

第二回ボルダリング・中級者ステップアップ講習のご案内

いよいよ 2012 年 3 月 4 日 (日) ボルダリング・中級者ステップアップ講習会が開催されます。当日開始時刻に遅れないよう集合してください。

トレーニング内容とテーマ

実技：～もう一段高みを目指す為に～三角ハリボテの処理とマントル技術の習得。変則ダブルダイノ及びコーディネーションの意識

座学：トレーニング理論 (トレーニング一般に関するアドバイスなど)

講師：トンデ・カティヨ (フランス・ナショナルルートセッター)
千葉和浩 (クライミング日本チーム監督、オーストリア国立スポーツアカデミー公認クライミングインストラクター)

日時：2012 年 3 月 4 日 (日)

* 午前 9 時 45 分受け付け開始

* トレーニングは午前 10 時～午後 6 時

場所：「長崎 BJC 会場」

長崎県長崎市 旧長崎南商業高校体育館

〒851-0242 長崎県長崎市北浦町 2885-1

最寄り駅:JR 長崎駅よりバス

持ち物：クライミング用具、筆記用具

* **申込書を未提出の方は署名捺印署名の上ご持参ください。**

宿泊先：必要な方は各自ご用意ください

トレーニング予定

3月4日（日）

9:45 受付

10:00 ミーティング

10:15 ウォーミングアップ

軽いジョグ、コーディネーション系
ストレッチ、簡単なクライミング

12:00 セッション形式トレーニング

14:30 終了

休憩

15:30 座学及び質疑応答、アナライズ&トレーニング（余裕があれば最後にこうなんどプロジェクト課題のセッション）

18:30 終了

第2回ボルダリング・中級者ステップアップ講習参加申込書

氏名	
住所	
携帯電話番号	
メールアドレス	

*本講習には自主判断の元、自己責任で参加するものです。講習中不測の事故の発生した場合にも主催者は責を追うものではありません。

上記事項を熟知した上で、ボルダリング・中級者ステップアップ講習に参加を希望します。

署名：

(20歳未満は保護者の承諾が必要です)

本申込書はサイン捺印の上、講習会当日に持参のこと。