

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	10 人/日
開催日数 曜日・時間	土曜日 8 日 10 : 00 ~ 11 : 30	活動のべ 日数	8 日	協働活動支援員 のべ人数	16 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

子どもたちの体力・精神力の向上を目指し、そしてボルダー競技のルールを学ぶとともにそれ以外においてもルールを守る大切さを指導する。教室終盤には「コンペ（記録会）」を開催し、現状の自身の力を測定し知ることによって自信が芽生え、何事にもチャレンジする心を育てる。そして教室終了時に修了証を発行し、努力してきたことへの



「ボルダー」指導

ボルダー競技



リード競技



R6. リード・ボルダー競技
記録ホルダー



児童・生徒の感想

- ・すべてが初めての経験で”怖い”気持ちが強かったが、教室を重ねるごとに楽しくなった。
- ・自身の体の使い方が分かり、力もついてきたように感じる。
- ・記録会の結果に満足できず、来年も挑戦したい。（ちょっと悔しい！）
- ・「修了証」をもらえてうれしかった。

<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。

- 成果を数値化し、達成感や課題を参加者各自が認識する。
コンペ（記録会）を開催。そして「修了証」を発行する。



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。
- 記録会開催により各自が実力を見ることができ、自信と悔しさ、向上心が芽生えた。今後のチャレンジへの糧となる。

【課題】

- 参加者の増員
- チャレンジへの積極性の向上
- 指導カリキュラムの導入