

氷見土曜教室「ボルダリング教室」【西条市】

～ スポーツクライミングを通じて、体力と知力を鍛えよう～

◆活動の目的・理念

- 全身運動により、筋肉や体幹バランスを鍛える。
- 集中力や諦めない力を身につける。

活動場所	石鎚クライミングパークSAIJO	対象学校区名	氷見小学校	子どもの平均参加人数	9 人/日
開催日数 曜日・時間	土曜日	9 日	10 : 00 ~ 11 : 30	活動のべ 日数	9 日
	日・休業日等	日	: ~ :		
協働活動サポーターのべ人数	人			ボランティア のべ人数	人
参加者募集	小学校を通じてチラシを配布	連携・協力 機関・団体	西条市クライミングクラブ		

取組の概要

<主な取組内容>

● ボルダリング教室

ボルダリングのルールと基本動作、ホールドの持ち方を学び、コースをいくつか登れるか挑戦する。諦めることなく考え行動し、チャレンジ精神を養う。



(ホールドの持ち方、基本動作の練習)



(ボルダリング練習)

児童・生徒の感想

- ・難しいコースが登れるようになってうれしい。
- ・リードクライミングは高くて少し怖かったけど、上の方まで登れてすごく面白かった。
- ・チーム対抗ジャンケンゲームや輪っか掛けレースがハラハラ、ドキドキして、とても楽しかった。
- ・ボルダリングの得点の付け方が勉強になった。

<特色ある取組>

● 専門家によるボルダリング指導

スポーツクライミングを体験し、体力の発達を促す。自分で考え、自分で登る知力を鍛える。



(リードクライミングに挑戦)

事業を実施して

【成果】

- クライミングに興味を持ち、仲間と切磋琢磨することで、それぞれの体力・知力のレベルがアップした。
- 難しいことに果敢に取り組み、思考力や集中力はもちろん忍耐力が増した。また、チャレンジする気持ちも強くなった。

【課題】

- ボルダリング競技、リード競技に挑戦し、内容の幅をさらに充実させる。