

# ボルダリング

幼児期に楽しく体を動かして遊ぶことは、児童期や青年期の運動やスポーツに親しむ資質や能力が育成されるだけでなく、意欲や気力、対人関係などのコミュニケーション能力、社会性や認知的能力を育む機会となるとされています。

交流の家の「チャレンジウォールキッズ」は幼児向けにつくられたボルダリングボードです。遊びながら、身体のバランス感覚や全身の筋力を鍛え、思考力や想像力を育むことができます。交流の家職員が安全指導を行い、活動をしっかりサポートします。



## 活動のねらい・期待される効果

- 遊びながら、身体のバランス感覚や全身の筋力を鍛える。
- 集中力、判断力、思考力、想像力等を育む。
- 挑戦を重ねることで、達成感を感じる。
- ルールを守ることで安全に楽しく活動する。

一斉実施可能人数	20名程度	活動季節・条件	通年
所要時間	1～2時間	実施場所	卓球場等
対象	幼児(3歳～)		
指導について	・基本的な身体の使い方、ルール等について説明をします。 ・安全上の注意点等について説明をします。		

## 活動の概略

- ①事前打ち合わせ(担当者と交流の家職員の打ち合せ:活動内容・活動時間・人数・活動場所・安全管理 等)
- ②事前指導(交流の家職員が基本的な身体の使い方、ルール等について説明をします)
- ③活動(交替で順番にチャレンジウォールに挑戦します)
- ④ふりかえり(感想などを聞きながら活動をふりかえります)

## 準備物

### 交流の家が貸し出しできる用具

- ・チャレンジウォール
- ・安全マット
- ・ひざあて

### 利用者または団体で準備する用具・装備

- ・運動に適した服装
- ・運動靴

## 当日の動き

- (1) 打ち合わせ 参加人数、活動場所、活動内容、安全管理上の注意点などを確認します。
- (2) 集合 活動場所に集合してください。
- (3) 事前指導 交流の家職員が指導を行います。(遊び方、基本的な身体の使い方、ルールの説明、安全上の注意等)
- (4) 活動(展開) 交替で順番にチャレンジウォールに挑戦します。スタート地点のホールド(木の枝)をつかみ、様々な形の木のホールドをつかんだり、足をかけたりしながら全身をつかってぐりとゴールまで一周。途中で落ちても何度でも挑戦できます。
- (5) ふりかえり 感想などを聞きながら活動のふりかえりを実施してください。
- (6) 用具の片付け 活動場所の清掃等をしてください。

## 安全対策の留意点

- ・事前事後の健康状態を把握しておいてください。
- ・引率者は、活動中は子供から目を離さないなど安全面に十分気を付けてください。

## 備考

- ・チャレンジウォールキッズは幼児を対象にした活動です。