

## 2024 年度第 2 回強化選手練習会

ボルダー壁を使った持久力・回復力、そして総合的なフィジカル強化につながる、ルートボルダー課題での練習を行います。

練習そのものもさることながら、その取り組みやポイントも指導します。

強化選手向けの練習会となりますが、一般選手、他府県選手の参加も可能ですので是非ご参加ください。

テーマ : ルートボルダー課題の練習と取り組み方

場所 : ナカガイクライミングジム摂津店

<https://nakagaiclimbing.jp/settsugym/index.htm>

開催日 : 2025 年 3 月 29 日(土) 9:00~14:00 (集合は 8:45)

対象 : 2024 大阪指定強化選手及び、一般参加

指導監督 : 中貝次郎 (ユース日本代表コーチ招聘)

参加資格 : 大阪府山岳連盟スポーツクライミング部 2024 選手登録者

選手登録制度 [https://sangaku-osaka.com/sports\\_climbing/11250/](https://sangaku-osaka.com/sports_climbing/11250/)

他府県選手は競技を目指している方

\*2024 年度カテゴリのユース D (2014 年生まれ) 以上が対象です

参加定員 : 定員 10 名程度 大阪府指定強化選手優先 先着順

参加費 : 大阪府 4,400 円 他府県 5,500 円 保険料込み

\*2024 大阪指定強化選手無料

申込方法 : 申込みフォーム <https://forms.gle/7jeFbP11d2FfeRve8>

申込締切 : 3 月 26 日 (水)

支払方法 : ゆうちょ銀行

口座振替 記号番号 : 14020-80056801 シヤ) オオサカフサンガクレンメイ

口座振込 支店名 : 四〇八 (ヨンゼロハチ) 店

普通・口座番号 : 8005680 シヤ) オオサカフサンガクレンメイ

支払期日 : 3 月 27 日 (木)

\*先着順でご参加できない場合は、振込手数料を差引いて返金いたします

### 【お問い合わせ、連絡先】

大阪府山岳連盟スポーツクライミング部

Eメール [climbing.osaka@gmail.com](mailto:climbing.osaka@gmail.com)

担当 : 河野

### ○練習スケジュール予定

8:45 集合~ウォームアップ開始

10:00 ルートボルダー課題のトライ

14:00 練習終了

14:15 フィードバックと練習法

14:30 終了

○大阪府山岳連盟スポーツライミング部指定強化選手 2024

【コース D】

男女子：海野 奈花 佐々岡 稜 阿佐部 純誠

【コース C】

女子： 西 美柚奈 坂本 愛莉 森脇 瑞稀

男子： 矢田 昇平

【コース B】

女子： 横道 花凜 森本 明 栖川 愛生

男子： 東口 督 森芳 莉久 阿部 隼

【コース A】

女子： 小田 菜摘 金木 そら 盛岡 培美

男子： 時岡 覇帆 板谷 攻栄 高橋 欧甫

【ジュニア】

女子： 小田 穂香

男子： 鮫島 颯 堀 颯太

【成年】

女子： 小山 芹菜 中川 瑠

男子： 山口 賢人 三根生 慶太 船木 大生

以上の 27 名