

★令和4年度 東京都立五日市高等学校公開講座★

「ボルダリング講座」のお知らせ

五日市高校では、令和2年度に完成した都立学校唯一のボルダリング施設を活用した公開講座を実施しています。このボルダリングを通じて、都民の皆様や地域の皆様との交流を深めるとともに、運動の楽しさを味わっていただきたいと思い「ボルダリング講座」を企画いたしました。

下記の予定を参照いただき、ぜひこの機会に五日市高校へ足を運んでいただければと思います。ボルダリングジムを運営しているボルダリング専門の指導者や本校ボルダリング部顧問が中心となり、ボルダリングの基礎基本から丁寧に指導します。本校ボルダリング部の生徒もお手伝いいたします。ご検討よろしくお願いいたします。

記

1. 日にち
- 第1回 令和4年11月26日(土)
 - 第2回 令和4年12月 3日(土)
 - 第3回 令和4年12月10日(土)
 - 第4回 令和4年12月17日(土)
 - 第5回 令和4年12月24日(土)

※1回の講座が2時間となり、
全5回の10時間実施となります。

2. 時間
- ①13時00分～15時00分 はじめてのボルダリング講座
 - ②15時00分～17時00分 初級者ためのボルダリング講座
- ※各講座の日程はすべて同じですが、対象によって講座時間が変わります。

3. 対象と内容「①はじめてのボルダリング講座」

都内在住(小1～成人した方)でボルダリングの基礎を中心に学びたい方

- 第1回 基本①(靴の履き方、基本姿勢、事故防止について)
- 第2回 基本②(基本姿勢を意識して、安全にコースを登る。)
- 第3回 基本③(基本姿勢を身につけ、自己の課題にあったコースを登る。)
- 第4回 基本④(様々なコースに挑戦し、ゴールを目指す。)
- 第5回 基本⑤(的確なコースを見つけ、ゴールを目指す。)

「②初心者のためのボルダリング講座」

都内在住(小1～成人した方)でボルダリングを何度か経験し、基礎から応用まで学びたい方

- 第1回 基本①(靴の履き方、基本姿勢、事故防止について)
- 第2回 基本②(基本ムーブを身につけ、自己の課題にあったコースを登る。)
- 第3回 基本③(応用ムーブのバリエーションを身につけ、コースを登る。)
- 第4回 基本④(的確なムーブを活用し、様々なコースに挑戦し、ゴールを目指す。)
- 第5回 基本⑤(自己の能力に応じたコースを見つけ、ゴールを目指す。)

4. 場所 都立五日市高等学校武道場内ボルダリングウォール

5. 費用 成人された方…受講料1000円+傷害保険料1850円
高校生 …受講料 無料 +傷害保険料1850円
中学生以下 …受講料 無料 +傷害保険料 800円

6. 募集期間 令和4年10月8日(土)～令和4年11月6日(日)

7. 募集定員 「①はじめてのボルダリング講座」 …20名
「②初級者のためのボルダリング講座」…20名
※応募者多数の場合は抽選となります。

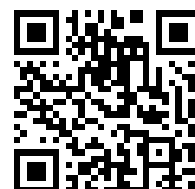
8. 持ち物 ・運動のできる服装・室内シューズ・タオル・水分・不織布マスク他
※受講者決定後、受講案内等で詳細はお知らせいたします。

9. 確認事項 ①以下の事項について当てはまる方の参加の自粛について
- ・37.5度以上の発熱(または平熱比1度超過)のある方。
 - ・体調不良の方、重症化リスクの高い方。
 - ・講座実施日を基準として過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている地域等への渡航並びに当該在住者と濃厚接触のある方。
- ②マスクの着用・手指消毒等をお願いします。
- ③会場での検温実施への協力をお願いします。
- ④受講期間中、または受講終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、必ず学校に対して直ちに報告をお願いします。
- ⑤感染状況等により、講座を中止する可能性があります。

東京共同電子申請・届出サービスはこちらから

10. 申込み 東京共同電子申請・届出サービスからお申込みください。

- ①申請・手続情報から申請者情報登録をお願いします。
- ②申請先の選択で東京都へ申請をクリックしてください。
- ③都立学校公開講座受講申込→電子申請→ログイン。
- ④公開講座受講申込書に必要事項を入力し、申請をお願いします。



※講座名には「はじめてのボルダリング講座」か「初級者のためのボルダリング講座」のどちらかを入力してください。

●ボルダリングとは

ロープなどの道具を使わず、壁に設置しているホールド(石)を使って自分の体のみで壁を登るスポーツです。コースによって難易度が変わりますが、自分の考え方次第で登り方が変わります。自分に合わせたコースを登り、考えながら登ることができるととても楽しいスポーツです。

学校HPはこちらから



スマートフォンまたはタブレットの方はQRコードをスキャンしてご利用ください。

〔担当〕

東京都立五日市高等学校

講座内容について 永盛

申込・費用について 尾辻

電話 042(596)0176