

# First Bouldering Challenge

## 2018 Summer キャンペーンのご案内



### ★ファーストボルダリングチャレンジ(FBC)開催概要

所要時間	約2時間
人数	20～30名（人数はご相談ください）
ご用意いただくもの	動きやすい服装、うわばき
費用	1800円(税込)／人
対象	小学生以上
特典	メンバーズカード登録料込み
問い合わせ先	TEL 048-996-4569

### ★ファーストボルダリングチャレンジとは？

ファーストボルダリングチャレンジとは、目の前に立ちはだかる壁と向き合い「登る」という行為を通じて仲間と達成感を共有するプログラムです。

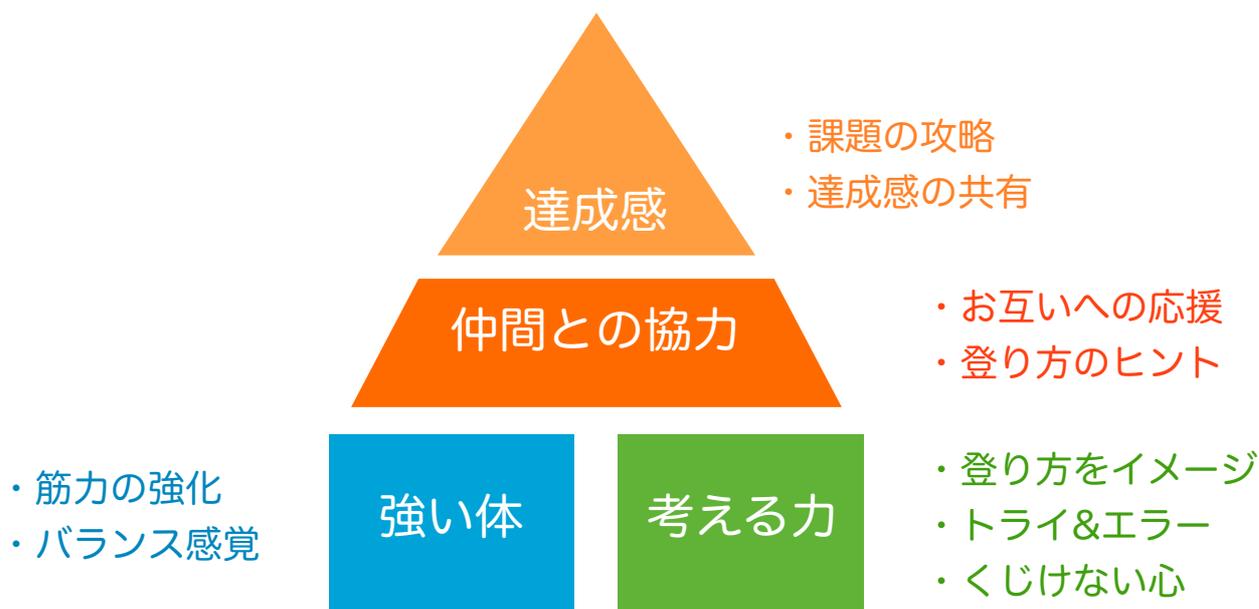
ジムを貸し切りにして気の合う仲間だけでボルダリングに挑戦できるので、初めてでもまわりを気にすることなく取り組むことができます。

### ★ボルダリングとは？

目の前に立ちはだかる壁に自分の手と足だけで登っていきます。

なんの道具も使わず、誰の力もかりず、自分が目指すゴールまで登るために目の前の壁と向かい合います。「登る」という、シンプルではありますが奥の深い行為です。

## ★ベースとなる2つの力を身につけ達成感を共有



はじめは登りやすい課題（コース）からどんどん登っていきます。だんだんと課題が難しくなってくると簡単には登れなくなってきます。何度もトライ&エラーをくり返して自分で登れたときの達成感はひとしお。登れた子どもと応援していた仲間たちが、おなじ達成感を共有できる体験です。

### ★FBCに取り組むうえで大切なこと★

FBCに取り組むうえで一番大切なことは、怪我をしないことです。怪我をふせぎ安全に取り組んでいただくために、守っていただくルール、登り方のルールなどをはじめに説明します。

”登り方”と”落ち方”、これは車でいうアクセルとブレーキです。怪我なく登るためにはどちらも大切なことだと理解し、”落ち方をイメージしながら登る”。簡単なことではありませんが、リスクを自分で感じてコントロールすることの大切さも伝えていきます。

### ★ファーストボルダリングチャレンジの特徴は★

普段のあそびの中では、走ったり、乗り物に乗ったり、泳いだりといった水平方向の動きがメインの動きになります。ボルダリングでは、普段はあまり使わない筋肉を使って垂直方向に登っていきますので、腕や体幹の筋肉が鍛えられます。壁の中を横移動するコースでは、バランス感覚も大切になってきます。

壁が3.6mと高くこわさもあるためなかなか一人では始めにくいこともありますが、仲間と一緒に始めることで「自分にもできる」と前向きに取り組みやすくなります。