



今回クライミングに挑戦する読者モデル

クライミング体験 その3



今回のクライミング体験を安全に行うため、「PWR Urban Ascent」のDave Millerさんに指導して頂きました。

パースから北東に車で20分の Bassendean にあるインドアロッククライミング・ジム「PWR Urban Ascent」にて、本誌読者モデルがクライミング体験をしました。

岩方 真生さん

小、中学生の頃はバスケットや体操をやっていた体を動かしていたのですが、大人になってからはなかなか運動をする時間を取れていなかったもので、体を動かさないといけないと思っていました。

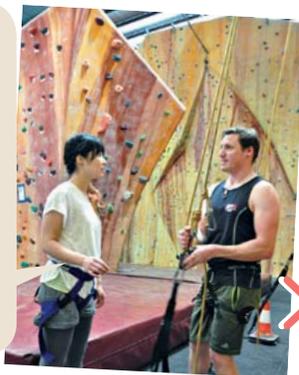
トプロープにチャレンジ!

まずクライミングのときに使う力の割合は、足が80%で腕が20%なんです。



なるほど

ちゃんとロープが繋がっているか、しっかりとチェックしましょう。



では、赤のホールドを使ってみましょう。



どうしても腕に頼ってしまいますね。

イエイ！だけど手離すのは本当に怖かったですよ！



上まで着いた！けどちょっと待って、手を離すの怖い！本当に手離して大丈夫!?

もっと足で踏んばってみましょう。楽に登れるようになるはずですよ。



あともう少しだけど、腕がすごく疲れてます！

ボルダリングにチャレンジ!

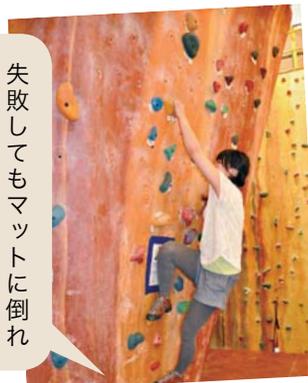
ボルダリングは、クライミングのスキルを磨くための練習になります。



手が滑らないようにチョークを使ってみてくださいね。



失敗してもマットに倒れ込むだけだから安心して。



P18に続く