

# 2008 Thursdayレベルアップスクール Part2 (昼)

2008 第2期生募集中 (定員 6名) 6月5日(木)スタート!

## パンプレベルアップスクールの特徴

筋力、腕力などの力に自信のない、女性や御年配のお客様でも無理なくマイペースで上達できます。昼間のジムが空いている時間帯にゆったり講習を行います。とにかく楽しく登りたい人は是非!!

講師は中原未来が担当します。(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。)

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いけます。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。
- ! 「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講習です。
- ! 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。
- ! 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(ホールド イング)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	毎週木曜日 14:00-16:00	中原未来

### アウトドア講習予定表

	時間	ステップ		時間	ステップ		時間	ステップ
6/5 木	14:00- 16:00	1	7/10 木	14:00- 16:00	2	8/14 木	14:00- 16:00	4
6/12 木	14:00- 16:00	1	7/17 木	14:00- 16:00	2	8/21 木	14:00- 16:00	4
6/19 木	14:00- 16:00	1	7/24 木	14:00- 16:00	3	8/28 木	14:00- 16:00	4
6/26 木	14:00- 16:00	2	7/31 木	14:00- 16:00	3			
7/3 木	14:00- 16:00	2	8/7 木	14:00- 16:00	3			

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・林
---------	---	------------

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。

パンプ1号店 〒332-0011 川口市元郷 2-3-12 Tel/Fax 048-225-2919

ホームページ [www.pump-climbing.com](http://www.pump-climbing.com)