

パズルを解くように壁を登れ！ 超初心者視点のボルダリング本、イラスト満載で登場！

株式会社ブックウォーカー(本社:東京都千代田区 代表取締役社長:安本洋一)が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は『無性に壁が登りたくなる！ 頭脳系スポーツ ボルダリング(入門)』の配信を開始しました。

■パズルゲームのような頭脳プレイと、課題をクリアしたときの達成感！

ボルダリングは筋力よりも「頭」を使うスポーツで、超初心者から上級者まで、その人に合った楽しみ方を選択できるのが最大の魅力です。

壁に埋まるたくさんのホールド(取っ手)を色テープでレベル分けした「課題(ルート)」。それをどう攻略していくかはあなた次第。そこに正解はありません。まるでパズルを解いていくように、じっくりと考え、何度もトライ。クリアできないとすごくくやしい！ だからこそ課題を登り切ったときの達成感は格別で、全国でハマる人が続出しています(300軒以上とされています)。

シューズレンタルや更衣室が充実したジムがあるので、会社帰りやわずかな空き時間に手ぶらで楽しむことができます。1人で静かに集中するもよし。そこで知り合った人たちと攻略法を語り合うもよし。さあ、まずは近くのジムでボルダリングを体験してみましょう！

この本は、これからボルダリングを始めたいという人から、やったことはあるけど初級レベルで伸び悩んでいる人までを対象とした入門編です。初めてジムに行くところから、少しずつボルダリングに慣れていく様子をイラスト満載のストーリーで分かりやすくお伝えします。

【目次】

- ・ボルダリングジムはこんなところ
- ・ルールを知ると楽しいボルダリング
- ・上達のための3つのポイント
- ・伸び悩んだら
- ・かっこよくオシャレに・軽やかに登ろう！
- ・外岩でボルダリング

■ユルカワなイラストでボルダリングの楽しさを伝えます。

少しずつ上手になってきた、
と感じる今日の頃。



簡単な課題なら
なんのその。だけど…

今日は休日で
人もいっぱい。



いつ登ったらいいのか…



体をひねりながら左手を伸ばしてホールドをとります。右腕を曲げて体を引きつけるのではなく、背中の筋肉を使うよう意識しましょう。また、イラストの様にとりにいくホールドが遠い時は、足の力を使って距離を出します。



つかむよりは、



ひっかける
イメージ



『無性に壁に登りたくなる！ 頭脳系スポーツ ボルダリング(入門)』
辻 アラタ・著

配信開始日:2014/6/26

想定読了時間:30分

希望小売価格:500円

公式サイト:<http://j.mp/UL1pwk>

すぐ読める試し読み:<http://bit.ly/1wzlu65>

著者プロフィール

辻 アラタ (つじ あらた)

1980年東京生まれ。グラフィックデザイン、ウェブデザイン、ネット通販サイトの運営、などの職を経る。趣味は旅行やキャンプ、登山、ボルダリングなどアウトドアのものが多く、それが高じて2008年よりウェブサイト「初心者のための登山とキャンプ入門」を運営。本書が初の著書で、本書のイラストも描いている。

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は 30 分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベル

です。現在、KADOKAWA グループの多彩なジャンルから 100 タイトル以上を発売中です。
ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇 min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWA の直営ストア BOOK☆WALKER をはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト: <http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画: <http://www.youtube.com/user/minutesbook>

※ミニッツブック無料カタログも各電子書籍ストアで絶賛配布中です！

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当：山本 公式サイトURL： <http://minutesbook.jp>

Tel：03-5216-8310 Fax：03-3238-5725 Mail： support@mail.bookwalker.jp