

# 2008 Saturdayレベルアップスクール Part2

**2008 第2期生募集中 (定員 5名) 6月7日(土) 18:00 スタート!**

## パンプレベルアップスクールの特徴

限られた少ない時間で上達したい社会人の方。筋力、腕力などの力に自信のない、女性や御年配のお客様。クライミングの経験が浅く、早く上達したいお客様。パンプのレベルアップスクールは、限られた少ない時間でいかに上達するかをテーマに、ただ登るだけでなく、技術的アプローチに重点をおいたレベルアップのためのスクールです。とにかく楽しく登りたい人は是非ご参加下さい!!

講師プロフィール 中原 未来

PUMP講師歴5年。親切でわかりやすい講習で多くのスクール生に支持されています。女性の参加大歓迎です。女性が講習することによって、リーチ差やパワーの問題も考慮しつつレベルアップして頂けます。コンペなどでの戦歴はありませんが、5, 12をリードし、ボルダーでは2級を登る実力者です。

- ! ビギナー(5.8-5.10前半リード)のお客様が、3ヶ月を1クールとしてレベルアップを目指すレッスンです。特にオンサイトテクニックの習得について重点的に行います。
- ! 週1回のインドア講習(2時間)と計3回のアウトドア講習を行います。また期間中はパンプ1号店をいつでも無料でご利用になれます。
- ! インドア講習では4段階のステップアップを踏み、クライミングの上達を計ります。
- ! アウトドア講習では目標グレード・ルート・課題を設定します。
- ! リード、ビレイができることが前提となります。
- ! 講師は中原未来が担当致します。(講師大会出場・海外遠征などの理由で、月1回程度他の講師が講習を担当することがあります。予めご了承下さい。)

**3ヶ月コース 期間中に最大でインドア講習13回、アウトドア講習3回が受講できます。**

**さらに期間中3ヶ月はパンプ1号店がいつでも利用できるコースです。**

**税込55,000円(パンプ半年会員、年会員の場合は税込37,000円)**

振り込み先 UFJ銀行池袋支店 普通預金 7504647 有) フロンティアスピリッツ

## 講習の進め方

インドア講習: 基本ステップと応用ステップの2種類に別れます。ステップ1-2が基本、ステップ3-4が応用です。毎回テーマを設定し、新しい知識・技術を身に付けると共に弱点を補強します。また個別にトレーニング方法や安全に関すること、怪我・故障などについてもアドバイス致します。

アウトドア講習: テクニックに関するだけでなく、アウトドアでクライミングを楽しむ為に必要な基本的知識・技術についても講習を行います。また目標グレード・ルート・課題を設定します。

## ステップ講習の内容

Step		内容	Step		内容
ステップ 1	基本	足の置き方と基本姿勢。ルートのよみかた(オプザベーション)と休み方(レストイング)。	ステップ 3	応用	ホールドの使い方とムーブ。
ステップ 2	基本	ホールドの持ち方(ホールディング)と姿勢。重心の位置(ポジショニング)。重心の移動。	ステップ 4	応用	リズム。パワーセーブ。オンサイト技術。

## インドア講習予定表

スケジュール	日程	講師
インドア講習	18:00~20:00	中原未来

	時間	ステップ		時間	ステップ		時間	ステップ
6/7 土	18:00-20:00	1	7/12 土	18:00-20:00	2	8/16 土	18:00-20:00	4
6/14 土	18:00-20:00	1	7/19 土	18:00-20:00	3	8/23 土	18:00-20:00	4
6/21 土	18:00-20:00	1	7/26 土	18:00-20:00	3	8/30 土	18:00-20:00	4
6/28 土	18:00-20:00	2	8/2 土	18:00-20:00	3			
7/5 土	18:00-20:00	2	8/9 土	18:00-20:00	3			

## アウトドア講習予定表

講習日からお客様のご都合の良い日を3日間選んで参加していただくシステムです。雨天の場合中止となります。振替の講習はありません。あらかじめご了承ください。

**(講習の期間中にアウトドア講習はすべて終了させてください)**

アウトドア講習	スクール期間中の毎週日曜日 (注;毎月第一日曜日のアウトドアスクールはありません) 場所:聖人岩、天王岩、河又、幕岩など 詳細は別紙にて	講師・伊藤
---------	--	-------

日程/場所は変更となる可能性があります。**必ず直前にご確認下さい。**

お申込みは受付にて。お電話でも結構です。ご質問等はスタッフにお気軽にお尋ね下さい。

**なお申し込みが3名に達しない場合、延期とさせて頂く場合がありますのであらかじめご了承下さい。**