

# 2024/8/24.25 AID PID × EDGE 合同リード合宿について

目的: 岐阜県のクライミングジム&コンディショニング AID PID のオーナー窪田修平さんによる

- 登る前のウォーミングアップ&ストレッチ講習
- リードクライミングトレーニング
- 登った後のコンディショニング講習
- 身体の悩み相談会
- AID PID のキッズスクールのメンバーとの交流

開催日: 2024年8月24日(土)25日(日)一泊二日

時間: 24日午後17時 ~ 25日17時ごろまで

## スケジュール

### ●24日

エイドピッドキッズ 17時着

自己紹介、講習について聞きたい内容や体の悩み等の質問を伺う。

↓

お風呂(大芝の湯 別途中学生以上 500円小学生 300円がかかります)→ご飯→フロアにてクライミング映画上映→翌日のトレーニング目標を考える→就寝

### ●25日

8時朝ご飯(自分の分のおにぎりを握って食べる+味噌汁)

9時半~ジム内の掃除

10時 グループに分かれる(当日案内)

10時半~運動前の準備体操講習

終わり次第~16時 リード合同練習

16時~登った後の整理体操

終わり次第→身体の悩み質疑応答

参加費: 5500円(税込) \* 各日のジム利用料別途 \* 当日現金でお支払い下さい。

(内訳 講習代 4500円、ご飯代夜朝代 600円、光熱費 400円)

対象: 体のコンディショニングについて知りたい方、リードクライミングとしっかりと向き合いたい方

開催地: エッジアンドソファ伊那店 お問い合わせ: 0265-98-4032 三森

メール: [info@edgeandsofa.jp](mailto:info@edgeandsofa.jp)

必要なもの: クライミング道具、飲み物、シュラフ、タオル、バスタオル、着替え、パジャマ、保険証のコピー

## 【保護者の方へ】

クライミング特有のリスク(怪我・事故/後遺障害や死亡を含む)の可能性を十分ご理解の上ご参加下さい。講習中はスタッフが細心の注意を払いますが、怪我や事故の可能性を完全に取り除くことは出来ません。

※基本的に保護者の方にはビレイをお願いします。スタッフのビレイが必要な方はご相談ください。

※子ども達は基本的にジムに宿泊を考えています。保護者の方は帰宅もしくは、別に宿泊場所をご用意ください。