

チーム制ボルダリング交流会 採点票

開催日: 2026年2月7日(土)

会場: BETA CLIMBING

チーム名

チームの得点

参加者名

自分の得点

1. 競技得点

各グレードの登れた課題数をメモしてください。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 -20(マイナス20)~0点

2. 初心者点 (B)

該当する区分にチェックを入れてください。

- ☐ 初心者 (80点)
- ☐ 中級者 (40点)
- ☐ 上級者 (0点)

3. ナイス点 (C)

「ナイスです!」「ナイストライ!」と言ったら1回チェック (+5点)

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

合計 (Max 100): _____ 点



(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算。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。

✂ ここから裏面 (Page 2) ✂

印刷時は自動的に改ページされます

当日のご案内・注意事項

(チーム制ボルダリング交流会 2026/2/7)

当日の流れ

9:00	受付開始・準備（動きやすい服装で来場）
9:15	ルール説明
9:30	ボルダリング開始（約110分）
11:20	採点 / 手洗い・返却
11:40	結果発表
11:50	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)

通常練習は月に一回。今日のような特別練習は年に1、2回これからもやる予定です！
興味のある方は友達またはX (@tamachika11) でご連絡ください！！

バディトレ!



先着5名
限定

4.9★
Google
Review

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

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

入会金半額 + 3ヶ月半額!

月額18,000円～+税

体験
¥0