

5歲就可以去攀岩！親子攀岩不只鍛鍊體能，更讓孩子思考、培養勇氣！

出處：媽媽寶寶 Mombaby 出版日期：2020/04/28 作者：蘇菲



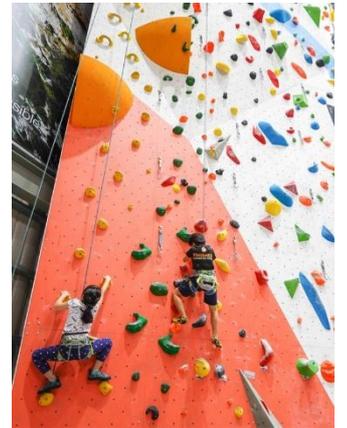
攀岩給人的第一印象，是具有高度風險的運動型態，但在實際接觸過後發現，只要在正確的操作下，攀岩其實是一項非常安全，而且又**充滿樂趣與挑戰**的一項運動，即使連**5~6歲**的小朋友，都可以來嘗試攀岩運動。



► 室內攀岩場專業設施最安全，一年四季都能體驗

攀岩這項運動，是藉由**手腳的協調性**，將自己的身體帶往高處，同時也**考驗邏輯及思考力**，來**計劃攻頂的動作及路線**，不需要有運動細胞的小孩才適合參加，不論大小朋友，只要投入運動，都能玩得盡興、玩得自信！

室內攀岩場提供了寬廣的室內空間，讓大家在運動的同時，不受氣候影響，再藉由人工設置的岩塊及確保器，可以更安全地享受這項活動，一年四季不論晴雨，都能體驗攀岩所帶來的樂趣。



► 親子攀岩初體驗，孩子意志力變更堅強

攀岩這項運動，看似極限運動，鍛鍊體力肌耐力，但事實上，除了訓練平衡感，身體柔軟度與協調性之外，還能培養**專注力和邏輯思考能力**，在攀爬時遭遇困難，當下沉著冷靜地思考，也能建立個人勇氣及自信心，所以非常適合用來鍛鍊小朋友呢！

在認識環境及安全須知後，就能進入攀岩場，穿上攀岩裝備，換穿適合的防滑攀岩鞋，再挑選攀岩粉袋並掛在腰上，就能準備上場。



這項運動很耗體力，要靠手臂的力量引體向上，還要手腳並用，不僅要肢體協調，還要專注地動腦思考，每一步都是考驗攀岩者的判斷力，是很費力又燒腦的運動呢！



假日帶著小孩前往頗具規模的室內攀岩場遊玩，在教練專業的帶領之下，讓我們一起（攀岩新手及幼童）享受到攀岩的樂趣。