



今回クライミングに挑戦する読者モデル

クライミング体験 その1

パースから北に車で25分のMalagaにあるインドアロッククライミング・ジム「City Summit」にて、本誌読者モデルがクライミング体験をしました。



今回のクライミング体験を安全に行うため、「City Summit」のDamien Hallさんに指導して頂きました。

高橋 美由希さん

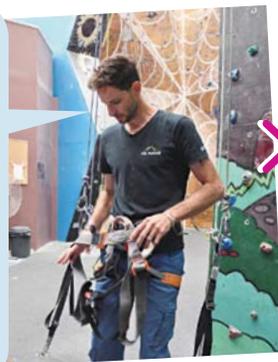
これまで水泳やソフトボール、ラクロスといったスポーツの経験があり、定期的にランニングなどしています。クライミングには興味がありましたが、今までやってみたことはありませんでした。

トップロープにチャレンジ!



あまり自信はないですけど、頑張ります。

まずは、ハーネスをつけましょう。クライミングは、10%がフィジカル要素で、90%がメンタル要素です。できると思えばできるし、できないと思えばできません。



準備はできましたか?では、最初は緑のホールドをつかみながら登ってみましょう。



腰を壁に近づけるようにすると、更に上まで手が届きますよ。



次の動作がわからなくなると動けなくなり、どんどん疲れてしまいます。



まず右足で、次が右手...

次は右足で、その次は右手です。



右足が次のホールドに置けますよ!

ここからどこ行けばいいの?



椅子に座るように、ハーネスに体重を預けて!

着いた!けど、どうやって降りるの!?

登れないと思ってても、教えてもらったら、登れちゃいました。



ちゃんと緑のホールドだけを使っていて、とても良いクライミングでした。