

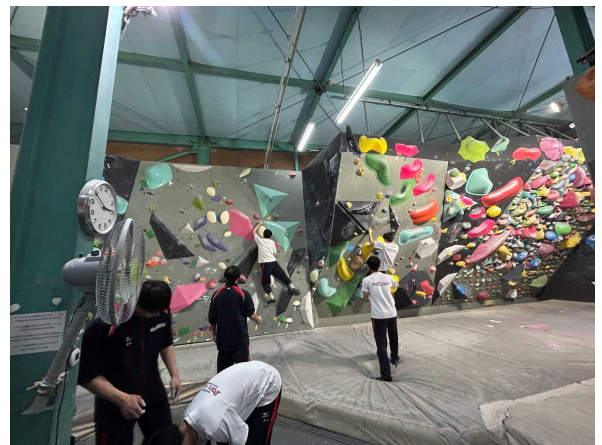
## 特別授業「ボルダリング実習」

実施年月日:令和8年2月24日(火)4校時終了後～7校時 12:00～16:00

実施場所:WALLY BOULDERING GYM 2ND WALLY 八戸

概要:2020東京オリンピックで新種目として採用された競技を体験し、オリンピック教育の一環とする。また、体育の見方・考え方を働かせ、壁に対しての創意工夫をすることによって課題を発見し、解決を図りながら体の使い方を学ぶ。

講師:2ND WALLY 八戸 代表 原 大輔氏



### スポーツ科学科生徒の感想

袴田 萌衣(下田中学校出身・バレーボール部) 今回のボルダリング実習では、思っていた以上に全身の力を使ったり、バランス感覚が必要だと思いました。最初は思うように登ることができずとても悔しかったけど、足の置き方や、手の位置などのアドバイスをいただき、お手本を見せてもらいそれを真似してみたことで登れるところが多くなりました。また、体重移動や体の重心を意識することがポイントだと感じました。今回の実習では、諦めずに取り組む大切さや、やりきった後の達成感など学ぶことが出来ました。

沢上 悠磨(八戸第二中学校出身・陸上競技部) 今回のボルダリング実習では腕の力や足の力よりも体の使い方が一番大切だと感じました。最初に取り組んだ簡単な難易度のところでは自分の筋力だけでクリアできていましたが難易度が上がるにつれて筋力だけではクリアできなくなり、それからルートの確認や自然に体の感覚的な重心移動ができるようになり。どんどん高いレベルをクリアできるようになりました。今回の実習では失敗してからの改善の仕方と失敗してからの改善のヒントの見つけ方を学ぶことができました