

# GROW UP コンペ&講習会

## 開催要項

講師:GROW UP(Inspire) 代表 藤原佑樹 日山協公認 B 級ルートセッター  
ハリークライム 芝田将基 日山協公認 B 級ルートセッター

目的:選手の全国大会における競技成績向上を図る。

開催日時:9月23日(金)

開催場所:クライミングジム SORANI 長野県佐久市根々井 49-1

カテゴリ:ユース D 定員 20 名

ユース C 定員 15 名

ユース B 以上 定員 15 名

参加費:8,000 円(当日ジムの受付にて現金でお支払いください)

申込方法:下記 rQR コードより申込み下さい。



企画内容:コンテスト方式でのコンペを開催し実戦経験を積ませ、コンペ後は課題のフィードバックを行います。実際のコンペへの取り組み方やコンペ前のトレーニング方法などもレクチャーします。講習後は芝田によるライフキネティックも行います。

講習の流れ:①コンテスト方式によるコンペ

②課題の復習、苦手を克服するための練習

③ライフキネティック

④床上トレーニング、筋力トレーニング

※当日②～④の流れに変更がある場合があります。