

Lively 小瀬

2019年12月号(通巻010号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



小瀬スポーツ公園施設情報

◇年始の営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園は元旦から休まず通常営業しています。親戚やお友達が集まるお正月だからこそ、皆さんでテニスやバドミントン、スケートなどスポーツをとおしてコミュニケーションを深めてみてはいかがでしょうか？

もちろん、武道館トレーニングルームも営業していますので、新年からダイエットという方も是非、ご利用ください。皆様のご利用をお待ちしています。

小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

気軽にスポーツを楽しみたい。運動不足を解消したい。スポーツをとおして仲間づくりをしたい。そんなお悩みをお持ちの皆さん「秋期スポーツ健康づくり教室」にご参加ください。当日受付の1回単位の教室もあります。スポーツで気持ち良く汗を流すには最適です。

皆様のご参加、心よりお待ちしております。

◇1日単位で開催する教室

当日受付(事前予約なし)となっておりますのでお気軽にご参加ください。

■フレンドリーテニス

会場 小瀬スポーツ公園 テニス場

料金 550円/回

日時 月曜 12月2日 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

■エンジョイグラウンド・ゴルフ

会場 小瀬スポーツ公園 補助競技場

料金 330円/回

日時 月曜 12月2日、9日、16日 14時～15時30分

水曜 12月4日、11日 14時～15時30分



※上記の教室日程等、詳細は小瀬スポーツ公園ホームページでご確認いただくか、武道館窓口までお問い合わせください。

◇URL <http://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/events/>

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

「スポーツクライミング」

来年開催される2020年東京オリンピックから追加される新競技

「スポーツクライミング」を紹介します。

大会で実施される種目は、「スピード」、「ボルダリング」、「リード」の3種目。

各選手がこの3種目を行い、その合計点で順位が決まります。どの選手も得手不得手があるため、すべての種目が終了するまで最終順位の予測ができません。「スピード」「リード」は、安全確保のためのハーネス、ロープなどの器具を装着しますが、「ボルダリング」は、登るための道具の使用は許されず、素手（滑り止めは、使用可）とクライミングシューズのみで壁に挑みます。身体能力とテクニックが必要です。

大会ごとに会場の条件等で種目や競技規定など変わることがあります。

種目の説明をします。

「スピード」

世界共通のスピードルートで設定された、高さ15m、前傾した同じ条件で設置された2つの壁が用意され、安全確保のためのハーネス、ロープを装着した2人の選手が同時に登りタイムを競います。

「ボルダリング」

高さ4m程度の壁を制限時間内にいくつ登れるかを競います。選手は事前に練習ができない中でルートを考えながら登り、トップ（最上部）のホールドを両手で保持することができればその課題（コース）はクリア（完登）です。選手は、ハーネスやロープ無しで臨み、途中で落下しても制限時間内であれば何度もトライできます。

ボルダリングの壁には、指先しかかからない小さなものから、両手でも抱えきれないホールドが設定されており、次のホールドには左右のどちらの足をかけるか、そのとき手はどこをつかむか、制限時間内に自分の能力を考えながら登らなければ攻略できません。頭と体の柔軟性も必要です。

「リード」

6分の制限時間内に高さ15m以上の壁のどの地点まで登れるかを競います。

選手は安全のために、ロープをクイックドロ（ロープを引っ掛ける器具）に掛けながら登り、トップのクイックドロにロープを掛ければ「完登」です。途中で落ちた場合はそこが記録となり、再トライは出来ません。完登した選手あるいは同じ高さまで登った選手が複数いる場合は、タイムの良い選手が上位となります。

ボルダリングとリードについては、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「オンサイト方式」を採用しています。競技前の選手は隔離され、競技開始直前に全員に数分に限りルートを見る時間が与えられます。

クライミングの興味をお持ちの方は是非小瀬スポーツ公園にクライミング場がありますので挑戦してみてください！

Instagram (インスタグラム) のご紹介



山梨県スポーツ協会の諸事業や管理施設である小瀬スポーツ公園をはじめとする6施設の施設情報やスポーツイベント情報を、Instagramにて発信しています。

様々なスポーツ情報を発信していきますので
アカウント名「**sport_yamanashi**」をぜひ、フォローしてくださいね！



SPORT_YAMANASHI

ネームタグ



QRコード

