

2025 年 3 月 17 日

パラスポーツクライミング(体験して)研修会

金森由香里

3 月 16 日(日)神奈川県藤沢市善行にある県立スポーツセンターで表記は開催されました。

私は初めてのクライミングでした。初めに緑●のテープからスタートして、●G のゴールまでを 2 回、場所を変えて登りました。この後、ブラインドクライミング(パラ)という目隠しをしてもやりました。こちらの方がなかなかこちらは難しいですね。年に何回か行われるパラスポーツ研修の一環で、受講者は 25 名でした。でも、とても良い体験でぜひ皆さんも一度やってみませんか？

<注記>

スポーツクライミングの一つで、ロープを必要とせずクライミングを楽しむスポーツです。人工的に突起物が設置された壁を、コースに沿って登ります。施設は屋内なので天候に左右されることがなく、また、老若男女問わず楽しめます。バランス感覚と頭脳を同時に使い、体を鍛える事ができる(特に体幹)ので、健康的になりたい・ダイエットしたい方にも最適です。また、コースを完登した時の達成感が味わえます。

