

## クライミングというスポーツの一種

01

ボルタリングはクライミングというスポーツの一種です。ロープなどの道具を使わずに岩壁を登っていくものを指します。室内では壁に固定されている「ホールド」と呼ばれる突起に、手足をかけ登っていきます。



## ボルタリング



子供の家幼稚園のボルタリングは保育の一環として取り入れています。認定こども園になって始めたボルタリングも5年目になりました。

## シューズだけのお手軽スポーツ

02

難易度によって、使っているホールドが決められています。

ボルタリングをするのに必要なのはシューズだけ！

床には落ちてしまっても大丈夫のようにマットが敷き詰められています。

## ボルタリングを続けることで

03

特に、手首から肘にかけての前腕部分が強くなります。

指先でホールドにひっかけて持つことが多いので指の力が強くなり、それぞれの指を器用に動かせるようになります。指先を動かすことで脳への刺激となります。



## 様々なスポーツに適用

04

ボルタリングを続けることで、全身に筋肉が均等についてしなやかな動作ができるようになります。そのため様々なスポーツにおいて活かすことができます。

## 集中力をうまく使える人になる

05

ボルタリングは頭脳プレイを楽しむスポーツでもあります。

スタートからゴールまでいかに無駄なく登ることができるかを考えることで知力もアップします。

ボルタリングのルールでは決められたホールドしか使えない中でゴールまでたどり着くには「集中力」が必要です。また、ゴールできず落ちてしまったり、クリアできなかった場合、悔しさからうまれる力が更なる挑戦心となり、繰り返し課題に取り組むことで、集中力を上手に使える人となります。

## 判断力を磨くことができる

06

ボルタリングでは判断を誤れば、無理な姿勢になってしまう場合がある。そんな窮地に立たされた時、落下という危険をさせ、ゴールに向けて体制を立て直す判断力を磨くことができます。

## 粘り強い子どもを育てる

07

ボルタリングは、自分との戦いとなります。諦めてしまうとそこでゲームセット！

諦めず忍耐をもって最後までやり抜く強さを身に着けることができます。



### ボルタリング担当

#### 上原一輝 事務長

日本スポーツ協会公認スポーツ指導員（スポーツクライミング）  
子供の家幼稚園の理事として園の具体的な運営に関わりを持つようになって25年目になります。5年前、園舎建て替えの折に、特色ある保育を目指し、2階ホールへボルタリング壁を設置しました。園児達と週3回、安全第一にボルタリングを楽しんでいます。

また、油津「Ittenほりかわ」の屋上広場へ昨年8月にオープンしました、クライミング施設でも月2回（第一・第三土曜の午後）ボルタリング壁とリード壁で講習を行いながらスポーツクライミングを楽しんでいます。



ボルタリングが登れるようになっていたい！高得点をとりたい！という向上心は、子ども達の忍耐力を強くし、粘り強くチャレンジできる精神を育てます。

