

巻頭特集

子どもが伸びる夏!

体と知能を鍛えるスポーツ

# ボルダリングに挑戦

教えてくれたのは!



上里山本右土成さん

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





すごい!!

### 筋力だけじゃない! 知能を育むボルダリング



ちょっと怖いな...



「うわあ、高いね!」  
高さ4mの壁を見上げて、目をば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、

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、自分にあつ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てもらうことに。ひよいひよいと登っていく先生を見て「すごい!私も登ってみたい!」とさくらちゃん。難易度が高もつとも低い8級から挑戦だ。



コツがつかめてきた!



あともう少し!!

### 失敗からの成功体験が 子どもを伸ばす



悔しい!

つではありません。ホールドの握り方や足の使い方、体の向きなどを試行錯誤して、考える力をぐんと伸ばします」と上野山先生。人との競争ではなく、じっくりと自分自身に挑戦できるのもボルダリングの醍醐味だ。



ガンバレ!



### 「口出しせずに見守って」

見ているパパやママは、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。

「S」の印が付いたホールドを両手でつかんでスタート。おそろのおそろに登り始める。腕を伸ばしてホールドをつかみ、足の置き場所を探る。高くなるにつれて少し尻込みする場面も見られたが、勇気を出して懸命にゴールを目指す。「あっ!」。狙っていたホールドをつかめず、マットに落下。悔しそうな表情を浮かべながらも、すぐに立ち上がりつて再びチャレンジだ。

「あと、もう少し!」「頑張れ!」。可奈子ママ、将門パパの応援にも熱が入る。「G」の印が付いたホールドを両手でつかんで、見事にクリア! 登りきった達成感で目をキラキラ輝かせながら、「次はあのコースを登ってみたいな」と意欲をみせるさくらちゃん。



ゴール! やったあ!! GOAL!

「この夏、子どもが夢中になって挑戦できる何かを見つけてみよう!!」