

# Let's try Bouldering!

# ボルダリングを楽しもう

ボルダリングってなに？  
それはフリークライミング！

フリークライミングの中でも、ロープやハーネスを装着せず、比較的低い岩などを登る、シンブルなスタイルのボルダリング。  
そのボルダリングウォールが広島市安佐北区の可部（亀山）に屋内型施設である人工壁「可部の壁」として一般開放いたしました。



屋内施設だけに初心者から上級者まで季節や天候に左右されず、スポーツジム感覚で楽しんで頂けます。

人工壁に取り付けられたホールドを使って「体ひとつ」で壁を登るスポーツ「ボルダリング」施設が広島市安佐北区の可部に！

パズルを解くようなゲーム的な面白さが人気

ボルダリングではスタートからゴールまで指定された突起物を持つたり踏んだりして課題をどのような手順で登るかを考え、手足を置く場所、体の動きなどを色々組み合わせさせて壁を登っていくスポーツです。  
パズルを解くように楽しめ、ゴールした時の達成感がたまらない、頭と体を駆使して楽しむことができます。

楽しくシェイプアップできる！

全身を使うボルダリングは、エクササイズ効果が高く、楽しみながら有酸素運動できるスポーツとして注目されています。  
ウエストやヒップ、ふくらはぎ、二の腕などの引き締め効果が高いという事で、女性にも人気。もちろんメタボ対策の男性にもボルダリングする方が増えています。

幅広い年齢層と体一つで楽しめるシンプルスポーツ

筋力がないけど。そんな私でも大丈夫？と聞かれれば、答えは「大丈夫！」  
ハシゴや階段を上り下りできる力があれば、まずは第一歩を踏み出して頂けます。  
ボルダリングは、クライミングシューズとチョークがあれば、あとは体ひとつで楽しめるシンプルなスポーツ。  
体力や、現在の自分の実力にぴったりのコースがたくさんあるので、自分のペースで目標をたてて楽しむ事ができます。

体ひとつで壁を登るなんて危ないのでは？

ボルダリングは、フリークライミングの中でも比較的低い壁を設定。  
「可部の壁」では約4mの壁となっており、床面には約30センチメートルの落下緩衝マットを敷いています。

さあ、Onsight!

クライミングにおいて、目標のルートを、最初のトライで完登することを「オンサイト」と呼んでいます。  
いくつかある完登スタイルの中で、最も価値の高いものとされ、最も「可部の壁」の運営会社であるオンサイトシステムの名前の由来でもあります。  
さあ皆さん、オンサイトを目指してチャレンジしてみてください。



## 可部の壁

株式会社オンサイトシステム  
可部トレーニングセンター

〒731-0231  
広島県広島市安佐北区亀山1丁目11番4号（KBM亀山）  
Phone (082)557-8477 / FAX (050)8025-0244

www.onsightsystem.com



営業時間 月曜日～金曜日で17:00～21:00  
※業務の都合で開放していない場合もあります

利用料金 入会金・・・¥1,000- (無期・会員制)  
中・高生・・・¥500-/回 (12回券・¥5,250-)  
大人・・・¥1,000-/回 (12回券・¥10,500-)

※パウダーチョークのご利用は禁止させて頂いております。液体チョークをご利用ください。