ちょこっとチャレンジ!

ボルダリング編

初心者が今注目の色々なスポーツに挑戦する新コーナーがスタート! 今号は、オリンピックの正式種目となったスポーツクライミングの一種で、ますます話題のボルダリングに読者モデルが挑戦します。

グラビティリサーチ神戸
クライミングインストラクター
和氣政克さん

読者モデル
三戸初美さん

1 ボルダリングとはどんなスポーツ?

高さ3〜5メートル程の壁を手と脚だけで登る気軽なスポーツで、制限時間内にコースを登れるかどうかを競う競技です。壁には様々な形の人工の石(ホールド)が付いており、同じ色のテープが貼られたホールドだけを使ってスタートからゴールを目指します。初級から上級まで様々なコースがあり、試行錯誤しながらクリアしていくのが面白いところ! 床には分厚いマットが敷いてあるので、落ちても安心です。

2 どんなところが健康に良いの?

ボルダリングは腕や肩、腹筋や背筋はもちろん、脚の筋肉も使う全身運動。登るうちに自然と体幹も鍛えられます。それに、使えるホールドが限られているので、登る前に体の動かし方や手順をイメージしておくことが重要。だから、実は頭もかなり使うんですよ。パズルを解くような感覚で、頭と体を駆使して登り切った時の達成感はたまりません!

3 服装や必要な道具は?

服装は動きやすければ何でもOKです。指輪や時計はひっかかる危険があるので外しましょう。道具はクライミングシューズ、滑り止め用のチョークとチョークバッグのみ。シューズは指先を丸めた状態ではくので、慣れるまでは少し痛いかもしれません。道具はほとんどのジムでレンタルができるので、手ぶらで来ても気軽に始められます。

バッグの中に手を入れてチョークを付けます。

4 普段運動していなくても挑戦できる?

全然大丈夫です! 簡単なものから難しいものまで多彩にコースが設定されているので、自分の体力に合わせてチャレンジできます。年齢層も幅広く、小学生からお年寄りまで様々な年代の方が楽しんでいますよ。初めての方は初心者向けの体験会からスタートするのがおすすめです。

体験してみました!

始める前に、まずはルールや禁止事項を教えてもらいます。
軽くストレッチをした後、クライミングシューズに履き替えて、いざチャレンジ!

ボルダリング

「スタート」と書かれたホールドを両手で持ち、床から両足が離れた時がスタート。指定されたルートを登り、「ゴール」と書かれたホールドを両手でつかめたら終了です。まずはルートを見て、体の動かし方をシミュレーションします。

「初心者は腕に力が入りがち。脚でしっかり体を支えるよう、脚の使い方を意識することがポイント!」と和氣さん。

こちらにも挑戦!

トップロープクライミング

インストラクターにロープで安全確保をしてもらいながら、高さ8メートルの壁にトライ。初めてでも本格的なクライミングの楽しさが味わえます。

チャレンジ後のひとこと

普段ここまで腕力を使うことがないのできつい時もありましたが、想像していたよりも楽しく登れました! ゴールできると、もっと難しいルートに挑戦してみたくなります!

グラビティリサーチ神戸

本館とアネックスの2施設からなる大型ジム

一日券:一般2,100円、大学・専門学生1,600円、中高生1,100円、小学4年生以上600円(初回登録料1,500円別途要)/13:00〜22:00(アネックスは17:00〜。土・日曜・祝日は11:00〜20:30)/無休
☎078・855・8043
※阪神神戸三宮駅下車　南東へ500m、または阪急神戸三宮駅下車　南東へ600m

◎トップロープクライミングとボルダリングを体験できる初心者体験会を毎日開催(有料)。また、小学生向けキッズエリアもあり。詳しくは下記ホームページへ。
http://www.gravity-research.jp/shop/kobe/

ここでもできる!

シティロックジム 大阪店

10メートルの外壁が目印の日本初の室内クライミングジム

一日券:一般2,160円、大学・専門学生1,950円、幼稚園児〜高校生1,080円/10:00〜22:00(営業時間が変更する場合あり)/無休
☎06・6306・0914
※阪急十三駅下車　北西へ1.4km

初心者向け講習会「体験クライミング」(有料。要予約。雨天中止)でロープを使った外壁へのトライあり(講習なしで初心者が外壁を使用することはできません)。詳しくは下記ホームページへ。
http://www.cityrockgym.com

ロックメイト 福島店

カフェスペースなど女性にうれしい設備が充実

一日券:大人2,000円、大学・専門学生1,600円、中高生1,200円、小学生1,000円(初回登録料1,000円別途要)/10:00〜23:00(土・日曜・祝日は9:00〜21:00。営業時間が変更する場合あり)/無休
☎06・7710・1271
※阪神福島駅下車　北西へ500m

ビィーカラフル

初心者でも楽しく上達できるジム

一日券:一般2,000円、大学生1,500円、中高生1,200円、小学生500円(土・日曜・祝日は一般2,200円、大学生1,700円、中高生1,500円、小学生500円。初回登録料1,000円別途要)/13:00〜21:30(土・日曜・祝日は10:00〜20:00)/月曜休(祝日の場合は営業、翌日休)
☎0798・31・0940
※阪急西宮北口駅下車　北東へ400m

アドスムム 新京極店

天井高7メートル、京都最大級の広々空間

一日券:一般2,100円、大学生1,600円、中高生1,100円、小学4年生以上600円(初回登録料1,500円別途要)/10:00〜22:00/無休
☎075・255・5595
※阪急河原町駅下車　北へ400m

気軽にチャレンジ! 阪急・阪神沿線ハイキング・ウオーキング情報

4月20日(木)

一般向き / 約4km / 要事前申込

阪急宝塚線沿線 観光あるき(能勢町) 岐尼・一里塚コース 地元ガイドが能勢町の見どころを案内

石造五輪塔がある蓮華寺や、朝採り野菜を販売する能勢町観光物産センターなどを巡る。能勢町の歴史と春の風情を感じながら歩こう。

スタート 能勢町観光物産センター(道の駅 能勢〈くりの郷〉)➡❶蓮華寺➡❷岐尼神社➡❸緑の一里塚➡ ゴール 能勢町観光物産センター(道の駅 能勢〈くりの郷〉)

能勢町観光物産センター

【集合場所】能勢町観光案内所(能勢町観光物産センター内。阪急川西能勢口駅から能勢電鉄のりかえ山下駅下車後、阪急バスのりかえ平野口停下車すぐ) ※バスは本数が少ないのでご注意ください。
【集合時間】12:00　【定員】20名 ※定員になり次第締め切り。　【参加費】無料
【お申し込み方法】電話にて、申込者の氏名、年齢、住所、電話番号(自宅と携帯)、FAX番号と参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号を明記のうえ下記まで。
【お申し込み期間】4月6日(木)〜19日(水)
【お申し込み・お問い合わせ】☎072・731・3737(能勢町観光ガイドの会/火曜休)

5月13日(土)・14日(日) 雨天中止

第8回 神戸・六甲山ツーデーウオーク

ベストシーズンを迎えた六甲山で毎年開催されているウオーキングイベント。ゴール地点の六甲山カンツリーハウスでは抽選会やアウトドアイベントもあり。

5/13(土)	Aコース 健脚向き(ハイキングコース)	約8km
	Bコース 一般向き(山上周遊コース)	約8km
	Cコース ファミリー向き(山上お散歩コース)	約3km
5/14(日)	Dコース 健脚向き(ハイキングコース)	約12km
	Eコース 一般向き(山上周遊コース)	約12km
	Fコース ファミリー向き(山上お散歩コース)	約3km

※コースの詳細は下記ホームページへ。

六甲山カンツリーハウス

【集合場所・時間】コースにより異なる
【参加費】一人500円(4歳以上。六甲山カンツリーハウスの入園料含む)
【お問い合わせ】☎078・891・0366(六甲山カンツリーハウス/9:30〜17:00、木曜休)
※当日の中止・決行は朝6:00以降、上記または☎06・6373・5656(自動応答)、下記ホームページまで。
https://www.rokkosan.com

5月21日(日) 雨天決行(荒天中止)

一般向き / 約12km

あましん・阪神沿線そぞろあるき 第3回 今津郷の日本酒と浜風を感じて、味わいや香りを愉(たの)しむ

酒造りの地の歴史を知り、海辺の街でもある西宮の魅力をたっぷり感じられるコース。大関・甘辛の関寿庵周辺では、お酒の甘い香りも楽しんで。

阪神香櫨園駅…スタート 川添公園➡❶大関・甘辛の関寿庵➡❷六角堂➡❸今津灯台➡❹鳴尾浜臨海公園➡❺リゾ鳴尾浜➡ ゴール UR武庫川団地内メルカード三角広場…阪神武庫川団地前駅

❶大関・甘辛の関寿庵

【集合場所】川添公園(阪神香櫨園駅下車、徒歩約10分)
【集合時間】9:30〜10:00　【参加費】無料
【お問い合わせ】☎06・6457・2222(阪神電車 運輸部 営業課/9:00〜17:00、土・日曜・祝日は休)
※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降)☎06・6457・2267(阪神梅田駅)、阪神電車ホームページ内でもご案内します。

5月24日(水) 雨天中止

一般向き / 約8km

阪急ハイキング ウイークデーシリーズ 新緑の香りを体に浴びて… 箕面公園・こもれびの森から箕面大滝コース

新緑に包まれた箕面公園や大滝を満喫できるハイキングコース。箕面大滝でマイナスイオンを浴びれば、心も体もリフレッシュできるはず!

スタート 阪急箕面駅前➡❶西江寺➡❷聖天展望台➡❸才ヶ原口➡❹こもれびの森➡❺こもれび展望所➡❻箕面ビジターセンター➡❼自然研究路➡❽百年橋➡❾箕面大滝➡ ゴール 阪急箕面駅

❹こもれびの森

【集合場所】阪急箕面駅前
【集合時間】10:00〜10:30　【参加費】無料
【お問い合わせ】☎06・6373・5326(阪急電鉄 ハイキング担当/9:30〜17:30、土・日曜・祝日は休)
※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降)☎06・6373・5656(自動応答)、阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。