

イベント・講習会

講習会

『楽しくできるスポーツクライミング』

講師 **西谷 善子** 立教大学兼任講師

講師 **羽鎌田 直人** 立教大学法学部政治学科 3 年次生

コーディネーター **沼澤 秀雄** 立教大学ウエルネス研究所



日 時: 5回コース(2013 年 10 月 10 日(木)、24 日(木)、11 月 7 日(木)、14 日(木)、
21 日(木) 18:30~20:30)

場 所: 立教大学池袋キャンパス ポール・ラッシュ・アスレティックセンター4 階
フロア 2, 3

参 加: 本学学生、教職員、一般 20 名

ポールラッシュアスレティックセンター4 階のフロア 2、3 の壁にクライミングウォールが設置された。クライミングウォールを設置している大学は少なく、授業で取り入れているのは、本学と明治大学を含む 2、3 の大学のみである。クライミングはオリンピックの候補種目としても注目を集め、新しい創造的なスポーツとして人気が出てきている。今回は、この施設を広く本学学生、教職員

に紹介し利用してもらいクライミングの魅力を体験することを目的として、公開講座を企画した。

今回はどの程度、参加者を集められるかが読めなかったため、種目特性を考慮して、5回の講習を同じ曜日に行なう形態で授業と同様に少人数の募集を行なうこととした。しかしながら、学生の高い関心度を伺わせるように、本学のホームページに掲載するやいなや参加希望申込が次々と寄せられ、すぐに定員に達してしまうこととなった。その結果、立教セカンドステージ学生、新座キャンパス学生、大学院生など、さまざまな学部、学年の受講生 20 名が参加した。また、サークルや個人で定期的にクライミングを行なっているものから、全くの初心者まで、幅広いレベルの受講生であった。

講習内容は、はじめにプロジェクターで映像を交えながら、クライミングの種目や技術等の説明が行なわれた。あり、ちょうど講師であり、本学法学部 3 年の羽鎌田君が日本代表としてワールドカップに出場していた時期でもあったので大会での競技映像を観ながら、西谷講師に解説していただくなど、世界のトップクライマーの状況に触れながらの講習となった。実技については、レベル別に 3～4 人程度のグループにわかれ、それぞれに課題が与えられた。各グループで一人ずつ試技を行ない、見ている受講生が指示を与えたり、励ましあいながら課題をクリアしていった。要所で西谷講師からポイントについて説明があったり、羽鎌田講師のデモンストレーションを入れながら、設定されたいくつかの課題に取り組んだ。毎回の講習は終始、和やかな雰囲気の中で行なわれ、笑い声と歓声が絶えない 2 時間 30 分であった。

全体を通して、大きな怪我も無く、クライミングに親しんでもらうという目的に合致した講習会であったと思われる。特に西谷講師からのコメントによると初心者も経験者も 5 回の講習によってクライミング技術が格段に向上した。これは告知してすぐに受講を希望したという参加者のモチベーションの高さが際立っていたということではなかったか。逆に考えれば、この施設を使いたい学生がまだ数多くいて、そのニーズに応えきれていないのではないかということが浮かび上がってくる。この施設の運用については、フロアを使用する団体との調整が必要で、今回講師を務めた日本代表選手である本学の学生が練習できない状況にあることから、何らかの措置が必要ではないかと思われる。いずれにしても、この講習会は来年度にも実施して出来るだけクライミングウォールを使いたいという声に答えていきたい。





(沼澤 秀雄記)

<講師紹介>

西谷 善子(にしたに・よしこ)氏

日本山岳協会医科学委員及び強化委員、日本体育協会公認コーチ講師

羽鎌田 直人(はかまだ・なおと)君

2012 年度、2013 年度スポーツクライミングワールドカップ日本代表