

卷頭特集

体と知能を鍛えるスポーツ

# ボルダリングに挑戦

子どもが伸びる夏!



上野山祐城さん  
クライミングジム  
「ホワイトロック」  
オーナー＆インストラクター

体と心を健やかに育むため、子どもにはいろんな挑戦をさせたいもの。成功体験はもちろん、失敗の経験も子どもが成長するチャンスだ。楽しみながら体と頭の両方を鍛えられることから、習いごととしても注目されているボルダリングを松永さん親子が体験。身長112cmのさくらちゃんが、そびえ立つ壁に果敢に挑んだ！

挑戦したのは

松永さん親子

さくらちゃん(5歳)、  
可奈子ママ、将門パパ





筋力だけじゃない!  
知能を育むボルダリング

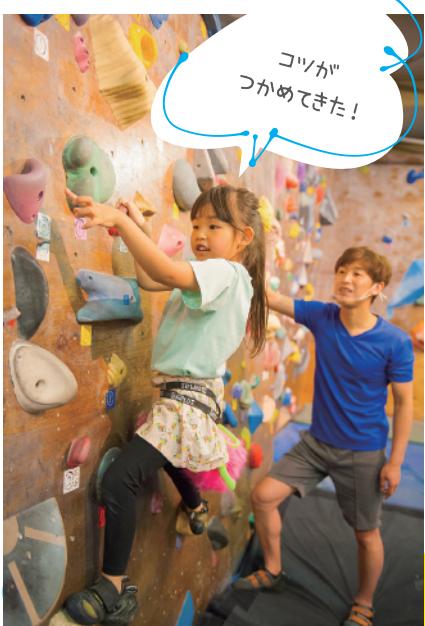


「うわあ、高いね！」  
高さ4mの壁を見上げて、目をぱちくりさせる松永さん親子。壁にホールドと呼ばれるカラフルな突起物が散りばめられ、壁の下には安全性を確保するため厚さ30cmのマットが敷いてある。

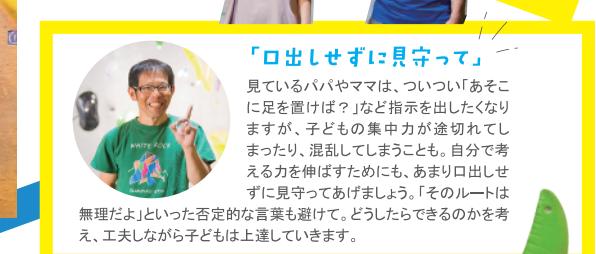
課題ごとに決められたホールドだけを使って、スタートからゴールまでたどり着けばクリア。腕の筋力がないと難しいと思われがちだが、腕だけではなく全身と頭をフルに使って楽しむス

ポーツ。筋力や背丈で劣る子どもも、柔軟性や身軽さが武器になります」と上野山先生。体幹が鍛えられるのはもちろん、自分にあったルートを探しながらゴールを目指す中で思考力や判断力、集中力が育まれるという。

ルールと注意事項を聞き、準備体操をしたら、先生にお手本を見せもらいうことに。ひょいひょいと登つていく先生を見て「すごい！私も登つてみたい！」とさくらちゃん。難易度がもっとも低い8級から挑戦だ。



失敗からの成功体験が  
子どもを伸ばす



「口出しせずに見守って」

見ているパパやママは、ついつい「あそこに足を置けば？」など指示を出したくなりますが、子どもの集中力が途切れてしまったり、混乱してしまうことも。自分で考える力を伸ばすためにも、あまり口出しせずに見守ってあげましょう。「そのルートは無理だよ」といった否定的な言葉も避けて。どうしたらできるのかを考え、工夫しながら子どもは上達していきます。

