



## ボルダリングで体と心、そして頭を鍛えよう!

先日はお忙しい中、PTA 歓送迎会へのご出席、誠にありがとうございました。また企画運営に携わっていただきました旧歓送迎会部の皆様、本当にご苦労様でした。

本年度創立70年を祝して、同窓会長の北野様、そしてPTA会長の横田様をはじめPTA 役員の皆様のご支援とご協力のおかげで立派なスポーツライミング施設を設置していただくことができました。改めて、感謝申し上げます。

このスポーツライミング、ボルダリングやリード、スピードといろいろな種目があります。ボルダリングという競技は、決められたホールドだけを手でつかみながら、足の運びや体重移動を工夫してゴールのホールドまでたどり着くという競技です。決められたルートをどのようにすればクリアできるのかと考えるところにこの競技の面白さがあり、難しさがあります。

さて子供たちがこのボルダリングを継続することでどんな成果を期待できるのでしょうか。

まず考えられることは、手足の筋力がつくこと。実はそれだけではなく全身の力、何より体幹が強くなっていきます。それは競技の性質上、右手、左手、そして右足、左足とそれぞれが異なる動きを必要とされるため、運動機能が全体的に向上し、感覚統合の発達が進められるからです。つまり、ボルダリングは体幹筋をトレーニングでできることで感覚統合が発達し、結果それが学習に向かう力(読み書きや学習規律等)の向上につながる事が考えられます。

さらにこれら以外にもまだまだ期待できる効果があります。その一つが次期学習指導要領でも大切にされている問題解決力です。課題のルートを進んでいくと、どうしてもクリアできない箇所に出くわします。「あのコースをどのようにすれば登れるようになるのか。」粘り強く課題に向き合い、試行錯誤しながらさまざまなアプローチを考えることでしょう。

ボルダリングは、登山と同じように勝ち負けの無いスポーツです。対戦ではなく自分との戦いなのです。いろいろなコースを克服したい、そのためにどうすればよいのか、友達と相談することもあるでしょう。頭を駆使し、体をうまく使い、粘り強く取り組む、予測不能な未来社会でも強く生きていく礎になることを期待します。

スポーツライミングは、2020年東京オリンピックの実施競技に決定しています。子供たちのそこでの出場は難しいかもしれませんが、さらにその4年後のパリオリンピックには、可能性があります。一番高い表彰台の上で、世界に向けて六甲山小学校への入学の呼びかけてほしいものです。

森澤 克行