



ボルダリング

ココロもカラダも強くなる！
夢中になっているうちに運動能力UP!



ボルダリング の魅力！

「登る」というシンプルな動作が
子どもたちは大好き！楽しみながら
全身の力を鍛え、チャレンジ精神を育みます。
「できた！頑張った！」の達成感も味わえます。
仲間と一緒に取り組むことで協調性や
コミュニケーション能力を
養うことができるのも大きな魅力です。



？ボルダリングってなに？

ボルダリングとはロープを使わずに低い岩や岩壁を登る今世界中で注目されている人気のスポーツです。
室内クライミング施設では岩の代わりに色の付いた様々な形のホールドと呼ばれる突起物を壁に付け、手足、頭を駆使して登ります。
年齢、性別を問わず誰でも簡単に始めることのできるスポーツで、全身運動のため筋力はもちろん、バランス、柔軟性が自然に身につきます。
また女性のフィットネスやこどもの発育運動に最適！
ワールドカップなどの大きな大会も行われ、日本人選手の活躍により人気急上昇中のスポーツです。



スクール内容

1 基礎体力アップ！

一見、握力と腕の力だけで登っているように思われがちですが、実は全身の筋力を使って登るスポーツです。
なんと体幹の力をつけるのに最適！

2 脳トレ効果！

基本技術や安全性の意識&マナーを身につけます。上達するにつれてスイスイと登り降りができるようになります。この動作はこどもの右脳を活性化しバランス感覚も養います。

3 達成感を味わおう！

ゲーム要素を取り入れたボルダリングで楽しくレベルアップ！
コースごとにレベル分けし、ひとりひとりの課題に向けて目標を設定し、練習に励みます。



進級表



対象

- 月4回(3回の月もあり)
 - ・ Geesports(年中～年長)
 - ・ キッズ & ジュニア(年中～小学生低学年)
 - ・ ジュニア(小学生)
- 月2回
 - ・ Geesports(年中～年長)
 - ・ キッズ & ジュニア(年中～小学生低学年)
 - ・ ジュニア(小学生)

※開催日程は別途ボルダリングカレンダーをご確認ください
※動きやすい服装・飲み物・内履きシューズをお持ちください。指定のユニフォームはありません。

笑顔が
自慢のクラブです！
いっしょに楽しもう！



CUPSマスコットキャラ
パティくん

CUPS かもめ こどもスポーツクラブ CUPS 上本町

〒543-0031

大阪市天王寺区石ケ辻町15-18
アップ大阪上本町ビル8F

近鉄大阪上本町駅から徒歩3分
大阪メトロ谷町九丁目駅から徒歩5分
近鉄百貨店、YUFURAより東へすぐ



お問い合わせ・お申込み

TEL **06-6770-2727**

火～金/11:30～19:30 土・日/10:00～17:00 月/休館日

カップス上本町HP



詳しくは **カップス上本町** 検索



または、公式facebookページ「スポーツクラブCUPS上本町」もご覧ください。 2021.3