



# YRM (中高生活動)

## Young Rainbow Movement (Teen Programs)

### 2017年3月活动

スキーシーズンも終わり、春を迎えました！しかし外はまだ寒い・・・ということで3月はYRMの仲間と一緒にボルダリングを体験します。仲間を応援しつつ、自分もどこまでできるか・・・楽しくチャレンジしましょう！

【日 時】 3月12日(日) 12時15分～2時30分

【内 容】 ボルダリングに挑戦しよう！

【場 所】 The Cliffs Climbing + Fitness 受付前ロビー 1 Commerce St., Valhalla NY 10595

【対 象】 13歳～高校卒業まで

※ 友だちや兄弟でYRMに興味がある人がいたらぜひご紹介ください。(ただし、13歳以上であること)

【参加費】 32ドル ※当日、チェックでお持ちください。Payable to “Frost Valley YMCA”

【持ち物】 参加費チェック、動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、お菓子(必要であれば)

※休憩できる部屋を一室レンタルしています。荷物などはその部屋に置いて管理します。

【申し込み方法】

電話もしくはメールで参加の有無をお知らせください。定員があるため3月9日(木)までにお返事ください。

The Cliff のホームページから Waiver の確認・サインをお願いします。 <http://valhalla.thecliffscimbing.com/>

【当日の連絡先】 914-263-3221

ホールド



#### ボルダリングとは・・・

フリークライミングの一種で最低限の道具(シューズとチョーク)で岩や石を登るスポーツである。

#### ボルダリングの基本的な15のコツとテクニック

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| その1. 足元をよく見る                    | その11. イメージトレーニングをする              |
| その2. 足のつまさきでホールドに立つ             | その12. 手をシェイクして疲労をとる              |
| その3. ハシゴをのぼるようなイメージで            | その13. 力が働く方向にホールドをつかむ            |
| その4. ホールドをつかんでいる時は腕を伸ばす         | その14. ホールドに乗っていない足をうまく使ってバランスをとる |
| その5. 高い位置のホールドに足を上げてみる          | その15. ホールドごとに持ち方を変える             |
| その6. ホールドの上で左右の足を入れ替える          |                                  |
| その7. ホールドはつかむより引っ掛けるイメージで       |                                  |
| その8. 体を回転させて遠くのホールドを取る          |                                  |
| その9. 壁から体を離したりくっつけたりするのを繰り返して登る |                                  |
| その10. 体を振って勢いを使ってホールドを取る        |                                  |

ハウハウ



【お願い】東京YMCAでは東日本大震災の復興支援のために中長期的に支援を続けています。寄付(日本円もしくは米ドルキャッシュ)のご協力をお願いします。東京YMCAの復興支援プログラムに用いさせていただきます。詳細は東京YMCAホームページをご覧ください。 <http://tokyo.ymca.or.jp/>

**Tokyo-Frost Valley YMCA Partnership** (受付時間: 平日 9AM-5PM)

250 Mamaroneck Avenue, White Plains, NY 10605

Tel: (914)761-8450 Email: [tokyopr@frostvalley.org](mailto:tokyopr@frostvalley.org)