



FRIEND OF 友 穆

札幌市スポーツ推進委員会広報誌「友穆」Vol. 123

友穆（ゆうぼく）～「仲の良い友」の意

題字 | 友穆第一号発行時会長 宮崎兼光 書

- ・ 特集 スポーツクライミング
- ・ 活動紹介 手稲区

表紙：北海きたえーるにて撮影

友穆 No.123 スポーツクライミング特集

今回の「友穆」で取り上げるのは、「スポーツクライミング」です。自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツを持つスポーツクライミングは、身体的な可能性を追求していくなかで愛好者が増え、「競技としてのスポーツクライミング」として確立されるようになりました。

東京 2020 オリンピックの追加種目として採用され、多くのメダル獲得が期待されるスポーツクライミング、皆さんも注目してみてもいいのではないでしょうか。



✦スポーツクライミング 異なる3種目の魅力✦

📌 スポーツクライミングは「リード」、「ボルダリング」、「スピード」の3種目があります



	リード	ボルダリング	スピード
写真			
競う内容	高さ 15メートル以上の壁のどの地点まで登れるかを競う	難しく設定されたコースを4分の制限時間内にいくつ登れるかを競う	2人の選手がタイムを競う コンマ数秒を競い合う スプリント競技
高さ	15メートル以上	4メートル程度	15メートル
制限時間	🕒 6分	🕒 4分	なし
再トライ	なし	あり	なし
装置	ロープを器具にかける	なし	ロープ
必要な能力	筋持久力	頭と体の柔軟性	瞬発力
その他	自分が登る前は他の選手のクライミングを見ることができない		フライングは一発で失格 優勝タイムは男子で5～6秒 女子で7～8秒🕒

※東京オリンピックで実施される種目

ボルダリング体験を行いました

がんばりました～！
降りるときも、
ハーネスがあるから
安心です！

ついに
最難関スポット！
あと少し…！！

次はどこを
つかもうかな…？

よし、のぼります！
…思った以上にキツイ！

ハーネス装着完了！
いざチャレンジ！



ハーネス
(安全ベルト)

＜委員の感想＞

- ・思った以上に腕の筋力を使うことが分かり、瞬時に登るルートを読む力が必要だと感じた
- ・脚力をうまく使う方法を体で覚える必要がある
- ・グリップうまくつかまればスイスイ登れる感じがした
- ・目標を決めて登ると達成感がある
- ・腕が疲れてしまい、2度はできないと思う

手稲区スポーツ推進委員会の活動紹介

手稲区では、毎年7月に「手稲山ウオーキング」を開催しています。例年、抽選になる程の人気行事で、今年は10歳のお子さんから70歳の大人まで220名が参加し、緑に囲まれながらウオーキングを楽しみました。



ラジオ体操をして出発



1023mの山頂を目指して登山中



景色を楽しみながら休憩タイム



ゴールまでもう少し！！



山頂での集合写真



大縄跳びの様子

このほかにも、9月に「手稲区スポーツレクリエーション祭」を開催しています。会場となる手稲区体育館で、バスケットシュート、体力測定、フロアカーリング、大縄跳びなど、前日から準備をして、当日は子どもからお年寄りまで楽しくスポーツができるように運営しています。

スポーツ推進委員ワンショット♪



各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [http://www.city.sapporo.jp/sports]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [http://www.sapporo-sposhin.jp]

編集後記：今回ご紹介したスポーツクライミング、いかがでしたでしょうか？壁の高さを見て腰が引けていた委員の皆さんも、いざ登ってみると、自分の限界まで、目の前の壁に挑んでいました！皆さんもまずは、スポーツクライミングができる場所を探すことから始めてみては？（事務局:若松）

編集 友穆編集委員会 発行年月日 令和元年9月30日
発行 札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）
電話 211-3044 発行責任者 会長 黒島 隆一