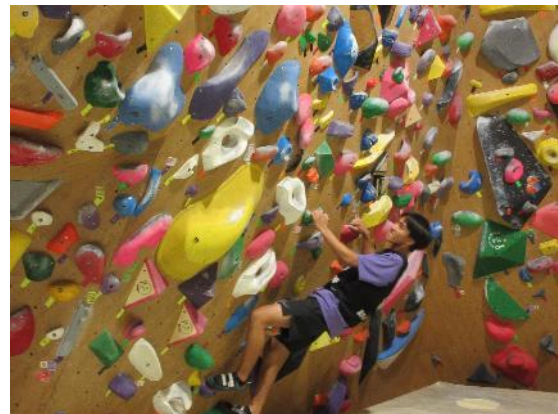
ウォーミングアップの様子



身体の動かし方（ムーブ）の説明



横移動（トラバース）にチャレンジ①



横移動（トラバース）にチャレンジ②

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 9 月 20 日（土） 17 時から 19 時まで
19 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

前半は、ボルダリングの魅力と競技特性・ルールについて、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へ着地する方法として、落下する前に安全な高さまでクライムダウンすることや両足でマットの上に着地することを学びました。

後半は、決められたルートでゴールに向かう「課題」にチャレンジしながら、主にフットワーク（足の使い方）の基礎練習をしました。つま先をうまく使いながら、できるだけ滑りにくい安定したホールドを足場を選ぶとよいことを学びました。アカデミー生同士、「課題」を完登できた仲間には拍手を送り、戸惑っている仲間にはアドバイスをする姿が見られました。



講師の尾川氏



フットワーク（足の使い方）の説明



「課題」にチャレンジ！！



完登した際は拍手が送られました！