

屋内クライミング体験

IN CRUX 京都

活動日時： 11月23日（水祝）

活動プログラム：

午前	集合・あいさつ	おはようございます！今日は屋内クライミング（ボルダリング）を行うよ。自身の限界を知り、そしてその先へ挑戦してみよう！！
	クライミング体験	<p>インストラクターのお兄さんから登り方や、注意を聞いたら自分のレベルに合わせたコースに挑戦してみよう。足場を上手に活かして登っていくよ。頑張って目標のゴールにタッチ出来た時嬉しいね。できたら、次のレベルに次々挑戦していこう。</p> <p>なかなか登れないコースは友達の動きをよく観察してみよう。どの足場を有効に使えばいいかな？どういったコースを進んでいるかな？そこに新しい考えが浮かんでくるよ。</p> <p>「出来ない」と思って登っていたらつい自分に甘えてしまって、諦めてしまうね。そこを踏ん張って、耐えて登れた時のその達成感はとても大きいものじゃないかな？そして、それが次頑張ろうと自身の成長に繋がるね。</p>
	解散	終わるころには腕や指がブルブル震えているのではないかな？それだけ一生懸命頑張った証拠だね。また、挑戦しようね。クライミングで感じたこと、学んだことを他のところでも活かして行ってね。



<全体感想>

クライミングは自身でどこまで出来るかを見定め、挑戦し、クリア出来ればより高く、より難しいコースを挑戦されます。そして気が付けば初めの頃に比べて確実な成長を実感していただきます。次々と挑戦されていく中で、ご自身の成長を目に見えて確認することが出来ます。「レベルの高い目標を目指して」を誰もが想い抱き、頑張られているので、クリア出来た時の喜びは笑顔が溢れていました。クライミングを通して、頑張れば必ず結果は付いてき、それが自身を成長させることを実感し、次に繋げて行っていただきたいです。 （竹中 哲郎）