

동아리 활동보고서

활 동 명	클린이 운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.09.13.17:00~19:00	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 스포츠 클라이밍을 하기 위한 기본 안전수칙 안내</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 클라임바운스 수원점</p> <p>[경기도 수원시 영통구 영통동 981-1 판타지움 3층 클라임바운스 수원점 2층 지구력벽]</p> <p>활동 내용: 스포츠 클라이밍에 대한 개념이해하기, 클라이밍을 함에 있어서 필요한 안전 수칙을 임원진들이 클라이밍을 처음 접해보는 부원들에게 알려주기, 스포츠 클라이밍 중 볼더링이 무엇인가에 대해 알고, 직접 문제를 풀어보기, 부상의 위험을 방지하도록 낙법을 익숙하게 체득하는 것을 목표로 처음 활동을 진행하였다.</p> <p>소감: 스포츠 클라이밍이 단순히 벽을 타고 오르는 것이 아니라, 많은 종류가 있음을 모두가 알 수 있었다. 스포츠 클라이밍에는 리드, 스피드, 볼더링이 있으며, 동아리에서 주로 활동하는 종목은 볼더링이라는 사실을 알게 되었다. 리드처럼 줄을 매고 가지 않는 만큼, 안전을 위해서는 바르게 착지하는 것이 가장 중요하다는 사실을 직접 볼더링 문제를 풀어보면서 알았다. 처음 하는 운동에 대해 알아가고 흥미를 붙일 수 있던 과정이었다.</p> <p>기타: 클린이 운동은 학기의 동아리 첫 활동으로 안전을 위해서 가장 중요하다. 클라이밍을 처음 접하는 모든 부원들이 클라이밍을 제대로 배울 수 있도록, 클린이 운동은 9월 10일부터 16일까지 두 시간씩 총 6일 진행되었으며, 46명의 신입부원이 그리고 추가로 기존부원들도 함께 운동을 하였다.</p>		

활동사진
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : **전영서** (전영서)

동아리 활동보고서

활 동 명	클라임 바운스 운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.09.25.18:30~21:00	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 동아리 부원의 건강 증진과 볼더링 교육</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 클라임바운스 수원점</p> <p>[경기도 수원시 영통구 영통동 981-1 판타지움 3층 클라임바운스 수원점 1층 볼더링존]</p> <p>활동내용: 클라이밍 실력을 향상하기 위해서 필요한 삼지점 개념과 루트파인딩을 잘하는 방법에 대해서 배웠다. 각자 부원들의 키와 암리치에 맞는 삼지점을 찾아가는 기본 과정에 대해 알아갔고, 실제 볼더링 문제를 풀어보면서 배운 내용을 적용하여 체득하는 시간을 가졌다.</p> <p>삼지점-말 그대로 세 군데의 포인트로 삼각형을 만들면서 이동하는 것</p> <p>루트 파인딩-좁은 의미로는 암벽을 보고 올라갈 길을 찾는 일, 좁은 의미의 루트 파인딩을 이해하는 데에 집중하기</p> <p>소감: 단순히 힘만으로 문제를 푸는 것이 아니라, 클라이밍을 잘하기 위해서는 요령이 있어야 한다는 것을 알게 되었다. 같은 문제를 다같이 풀면서 삼지점 개념을 이해하고, 어느 홀드에 손을 놓고 발을 놓는지에 따라 힘이 덜 들어가고 효율적인 등반이 가능해짐을 직접적으로 경험할 수 있었다. 이미 풀었던 문제라도 생각을 하고 가니 힘이 빠졌음에도 더 편하게 이동할 수 있음이 신기하였다.</p> <p>기타: -</p>		

활동사진
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

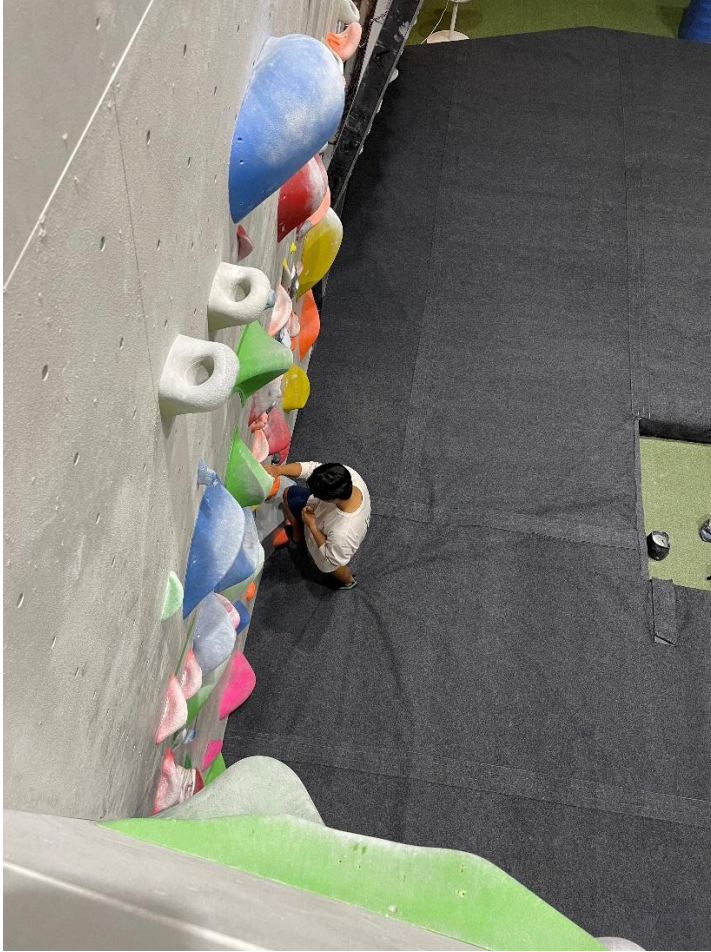
대표학생 : 전영서 (전영서)

동아리 활동보고서

활 동 명	클라임 바운스 운동2		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.10.04.19:00~21:00	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량 함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 동아리 부원들의 주기적인 운동 습관 형성 및 운동 실력 향상</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 클라임바운스 수원점</p> <p>[경기도 수원시 영통구 영통동 981-1 판타지움 3층 클라임바운스 수원점 1층 볼더링존]</p> <p>활동내용: 볼더링 문제를 풀면서 다양한 클라이밍 동작들에 대해서 알아보기. 정적인 무브로 이동하는 스태틱과 동적인 움직임으로 이동하는 다이내믹 무브의 차이점을 알고, 명칭을 정확하게 구별하면서 [다이내믹 명칭들: 다이노, 런지, 사이드킥, 코디 등등] 다이내믹한 동작을 실전으로 볼더링 문제에 적용해보기</p> <p>소감: 같은 암장이더라도 일주일에 한 섹터가 바뀐다. 새로운 문제를 풀어보고, 풀지 못한 문제가 있다면 세팅이 바뀌기 전에 올 거라는 다짐과 함께 목표 의식을 키울 수 있는 좋은 기회였다. 또한, 동적인 무브는 많은 노력이 필요하여 끈기와 열정을 얻었고, 수많은 시도 후에 성공은 더욱 큰 성취감을 안겨주었다.</p> <p>기타: -</p>		

활동사진
(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전영서 (전영서)

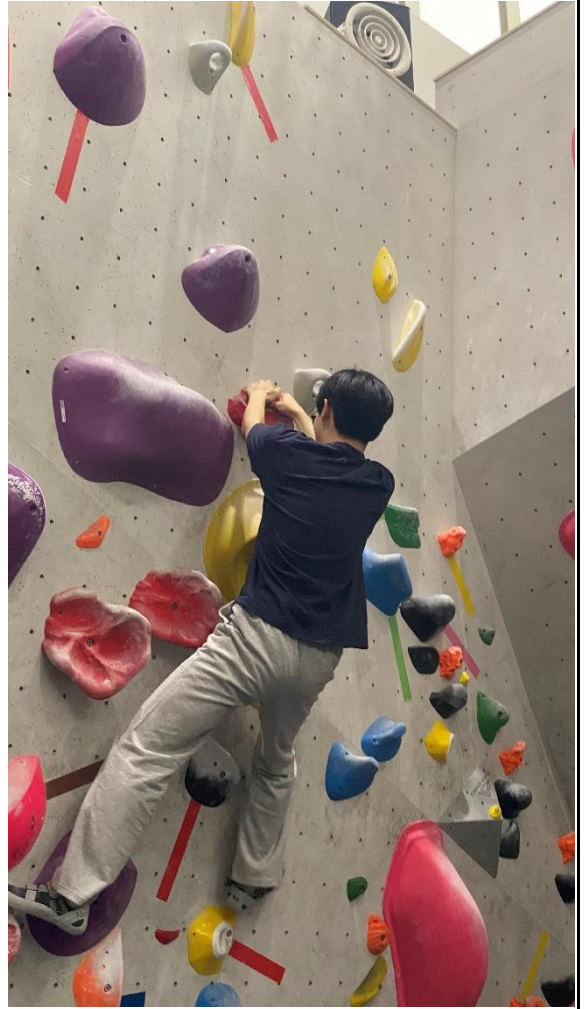
동아리 활동보고서

활 동 명	클라임 바운스 운동3		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.11.06.17:00~19:30	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 동아리 부원의 운동 실력 향상 및 킬터보드 사용법 알기</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 클라임바운스 수원점</p> <p>[경기도 수원시 영통구 영통동 981-1 판타지움 3층 클라임바운스 수원점 1층]</p> <p>활동 내용: 킬터보드 사용법 숙지와 킬터보드 각도 설정하기, 킬터보드 사용을 하기 위해서 KILTER BOARD 어플리케이션 실행과 난이도 설정 및 문제를 고르고, LED 불빛으로 풀 문제를 확인한다. 불빛 색깔마다 뜻하는 의미가 무엇인지를 인지하고 기억하고 본인에게 맞는 문제 난이도를 찾아보았다. 더하여 기존의 볼더링 문제로도 운동을 진행하였다.</p> <p>소감: 문보드와 같은 트레이닝 보드인 킬터보드를 사용해보았다. 잘하는 사람만이 사용하는 줄 알았지만 V0부터 12까지 다양한 난이도의 문제들이 어플 속에 있어서 본인에게 맞는 문제로 연습할 수 있었고, 기존 클라임 바운스에서 푸는 볼더링 문제와는 다른 문제 스타일에 새로웠다. 암장에 더이상 풀 문제가 없을 때에 킬터보드를 이용하겠다고 다짐하였다.</p> <p>V- 클라이밍 중 볼더링 난이도 체계, 존 셔먼이 고안한 북미 볼더링 체계이며 한국도 동일하게 사용한다. VB문제부터 최대 V17까지의 단계가 존재한다.</p> <p>기타: 킬터보드 사용법 안내 두번 진행</p>		

활동사진

(3매 이상)







동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전영서 (전영서)

동아리 활동보고서

활 동 명	대관 운동(규클라임)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.11.12.19:00~21:30	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 동아리 부원들간의 친목도모 및 운동 실력 향상</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 규클라임 [경기도 수원시 영통구 청명남로34번길 12 7층, 규클라임]</p> <p>활동내용: 암장을 대관하여 부원들만의 운동시간 확보하기, 대관운동에 참여하기로 한 회원들이 작성한 구글폼을 바탕으로 팀을 구성하였고, 팀별로 같이 볼더링 문제를 고민하고, 해결해 나가며 한 층 더 회원들 간의 친목을 다짐과 동시에 볼더링 실력이 향상되는 좋은 기회였다. 그리고, 우수한 팀에게는 클라이밍 관련한 상품을 수상하는 시간도 가졌다.</p> <p>소감: 암장의 규모상 20명 선착순으로 진행한 활동이었는데 학교에서 접근성이 가장 좋은 암장을 대관하여 신청도 빠르게 마감되었고, 참여도도 좋았다. 일반적인 운동시간에는 다른 크루들도 많아 동아리부원을 알아보기 어렵고 다같이 문제풀기가 어려웠는데 KHUCC 회원들만 있는 공간에서 더욱 쾌적한 운동이 가능하였다. 또한, 이전에 에픽 클라이밍이었던 암장이 규클라임으로 바뀌면서 달라진 문제 스타일을 체험해 볼 수 있는 좋은 기회였다.</p> <p>기타: 진행한 임원진을 제외하여 20명의 부원이 참여. 팀전 2시간 30분동안 진행</p>		

활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전영서 (전영서)

동아리 활동보고서

활 동 명	원정 운동(피커스 종로)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.11.26.14:00~17:00	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 동아리 친목도모 및 암장 투어</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소 : PEAKERS 클라이밍 종로[서울특별시 종로구 돈화문로 5 가길 1 지하 4 층]</p> <p>활동내용: 서울에 있는 암장으로 운동하러 가기. 점심시간부터 저녁시간대까지 있으면서 장시간 운동의 체력관리 요령도 습득하였다. 암장마다의 문제스타일을 파악하고, 암장마다 상이한 난이도 체계에서 본인만의 난이도 파악하기. 점프력과 암리치 측정, 핀치 트레이닝 보드 등 피커스 클라이밍 종로만이 가진 특징을 알고, 체험해보았다.</p> <p>소감: 평소에 주로 가는 클라임 바운스 수원점이 아닌 다른 암장의 문제 스타일을 파악할 수 있었다. CGV를 개조한 곳이라 층고가 굉장히 높았으며, 문제도 길다고 느껴졌다. 그럼에도 다른 암장보다 평이한 홀드에 난이도가 쉽다고 느껴졌고 자신감을 채울 수 있었다. 마지막으로, 암장에 흔하지 않은 탑오버 문제가 있어서 체험을 해볼 수 있었다는 점이 좋았다.</p> <p>탑오버- 볼더링 문제를 다 풀고나서 벽 위로 넘어가는 행동[하단 사진 참고]</p> <p>기타 : -</p>		

활동사진

(3매 이상)









탐오버 사진

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

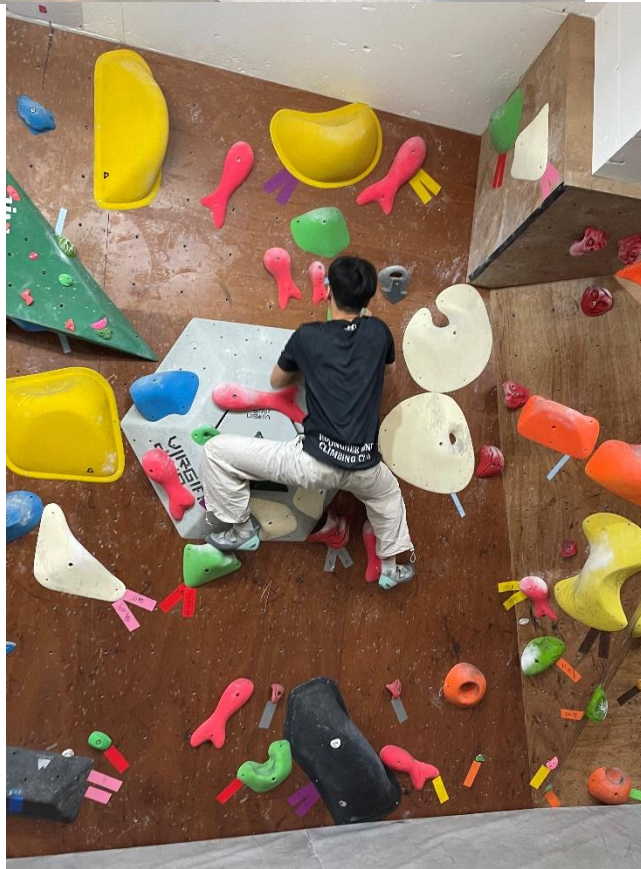
대표학생 : 전영서 (전영서)

동아리 활동보고서

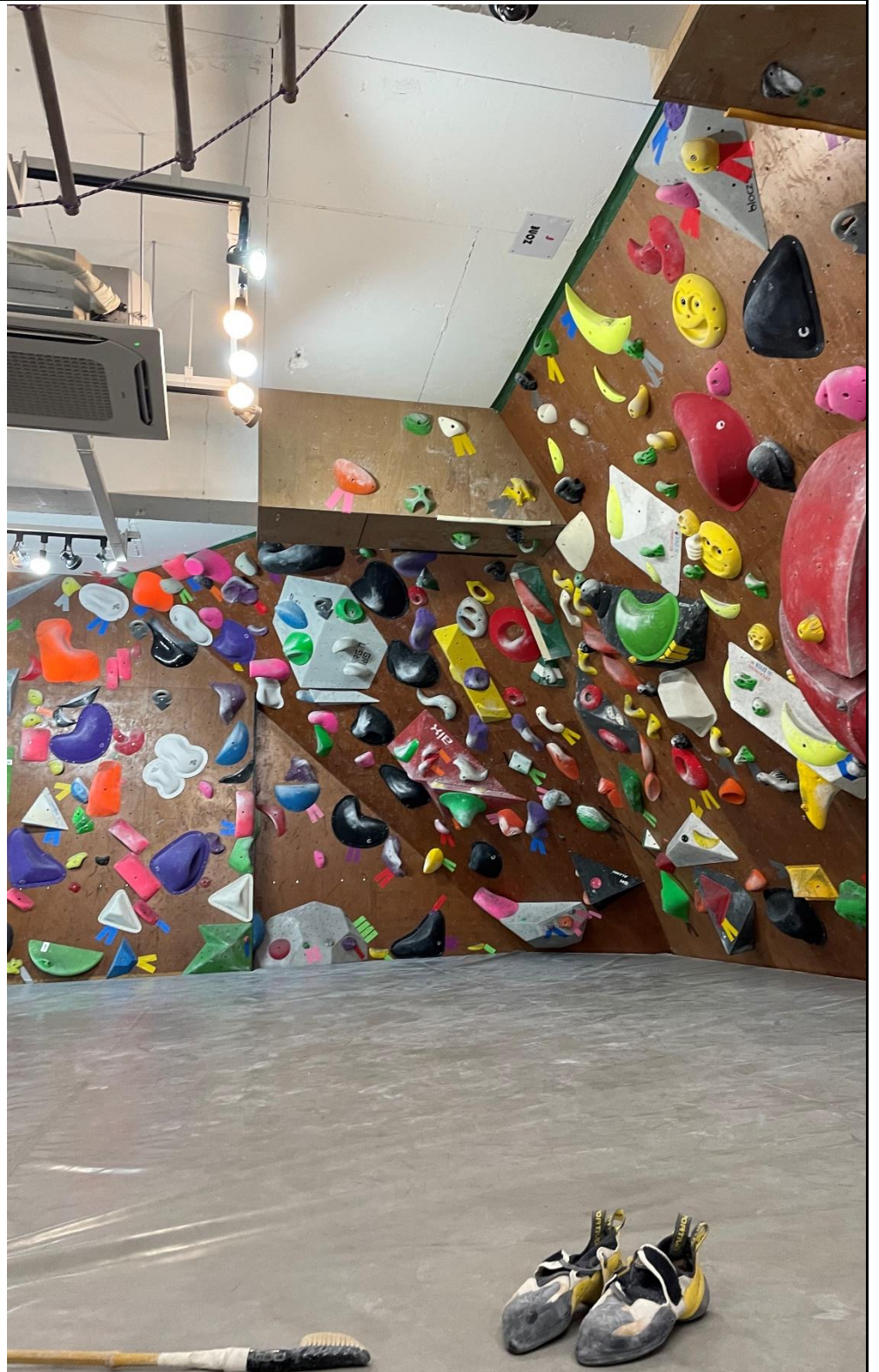
활 동 명	대관 운동(볼더박스)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	KHUCC
활동시간	2023.12.22.14:00~17:00	비고	-
활동목적	<p>1. 스포츠 클라이밍을 통하여 회원 상호간의 친목을 도모하고, 회원의 건강관리와 기량함양에 기여함을 그 목적으로 한다.</p> <p>2. 동아리 부원들 간의 친목도모 및 볼더링 실력 파악</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소: 볼더박스 [경기도 화성시 경기대로 1038 4 층]</p> <p>활동내용: 대관운동을 통한 회원들 간의 친목 도모, 주기적으로 대관을 하는 볼더박스에서 볼더링 파티를 진행했다는 사실을 알고 기존 문제가 아닌 볼더링 파티 세팅을 풀어보았다. 볼더링 결과에 의한 클라이밍 상품 배부가 아닌 미니 게임을 통한 상품 배부로 승패를 넘어선 친목 도모를 추구를 주된 활동내용으로 삼았다.</p> <p>소감: 기존부원들 중 볼더박스 대관운동에 참여했던 부원들은 몇 개월이 지나고 나서, 볼더박스를 다시 방문하여 전에 풀던 난이도에서 더 발전한 자신을 발견할 수 있었고, 볼더박스에 처음 방문한 부원들도 해당 암장이 어떤 스타일의 문제를 내는지를 체험해보는 시간이었다. 대관운동에서 항상 팀전과 개인전으로 진행을 하다, 이번에는 승패에 무관하게 볼더박스의 볼더링 파티 세팅을 풀어보면서 순수하게 운동을 즐길 수 있는 시간이었다.</p> <p>기타 : 13명의 부원참여</p>		

활동사진
(3매 이상)









동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 전영서 (전영서)