



スポーツクライミング  
できるポイント





ゴール



スタート







ビジをのばす









足の力を  
使う







手足の運び方





手足の運び方



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation), All rights reserved.





手足の運び方



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation), All rights reserved.





手足の運び方



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation), All rights reserved.









体をひねって  
手をのばす







体をひねって  
手をのばす







体をひねって  
手をのばす

