

はじめてのスポーツクライミング ～ボルダリング体験講座～

立教学院健康保険組合

健康保険組合の健康セミナーでは、平日夕方から1時間半、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。

今回は、ポール・ラッシュ・アスレティックセンター（PRAC）に常設のクライミングウォールを使用して、ボルダリングを体験いただきます。

クライミングは、本来自然の岩場で行われるスポーツでしたが、人口のクライミングウォールやホールド（壁についている石）の進化により、フィットネス感覚で気軽に楽しめるようになりました。2020年の東京オリンピックの追加競技にもなり、より注目を集めています。登るルートに応じて、両手両足を置く場所や姿勢などの攻略方法を考えることから、「体を使ったチェス」とも言われています。

本学の体育授業でスポーツクライミングをご担当いただいております、クライミングインストラクターの西谷善子先生（本学兼任講師）のご指導で実施いたします。

日 時：令和元年10月30日（水）17：45～19：15（途中退出・途中参加可）

場 所：大学池袋キャンパス

ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4階（フロア2・3）

持ち物等：運動のできるウェア、汗ふきタオル、館内で履く靴下など

*ロッカールームあり

*クライミングシューズは貸し出しを行います

参加特典：ペットボトル飲料水

申し込み：10月21日（月）まで。お電話にてお申込みください。

03-3985-2760（内線2760）（健保事務室開室時間内）

対 象 者：立教健保の被保険者、被扶養者の方

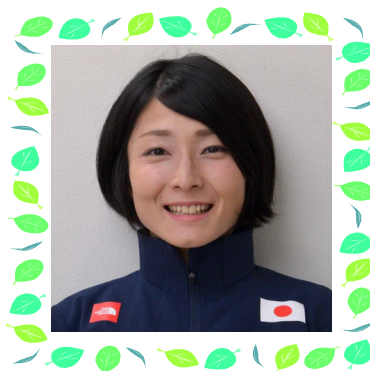


講師：西谷 善子先生（にしたによしこ）先生

JOC専任コーチングディレクター、日本山岳・スポーツクライミング協会 選手強化副委員長。

2008年から日本代表にスタッフとして加わり、現在はユース代表ヘッドコーチを務める。

立教大学兼任講師としてスポーツクライミングの授業を担当。



腕力があるスポーツと思われがちですが、決してそうではなく、年齢・性別を問わず誰でも気軽に始めることのできるスポーツです。レベルに関係なく、自分に合った目標を設定するため、それぞれが達成感や上達を感じながら楽しめます。今回は、クライミングの中の「ボルダリング」のレクチャーを行います。