

## 「ボルダリング（ボルダー）体験教室」実施要綱

ますます注目を集めるボルダリングを「私もやってみたい!」、ただ、「どのように始めたらいいかわからない」。

さあ! ボルダリングを体験してみよう!

### 1. 講師

福田宗次郎(フクダソウジロウ)氏  
日本スポーツ協会公認コーチ2  
(コーチ3 2025年10月昇格)  
33歳 鳥取県出身  
高校からクライミング歴18年。  
選手として活躍、今はコーチングや  
ルートセットなど幅広くクライミングに関わる。



### 2. 日時、場所

2025年5月17日(土) 13:30~17:00  
江東区深川スポーツセンター クライミングウォール  
江東区越中島1-2-18

### 3. 参加費

都岳連個人会員、都岳連加盟団体会員、ココヘリ・jRO会員 4,500円  
その他 一般 5,000円

※参加費には施設使用料・保険料が含まれます。

### 4. 服装等

運動のできる服装、室内用シューズ(クライミングシューズを含む)

※スカートでは利用できません。

爪が長い場合はお切りください。

チョーク(滑り止め)を使用する場合、液体チョーク以外は使用禁止です。  
施設内では指導員及び施設管理者の指示に従ってください。指示に従わず、  
危険と判断したときは、利用を中止させていただく場合がございます。

### 5. 募集人数

16人(大学生以上の方、最小催行人数6人)

### 6. 申し込み

下記講習会申し込みフォームからお申し込みください。

<https://forms.gle/Hn31gXt3ve2pqrhd8>

### 7. 募集締め切り

2025年5月10日(土) ※満員になり次第締め切ります。

### 8. 支払方法

郵便振替用紙でお支払いください。

口座番号 00180-5-336096

口座名 公益社団法人 東京都山岳連盟

※通信欄には必ず「ボルダリング体験」と明記してください。

### 9. 緊急連絡先

菊地仁美 [kikuchi.hit@gmail.com](mailto:kikuchi.hit@gmail.com) 090-8853-1664(出られない場合有り)

☆問合せ 〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-10 パークサイドセブン2F

(公社)東京都山岳連盟 指導委員会 Tel 03-3526-2550 (月~金)13時~17時

Fax 03-3526-2551 E-mail [tgkshido@gmail.com](mailto:tgkshido@gmail.com)