**出稽古合宿２０１９@スクエア**

**合宿の栞**



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　氏名

・ルートのクライミングをさせる。

　　　　・にめずにをめざし、のあるいトライができるようにする。

　2019年2月10日（日）～11日（月・祝）

　2019年2月10日（日）10:00am　スクエアクライミングセンター

　スクエアクライミングセンター　www.freeclimbing.co.jp/静岡県浜松市東区中田町449

Tel 053-411-8455

　THE GENS HOTEL

静岡県浜松市中区砂山町325-4

Tel 053-413-5300

**レッスン**　￥12,000/2

**ち**ルート、インドアクライミング、洗面、え、、の

　　　　　★、、みはで。（くにコンビニがありそうです。）

　・しっかりしたいできるよう、をえ、もきちんとしよう。

　　　　・ゲームはしないを！、ゲームはとします。

　　　　・ホテルは2月4日以降、20％のキャンセル料金がかかります。

　　　　・スクエアでは小学生以下はビレイが禁止されています。

　　　　　また、ビレイのみの保護者の場合も登録料￥500（半額キャンペーン中）と

　　　　　利用料金￥2,000/1日がかかります。

　　　　・登録申込書を事前に準備しておくと受付が速やかになるかと思います。

**タイムテーブル**

**２月１０日（日）**

　　　10:00　　スクエアクライミングセンターに、、え

　　　10:30　　ミーティング、クライミング　～みは～

　　　16:30　　クライミング、ミーティング（の）

　　　17:00　　ホテルへ、などはに。にです。

★のクライミングのことをしっかりえてにしてください。

★予約などができないそうなので「基本的に自由行動」としましたが、せっかくのなので、できればみんなでいっしょになどができるといですね。

**２月１１日（月・祝）**

　　　9:30　　　チェックアウト、ホテルを

　　　10:00　　スクエアクライミングセンター、受付、着替え

　　　10:30　　クライミング　～昼休みは～

　　　15:30　　クライミング、ミーティング（今日の反省、のの）

　　　16:00

　　★の２のはののにしっかりとかしましょう！

　　★ジムから駅までのバスがないそうです。福山号は駅まで新幹線組を送りたいと思いますので、その旨ご了承ください。

**メンバ**ー

　　　　長﨑莉央　　石井玄輝　　原田廉太郎　　秋原弥生

　　白鳥瑞大　　菊池野音

**（はクライミングに）**

**＜リーダー＞**　（　　　　　　　　　　）

みんなでしなければならないにみんなをまとめたり、

までにをすればよいかをみんなにえたり、

マナーがければしたりする。

**＜タイムキーパー＞**　（　　　　　　　　　　）

か、をみんなにらせる

**＜＞**　　（　　　　　　　　　　）

　　　みんながするプリントやファイルをったりめたりする。

　　★のビレイはされていないので、はをかせて、

　　　　ビレイにったりしてあげてください。

**クライミングの**

**１日目＜オンサイトトライ＞**

**◆クライミングのれ**

　　　１、アップ（がく2～4本くらい？）

２、オンサイトトライ

①レッドポイントグレードの1～2上のグレード1～3本

　　　　 ②オンサイトグレードのルートに下げてトライ。

　　　 　③そののにってグレードをげながら、で8～12本トライ。

　　　　＊にオンサイトするぞ、というちでトライすること。

　　　　＊ちたら３回のテンションまでで、トップアウトなくても4回目で

ほかのルートへる。

　　　　＊オンサイトするためになオブザベーションやレスティング、ムーブのみてなどをりにしする。

　　　　＊っているときはでえすぎず、のやをにしよう。

＊ちでは自分にけずに、登りきることをめざしていつも次を考えよう。

　　　　＊レッドポイントグレードとは、ものすごく打ち込んで、やっとしたグレードではなく、5～6回（せめて10回以内）のトライで登れるグレードがましい。

**２日目＜レッドポイントトライ＞**

**◆クライミングのれ**

　　　　１、アップ（とに）

　　　　２、レッドポイントトライ

　　　　　　　昨日トライした①、②のルートのうち1～数本（自分にとってのしさによりは）をび、今日中のレッドポイントをめざす。

　　　　＊自分の心の中をめずに、すぐ「」を考え、すぐする。

　　　　＊今の自分にとって、今日中に登れるがあるかどうかをしっかりし、

　　　　　　可能性が感じられなければやかに次のルートにる。

　　　　＊可能性が感じられたら、すぐにめずにレッドポイントをめざしてがんばる。

　　　　＊どのくらいレストすればして良いトライができるか、を自分でする。

★今回の合宿は、「」より「」です。質の良いトライをするよう心がけてください！

★そしてそのためにはごろから、しっかりが上がるように自分をやかさずに

登りんでください。

