

# 氷見土曜教育「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	対象学区区名	氷見小学校		子どもの平均参加人数	10 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	協働活動支援員 のべ人数	18 人
協働活動サポーターのべ人数	0 人		ボランティア のべ人数	0 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、コースをいくつ登れるか挑戦したり、壁をスムーズに登るスキルを身に付けるだけでなく、スポーツクライミングを通じて、体力の向上や子どもたちが自ら考え行動し、諦めない気持ちとチャレンジ精神を養うことを目的に活動している。



(ホールドの持ち方、基本動作練習)



(ボルダリング練習)



(クリップ掛け練習)



#### 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。
- ・腰に巻いたロープを、壁のクリップに引っ掛けながら登るのは難しかったけど、出来た時はうれしかった。
- ・面白かったので、また来年もこの教室に参加したい。

#### <特色ある取組>

##### ● 地の利を活かした 専門家によるボルダリング指導

「石鎚クライミングパークSAIJO」が氷見校区内にあるという地の利と、そこで活動する「西条クライミングクラブ」に所属の指導者に講師を依頼。地域の魅力ある人材を活用し、指導を行っている。



(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。