fits climbing school

2012 04 ～

金曜日クラス新設！

夜間　パフォーマンスアップクラスもあります！

シニアクラス新設！　　水曜日　13時30分～

クライミングとは？



自分の力で壁をよじ登ること！

だれでも子供のころに崖登りや木登りの経験があると思います。クライミングは本来自然の岩場で行われているスポーツでしたが、クライミングウォールやホールド（壁についている石）の進化により、街の中でも気軽に楽しめるようになりました。

自然な運動の１つ！

大人にとってクライミングは、なにか特殊なスポーツのように感じることがあるかもしれませんが、例えば、赤ちゃんが走るよりさきに、よじ登る動きを示すように、クライミングは人にとって極めて自然な運動の1つです。

さまざまな動きが含まれます ！

壁のいろいろなところにホールドがついているので、全身をまんべんなく使うことが求められます。クライミングすることで、筋力や身体の柔軟性、バランス、調整能力（コーディネション）等が自然に身につきます。



身体能力だけでは ありません。頭も必要です！

クライミングは、3次元的な空間認識能力や、手順（登る順序や方法）等を考える力も必要になる、頭脳的要素の大変つよいスポーツです。

上達の過程が確認しやすい。

登れるようになった距離や速さ、回数、グレード（壁の難しさ）など、クライミングには上達過程を見るための項目がたくさんあります。クライミングを始めたその日からでも、自身の上達や頑張りを感じられるスポーツです。

自分のペースで上達できます。

奥行きの深いスポーツでありながら、その相手は、壁に設定されているルート(固定されています)なので、急ぐ必要はなく、自分のペースで取り組めます。

Climbing joy No7 2011年10月
当スクールが紹介されました！

講師紹介



西谷善子

＊趣味：動きの観察、トレーニングを考えること

＊好きなクライマー：Ｋｉｍ　Ｊａｉｎ

＊京都府出身（なので関西弁がでます！）

クライミングを単なる「岩登り」としてではなく、最先端のスポーツ科学の視点からもとらえることのできる貴重な存在。ケガや故障の予防に関しても、スポーツトレーナーとしての経験が必ず生きてくるはず。

クライミングの日本代表チーム（ユース代表）に帯同し、海外での主要な大会や強化合宿などを多く経験。スポーツ科学や海外強豪国のユース育英システム、さらに自身の経験から、様々な視点を取り入れた、体系的な指導を導入していきたいと考えている。 その一方で、子供大好き！の素顔も持つ。

スクールコンセプト

故障することなくレベルを上げる！

フィッツクライミングスクールでは、これまでのトレーナーやコーチとしての経験、様々なスポーツの経験を活かした指導をしていきたいと思っています。特に、キッズ・ユースの年代には故障することなく伸びていってほしいので、発育発達の段階に合わせたプログラムを入れています。



またスクール生には、故障の予防やパフォーマンスアップのために定期的にコンディショニングチェックを行っています。



子どもたちの未来と可能性を広げたい！

ゴールデンエイジ（９～１２歳）の時期は、神経系が著しく発達する時期で、あらゆるものごとを短時間で吸収できる時期であるといわれています。この時期に学習する様々な動きや技術が将来のスポーツ活動に大きく影響します。

フィッツクライミングスクールでも、将来的な競技者育成を目指してキッズ・ユース層に力を入れています！

NHK　TVスポーツ教室　スポーツクライミング
に講師の１人として出演しました！！
2012.2.19放映　＊

Class レギュラークラス

●キッズ・ユース優先クラス

＊対象レベル：不問　　＊対象年齢：小学生～中学生，（親子※）

➢ 遊びを取り入れながら、クライミングに必要な技術を身につけます。心身の調整を図り、子どもたちの自立心を養います。

※親子参加について：小学年（低学年）のクラスは親子参加も受付けています。親子参加でお子さんの補助などしていただく場合に限り、小学生未満も参加受付をする場合があります（おおよそ5歳以上）

●一般クラス

＊対象レベル：不問

➢ クライミングを通して自分の身体を知り、動かし、変える楽しみを身につけます。故障を予防しながら丁寧に指導します。

●シニアクラス　*（２０１２年4月～ スタート）*

＊対象レベル：不問

➢ クライミングを始めてみたいけれど、若い人たちとはちょっと気後れしてしまいそう…といった方のためのクラスです。
より安全に行っていただけるように、一般クラスに比べて易しいルートを選択して登っていきます。

※料金は一般クラスと同じです

●パフォーマンスアップ（P-up）クラス

＊対象レベル：不問

➢ のび悩んでいる人やレベルアップしたい人に…
登り（ムーブ）のチェックと、開催毎のテーマ（部位）を決め、登れる身体/故障しにくい身体作りの視点から、体幹強化（スタビライゼーション）、柔軟性のアップ（クライミングに効くストレッチ）などのセルフコンディショニングを指導し、パフォーマンスアップのお手伝いをします。

※主に2階のストレッチ/フリースペースを使ってのクラスとなります。
※ジムを利用する際は、別途ジム利用料が必要になります。

★レギュラークラス　共通事項

- 週2回コースも可能です。（一般＆パフォーマンスアップの組合せも可能）
- スクール参加日は　ジムの利用料は無料となります。
- 週1回コース　週2回コースともにジムの1ヶ月券付もあります（料金表参照）
- 開催日と時間によりレベルやスクール内容に差があります。

●お試し参加：

実際のレギュラークラスに参加して内容やレベルを確認していただけます。
スクール検討中の方はぜひ！！（※お試し参加は1名さま1回までに限定させていただきます。）

●プライベートレッスン（要事前相談）

＊対象レベル：初心者からトップレベル　　＊対象年齢：中学～成人

➢ 個別に登り（ムーブ）と身体のチェックを行い、個人専用のパフォーマンスアッププログラムを指導します。登れない原因が分からない人、故障がちな人*身体的弱点を感じている人にオススメです。

スケジュール

水曜日		金曜日		土曜日	
13:30	シニアクラス	ー		11:00	キッズ・ユース 低学年優先，親子参加可
15:00	キッズ・ユース 低学年優先，親子参加可	15:00	キッズ・ユース 低学年優先，親子参加可	12:30	キッズ・ユース 高学年優先
17:00	キッズ・ユース 高学年優先	17:00	キッズ・ユース 高学年優先	14:30	パフォーマンスアップクラス
19:00	一般クラス 初心者優先	19:00	一般クラス 初・中級者優先	16:30	一般クラス 初心者優先
20:30	一般クラス 初・中級者優先	20:30	パフォーマンスアップクラス	18:30	一般クラス 初・中級者優先

レギュラークラス月謝/料金等　一覧

	週１回参加	週2回参加 ※P-upを含む	ジム1ヶ月パス付 ※左記の料金にマンスリーをつける際の追加料金です
小学生・中学生・シニア	¥10,000	¥15,000	+¥6,000
※親子参加（親子料金）	*（¥12,000）*	※キッズ・ユース優先クラス（低学年優先）の時間は，親子での参加も受付けています.	
高校生・女性	¥11,000	¥16,000	+¥7,000
一般	¥12,000	¥17,000	+¥7,000
お試し参加	¥2,000/1回	※参加日のジム利用無料特典はありません	

パフォーマンスアップクラス（※ジムを利用するた際は，別途ジム使用料が必要です）

一回料金	¥3,000	※ジム　マンスリー会員は¥2,500-
回数券（4枚綴り）	¥11,000	※ジム　マンスリー会員は¥9,000-

プライベートレッスン	¥4,000/1コマ（30分）～ 事前にご相談をお願いします。。

☆表記のクラスへ参加する前に、ジムへの会員登録が必要になります。

☆スクール参加日はジムの利用料が無料となります。

選手の育成を！

現在のスクールではアスリート（選手育成）コースを設けていませんが、コンペ思考のスクール生が増えてきています。遠方から習いに来てくれる生徒さんも出てきました。
特に子どもを対象としたスクールでは体系的に指導し、その先には大会で活躍する選手を！という気持ちで指導に当たっています。もちろん、大人のスクール生にも目的に応じた体系的な指導を行っています。

スクールに参加するためのフローチャート

①希望クラスの選択

P.3に記載しているクラスから，参加希望クラスを選択
わからない人は　お試し参加　または見学時に　ご相談ください

②aお試し参加申込 /¥2000-

関心のあるクラスへお試しで1度参加してください。
予約可能（できるだけ予約下さい）
注意　非会員はジムへの入会手続き（通常入会金¥1000-）が別途必要です

見学

随時可能・
開催日時をカレンダーで確認後、
来店してください。
予約不要/無料

②bレギュラークラスへの参加申込

来店またはtelにて申込下さい。
遠方の方は、スクール参加申込シートをfaxまたはメールで送っていただくことで受付も可能です。
*Pup　パフォーマンスアップクラスは　1回毎参加　回数券利用がお得で便利です！　（ジムのマンスリー会員はさらにお得！）

③来店　受付が完了していることをご確認の後　来店ください

スクールに入る

フィッツクライミングジムに入会し、受付で各クラスの料金（月謝制）を支払います。月謝の支払いは、前月末日までにお願いします。

スクール/お試し参加の方が　＜準備するもの＞
●運動のできる服装
●クライミングシューズ（または室内履き）
　★クライミングシューズはレンタル可
※貸し出し状況によって，レンタルできない場合もあります

スクール参加希望の方は、本紙に☑or〇印で選択または必要事項を記入し送付ください。

送付方法；

□　FAX；042-708-8204　宛

□　郵送でフィッツクライミングジム（195-0062 町田市大蔵町 208-1）宛

□　E-mail 下記　記入選択いただく事項を e-mail　fitscs@e7a.jp　　宛

□　直接来店してフィッツクライミングジム受付まで直接お持ちいただいても結構です。

お問合わせ　TEL042-708-8104

fits　climbing　school　申込シート

1.　□お試し参加（¥2000-）　　□レギュラークラス（月謝制）　□パフォーマンスアップ

2.　希望するクラスなど

希望クラス:

参加日　:　　月　　日(　　)　午前･午後　　時　　分　（念のため開始 20 分前に来店下さい）

レギュラークラスのみ記入　□週 1 回コース(通常)　□週 2 回コース(+5000 円)

オプション　　□ジムマンスリー付(スクール開催月のジム 1 カ月券/+7000 円

小中学生は+6000 円)

直近のスクール開催日程は　カレンダーでご確認下さい。各クラスは 1 時間。

3.　スクール希望者に関して

フリガナ

氏名;

フィッツクライミングジム入会:□済/□未　（未の方は入会手続き　通常入会金¥1000-　が必要です）

済の方のみ　会員番号:　　-　　お試し参加　レギュラークラスともに　ジムへの入会は必須です

年齢;　　歳　　性別;□男/□女　　学校/学年;

クライミング経験;□有*□無　　習った経験;□有*□無･有の場合は、グレード/コンペ順位/先生等

Fits スクールへの紹介;□有*□無　･ある場合は、紹介してくれた方の所属と名前

郵送　FAX　e-mail の場合のみ予約確定後の連絡先:　氏名(続柄)希望連絡方法　時間など記入ください

4.　その他質問等

Fits climbing school staff　記入欄――――――――――――――――――――――――

□;受付確認連絡済(Fax/郵送/e-mail のみ)　□;予定表記入済

□;電話による予約　受付日時;　　/　　午前/午後　　:　　担当:　　□;講師確認

スクールの参加に際して　必要なもの



クライミングシューズ　：慣れるまでは室内履きでも　参加可能ですが、専用のクライミングシューズを履かないと正確な技術の習得は不可能です。クライミングシューズを持っていない方は目安としておおよそ 1～2 ヶ月程度で用意していただきたいと思います。Fits でも購入可能です。またジムの有料レンタルシューズでの参加も可能です。手指の滑り止めに使うチョーク＆チョークバックや液体チョークのご購入もお勧めします。

動きやすい　格好　運動のできる格好であれば可能です。ユニホームなどは特にありません。

注意；クライミングの危険について　　と　スクールをやめていただく場合

クライミングには落ちることがつきもので、危険が含まれます。
スクール中であってもクライミングである以上常に高さから落ちる可能性があり、危険であるということには変わりがありません。スクールの講師は、クライミングに含まれる危険を伝えることが出来ても、クライミングの危険そのものについてはなくすことはできません。（スクール生/保護者の皆さまには　すでにジムの入会時にこの危険の了承をしていただいております。2011.4 月から 10 月までの約半年のスクール中の事故としては、肩痛および足首をねんざした方がいます）

スクール生ご本人と他のスクール生の安全をできる限り確保し、スクールを適正に運営するために、次の場合にはスクールをやめていただく場合があります。なお、すでに受領している月謝などの返金等には応じることができませんので、ご了承いただけますようお願い致します。

- 講師やジムスタッフの指示に従えない場合
- 他のスクール生やジムの利用者に対して危険や迷惑になる行為があった場合

注意；保険について

スクール参加中のケガ等に備える保険には加入しておりません。
保険への加入をご希望の方は、資料をご請求ください。（info@e7a.jp まで）

保護者の方へ

基本的にスクールには、大人の付き添いの必要はありません（親子参加を除く）。
ただし、スクール以外でのジム利用（開催日を含みます）の場合には、ジムのルールで付き添いが求められる場合がありますのでご了承ください。
スクール開催中は、見学していただくことも可能です。またスクールが終わるまで、ジム２階の休憩スペースでお待ちいただくことも可能です。

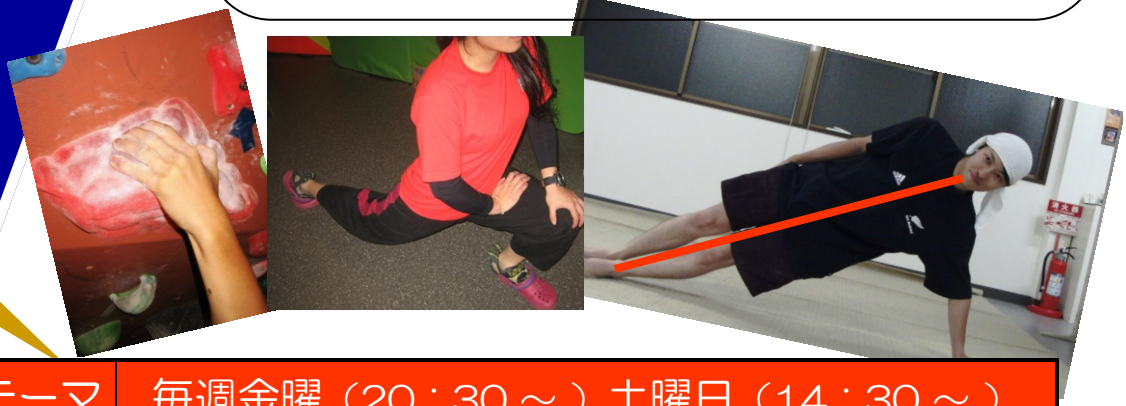
パフォーマンスアップクラス

毎週　金曜日＊20：30～　&
土曜日＊14：30～　開催！！

のび悩んでいる人やレベルアップしたい人に．．．

●登るための身体能力アップを目指すクラスです！

登り（ムーブ）のチェック＆各回1つのメインテーマ（部位）を週替りで実施！
毎週1つのテーマをメインとして、1ヶ月で4テーマ（全てクライミングするための重要な身体能力的要素です）を実施します。登るだけではなかなかアップさせるのが難しい身体能力を向上させ、故障をさけつつ「登れる身体/故障しにくい身体作り」を指導し、パフォーマンスアップのお手伝いをします。



4つの大きなテーマ		毎週金曜（20：30～）土曜日（14：30～）
1週	体幹筋力UP！ （スタビライゼーション等）	登っていてブレない身体を目指したい人に！ 上級者って、動き＆身体安定してますよね！
2週	下半身の 柔軟性UP！ （股関節等）	うまくフットスタンスに乗り込めない人に！ 足が上がらなかったり開かないと辛いですよね！
3週	保持力UP！ （前腕・指筋力等）	苦手なホールドを持てるようになりたい人に！ 保持力は重要！でも無理して故障はしたくない人に！
4週	上半身の 柔軟性UP！ （肩関節等）	クロスが苦手な人に！ 柔軟性のアップは故障の予防にもなるんです！

料金は，一回料金（¥3,000）と回数券（4枚綴り；¥11,000）となります．
マンスリー会員の方には割引特典があります

お問合わせ；fitscs@e7a.jp　Tel 042-708-8104(平日1300-2230/土日祝1000-2000)

fits climbing school