

POINT 04 応援のかけ声は「ガンバ！」

応援をカに



ガンバ!

登っているクライマーに対して「頑張れ！」の意味を込めて「ガンバ！」と観客やチームメイトは声をかけます。難しい箇所に対峙した場面や今にも落ちそうになっているクライマーに向けて、「ガンバ！」と声をかけます。



▲クライマーにとって過酷なループ形状の壁面を両手両足を巧みに使って登っていく。

るものまであり、その場合、クライマーは天井にぶら下がっているような体勢になって登っていきます。

技

術や知識を応用してクリアできる課題を増やしていくことがスポーツクライミングの醍醐味でもあります。最初は諦めそうになる課題にも必死に思考をめぐらし、体の機能を最大限に使うことでゴールに近づいていく。最初は無理だと思っていた課題に何度もチャレンジし、完登できたときの達成感は何ものにも代え難いものがあります。町では7年前から三重県山岳連盟と協力して子どもたちを対象とした

完登という達成感のために

POINT 05 延期の場合は令和9年に開催

毎年、開催地が各県の持ち回りとなっている国体。既に令和8年まで開催県が内定しています。今年の開催が中止となった「三重とこわか国体・三重とこわか大会」ですが、延期の場合は令和9年開催になります。



社会教育課  
国体推進室  
TEL 340-0180  
FAX 391-1195



**気** 軽に取り組める一方で、ホルドの設置位置や種類、壁面の傾斜によって難易度は大きく変化します。ホルドの位置はセッターと言われる専門家が難易度を考慮して設置し、壁面に関しても多くは、90度を超えてクライマーに向けて傾斜しています。中には壁面の傾斜が180度となる「ルーフ」と呼ばれ

多種多様な難易度に挑戦

**天** 然の壁を登るロッククライミングに対して、主に人口の壁を登るスポーツクライミングは手軽に楽しめるスポーツとして注目されています。特にボルダリングは、室内で天候を気にする必要もなく、道

気軽に楽しめるボルダリング

Items 使用する主な道具

ハーネス

リード競技などで装着し、カラビナなどを介してロープを通すことで落下の際に転落しないよう身体を支えます。

クライミングシューズ

つま先部分が固い素材でできており、壁に登る際に負荷がかかりやすいつま先を守ります。



カラビナ

楕円形で一部を開閉できる登山道具。ゲートを固く閉じるロック機構付きのものが競技ではよく使われ、体重以上の荷重を想定して高い強度で作られています。



具も必要最低限で済みます。シューズなどをレンタルできる施設も増えているため、男女問わず取り組める人気のスポーツになっています。普段全く運動しない方でも、気軽に全身を使って運動でき、日常的に使わない筋肉を使うためシェイプアップや柔軟性を高める効果も期待できます。

How to climbing

ボルダリング競技を参考に、スポーツクライミングの競技手順をご紹介します。

STEP 01

オブゼーション

スタートとその次、ゴールとその直前のホルドを確認し、ホルド間の距離がある難所なども捉えておきます。

STEP 02

スタート

両手、両足を所定のホルドに置き、スタート体勢をとりまします。各コースはテープの色で指定されています。

STEP 03

クライミング

オブゼーションでイメージしたとおりに体を動かし、壁に登っていきます。ただし、オブゼーションでわからなかったホルドの形状などもあるため、イメージを修正しながら登っていきます。

STEP 04

完登

最高到達地点のホルドを両手で保持することができれば完登です！難易度を調整して次のコースに臨みます！



千種地区コミュニティセンターで行われたクライミング体験会の様子。大人の指導があれば小学生でも4m近い壁を登ることが出来ます。

COMPLETE