

チーム制ボルダリング交流会 採点票

チーム番号： _____（来場されたら同じチーム番号の方をお探しく下さい）

チーム名	<div></div>	チームの得点	<div></div>
参加者名	<div></div>	自分の得点	<div></div>

1. 競技得点

各グレードの登れた課題数を（正の字などで）メモしてください。上位10本の合計得点を算出して(A)に記入します。
※同一課題の再登は得点になりませんが、同じグレードでも別の課題なら加算対象です。

グレード	得点	完登数（正の字などで登った数がわかるようにメモしてください）	小計 （最後に算出）
8級	基準点		
7級	基準点 + 5点		
6級	基準点 + 10点		
5級	基準点 + 15点		
4級	基準点 + 20点		
3級	基準点 + 25点		
2級	基準点 + 30点		
1級	基準点 + 35点		
初段	基準点 + 40点		
2段	基準点 + 45点		
上位10本の合計点 (A)			

基準点: 初心者 10点 / 中級者 5点 / 上級者 0点 / 上級者 -5点 / 上級者 -10点 / 上級者 -15点 / 上級者 -20点

2. 初心者点 (B) ☐ 初心者 (80点) ☐ 中級者 (40点) ☐ 上級者 (0点) _____ 点

3. ナイス点 (C) 合計 (Max 100): _____ 点

「ナイスです!」「ナイストライ!」と言ったら1回チェック (+5点) 【一人に対して一回が上限】

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5



(A) 競技 _____ + (B) 初心者 _____ + (C) ナイス _____ = 総合得点 _____ 点

【ルール要約】

- 競技得点: 自分の登れた課題の中から得点の高いものを10本まで選ぶ。難易度が上がるごとに+5点加算。
- ナイス点: チームメイトや他チームへの応援で加点。最大100点まで。
- 交流会ルール: フォールは10秒以内なら2回まで即再トライ可。その後は交代。

当日のご案内・注意事項（裏面）

当日の流れ

- 9:00** 受付開始・準備
名札・点数表（この紙）・ペン（1チーム1本）を受け取って、チームごとに集合してください！
- 9:15** 共通点探しゲーム（チーム名決め）（10分）
1人30秒x2回（「Aさん→Bさん→Cさん→Aさん→Bさん→Cさん」の順で2周してください。こちらで時間は測ります）、自分の特徴（職種、趣味、好きなこと等）を単語の羅列でいいので言いまくる→共通点を見つけてチーム名を決定してください！
- 9:30** ルール説明
下記の「注意事項・安全管理」もご一読ください！
- 9:50** ボルダリング開始（約90分）【チーム申し込みの方は2階に移動してスタートをお願いします！】
早めに始められたらこの時間を長くします！
- 11:20** 採点 / 手洗い・レンタル品返却 / 写真撮影
水道は3階のみ。階段が狭いため、大判手拭きシートをお使いください！
- 11:40** 結果発表（5分）景品あるかも、
- 11:45** 退出

注意事項・安全管理

- 準備: 動きやすい長袖長ズボン推奨 / 爪は短く / 髪は結ぶ / アクセサリー外す / 靴下持参
- 安全: マット上に座らない / 登っている人の下に入らない / 着地は膝で顔を打たないように注意
- ルール: 10秒以内のフォールは2回まで即再トライ可 / フォール後は速やかに交代 / 「ナイスです!」「ナイストライ!」で応援

主催：X @tamachika11 / 協賛：バディトレ (Buddy Training)

通常練習は月1。今日のような大会は年に1〜2回やる予定です！興味のある方は友近またはX (@tamachika11) でご連絡ください！



バディトレ!

現在5店舗、続々拡大中
ボルダリングイベント参加の方限定

先着5名
限定

4.9★
Google
Review

バディがいるから、 続けられる!

東京大学式
HIITメソッド
月曜から復ふかし
で話題!

セミパーソナル指導

初心者大歓迎

約600kcal消費

期間限定

月額18,000円〜+税

入会金半額 + 3ヶ月半額!

体験
¥0