

# 屋内クライミング体験

IN CRUX 京都

活動日時：11月4日（月祝）

活動プログラム：

午前	集合・あいさつ	おはようございます。今日は午前中だけの活動だからいつも以上に集中して頑張りましょうね！
	準備	クライミング初挑戦の人もいるかな？まずは、靴を履き替えて基本のルールや施設内での注意事項を確認しよう。
	クライミング体験	経験者組、初心者組に分かれて挑戦していこう！カラフルな突起（ホールド）に手と足をのせて登っていくよ。ホールドは色々な大きさや形をしているから、より掴みやすい物を見つけると上手く登れるね。同じ場所でもスタートの位置を変えると、難易度が上がるよ。慣れてきたらコースを変えてみよう！友達の応援を受けながら、とても高い所まで登る事が出来たね！
	解散	夢中で楽しんでいたので気が付かなかったけど、指と腕が筋肉痛だね。お家に帰ったらゆっくりマッサージしてね。また、みんなでクライミングに挑戦しようね！



## <全体感想>

毎年恒例の『クライミング体験』。前回に引き続き、参加して頂いたメンバーもおられ、自分達で考えて課題をクリアしていく姿に加え、初めてのメンバーにルールやコツを伝達する姿が見られました。経験が少ないメンバーは、そのお兄さんお姉さん達と同じ様にクリア出来ると、とても嬉しそうでした。クライミング体験は、個人で取り組む活動の為、課題に対して音を上げるタイミングの違いが垣間見られました。最初は、すぐに壁を離れていたメンバーも多くおられましたが、時間が経ち、“自分にもできる”という事を実感すると、集中して挑戦する事が出来ました。また、挑戦する時間と同じくらい自分の順番を待つ時間も沢山の事を得られると思いました。同じ事に挑戦する友達の様子を見て、気付ける力が自分の成長の幅を拓けていくと感じました。これからも様々な活動を通して、一人一人の挑戦を応援していきたいです。（生本 ひろみ）