

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	7 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
	日・休業日等	日	: ~ :			
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**
ボルダリング競技に取り組み、子どもたちの体力・精神力の向上を図る。ボルダー競技の技術習得のみならず、競技ルールを学ぶとともに競技以外においてもルールを守る大切さを指導する。そして教室内で「体力測定およびコンペ(記録会)」を開催し、自身の力を知ることで自信を呼び起こし、また教室終了後には、競技記録等を記載した修了証を発行し、努力してきたことを称える。“満足感や達成感”、時には自身が思い描く目標が達成できなかった“悔しさ”を感じることで新たにチャレンジする心の芽生えを促進します。



【体力測定】
・垂直飛び・懸垂・
20m走・腕立て・握力



【競技】
・リード ・ボルダー



児童・生徒の感想

- ・“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」をもらえてうれしいかった。

<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各自が認識する。

体力測定、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