

氷見土曜教育「ボルダリング教室」【西条市】

～ 専門家の指導を受け、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	16 人/日		
開催日数 曜日・時間	土曜日 日・休業日等	5 日 日	10 : 00 ~ 12 : 00 : ~ :	活動のべ 日数	5 日	土曜教育支援員 のべ人数	10 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、いくつ登れるか挑戦する。
諦めることなく考え行動し、チャレンジ精神を養う。



(ボルダリング練習)



(ホールドの持ち方の練習)

児童・生徒の感想

- ・ 難しいコースが登れるようになったのでうれしい。
- ・ リードクライミングは高くて少し怖かったけど、上まで登れて良かった。

<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、一人一人のレベルアップとなった。
- 難しいことへチャレンジする気持ちが強くなった。

【課題】

- ボルダリング競技、リード競技に挑戦し、内容の幅を広げる。