

ジムのボルダーを使ったクライミング能力チェック

	climb	グレード	傾斜	ムーブ	手数
課題1					
課題2					
課題3					
課題4					
課題5					
課題6					
課題7					
課題8					
課題9	×				
課題10					
課題11					
課題12					
課題13					
課題14					
課題15					
課題16					
課題17					
課題18					
課題19					
課題20					

クライミングレベル・チェックシート

クライミング能力の総合チェック

		自己評価、課題	第三者
ジム	ルートOS オンサイト		
	ルートRP レッドポイント		
	ボルダーFS フラッシュ ボルダー完登		
岩場	ルートOS オンサイト		
	ルートRP レッドポイント		
	ボルダーFS フラッシュ ボルダー完登		
テクニック	フォーム		
	ムーブ		
フィジカル	柔軟性 可動域		
	連動性		
	筋力		
メンタル	プランニング		
	モチベーション		
体調	経験値		
	体重 体脂肪率		

Check1 ルート&ボルダーの登攀能力

ルート OS	5.10a	5.10c	5.11a	5.11c	5.12a	5.12c	5.12d	5.13a	5.13b
ルート RP	5.10c	5.11a	5.11c	5.12a	5.12c	5.13a	5.13b	5.13c	5.13d
ボルダー FS	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段	二段
ボルダー完登	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段	二段	三段

Check2 ボルダーの登攀能力

ボルダーFS	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段
ボルダー完登	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段	二段
ボルダー限界	5級	4級	3級	2級	1級	初段	二段	三段