

# 屋内クライミング体験

IN CRUX 京都

活動日時： 11月23日（金祝）

活動プログラム：

午前	<b>集合・あいさつ</b>	おはようございます。今日は午前中だけの活動だけど、その分全力で楽しもうね。
	<b>クライミング体験</b>	クライミング施設として京都ではかなり大きめの施設で、公式の大会も行っているみたいだよ。壁に様々な形をした突起（ホールド）が沢山ついているね。これを利用して登っていくよ。まずは自分に合ったコースを選ぼう。初めての方はまっすぐ登っていくコースだね。レベルが上がっていくと、横に進んで行ったり、高さはないけど、ホールドがあまりなかったり、持ちにくいものだったり、急に登れなくなるね。どうすればクリアできるか、一緒に登っている友達と話し合いながら何度もチャレンジしよう！！
	<b>解散</b>	あっという間の楽しい時間だったね。指先から腕筋まで筋肉痛だね。帰ったらゆっくり体を労ってね。来年も行うから更に上を目指して、チャレンジしよう！！まったねえ～。



## <全体感想>

毎年恒例となりましたクライミング体験。これを楽しみに一年待っていただいている方がおられる事を知り、とても嬉しく感じております。初めは皆緊張と不安からか、少し控えめにチャレンジされていますが、慣れ始めてくると、次々と課題に挑まれていました。与えられた課題をクリアすると、自分の中で新しく課題をつくり、それに向けて何度も挑まれていました。慣れると無意識に警戒心が薄れ、結果何度か危ない光景を目にしました。これはどの活動でも言えることで、行っているご本人はもちろんのこと、安全を見守っている我々も自然と薄れていきます。怪我の発生確率を極力ゼロにするために我々は怠らず、『安全第一・健康一番』をモットーに活動を守って参ります。また、来年に向けて力を蓄えて、チャレンジしにご参加ください！！  
(竹中 哲郎)