



親子で体験す クロストレーニング × ボルダリング グ

2026.9.19(土) 小4～中1の親

2026.9.26(土) 子中2～高3の親

子

令和8年度 公益財団法人鳥取県スポーツ協会 親子deスポーツ推進事業

主催：鳥取県山岳・スポーツクライミング協会

「クロストレーニングとしてのボルダリング」 親子で体験してみませんか？



【クロストレーニング】

普段取り組んでいるスポーツ以外の運動を取り入れることで
身体機能やパフォーマンスを高めるトレーニング方法

【ボルダリング】

全身を使う自重トレーニング効果に加え、頭脳の要素も大きく、
体幹・可動域・集中力の向上や心身のリフレッシュに最適

日時：2026.9.19(土)または9.26(土) 10:00～12:00

対象：参加のお子様がクライミング以外のスポーツをしていること

9.19(土) 小学4年生～中学1年生とその保護者

9.26(土) 中学2年生～高校3年生とその保護者

※お子様のみのご参加はできません。保護者の方もご参加ください。

※保護者の方の同意があれば20歳以上の成人の方の代理は可能です。

※参加者以外の方の見学・付き添い等のご入場はできません。

参加費：お1人につき ￥1,000（レンタル代込み）

※保険の斡旋はありません。保護者の方は必ずしも登らなくても構いませんが、その場合も参加費はかかります。

定員：各日 先着5家族

服装：動きやすく粉が付いてもよい服装(洗濯で落ちます)・靴下

※ワイドパンツや裾広短パン等の裾の広いパンツはホールドに引っかかる恐れがあるため避けて下さい。

持ち物：飲み物・タオル等

※店内に自動販売機がありますのでご利用ください。

会場：Climbing Space M's Cave

TRUNK

鳥取市湖山町東2丁目162



お申し込みはWEBで

<https://ms-kumo.com/>

※定員になり次第 受付終了

