

ボルダリング

国立三瓶青少年交流の家

ボルダリングとは

道具を使わず、体ひとつで岩を登る「ロッククライミング」の一種です。
プレーの楽しさ、達成感を感じるとともに、お互いに励まし合いながら挑戦する
スポーツです。

楽しく

一生懸命

安全

ナイス！

協力

ガンバ！



研修の流れ

①プログラム確認表の事前提出

入所日の前日までに「プログラム確認表」の提出をお願いします。
また、本資料やプログラム要項を確認してください。

②会場集合

プログラム実施時刻の10分前までに卓球場に集合してください。

③安全指導

交流の家職員より安全指導を行います。活動スタート時に20分ほど説明をします。その後は団体による自主運営で実施してください。

より本格的な指導を受けたい場合は、研修指導員を依頼することができます。(有料)

④片付け

マットや道具を元あった場所に返納してください。

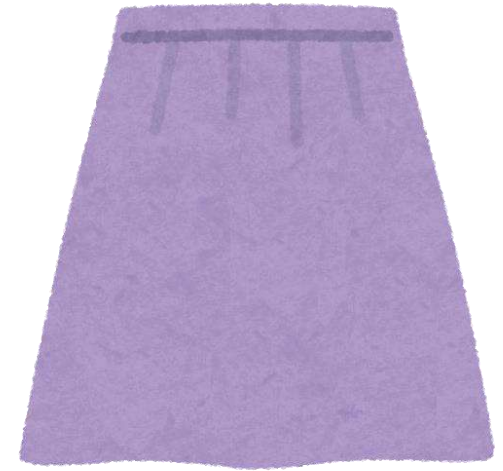
服装



動きやすい服装

ズボンのすそは狭く

爪はみじかく
時計、指輪をはずす
ポケットの物は出す



キュロットスカート

ボルダリングの器具に
ひっかかるので危険です。

マットのセット方法



→ のようにカラーマットを敷きます。
隙間に足が入るとねんざをするかも！

- ①大きな白マットを5枚敷く。
- ②マットとマットの間の際間をなくすためにカラーマットを敷く。
(計9枚のカラーマット)

※活動中にマットがずれることがあります。その都度マットのずれを直します。

準備運動

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



参照:厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/07/dl/s0725-9f-30.pdf>

※活動中に腕が疲れた時は・・・腕をぶらぶらとゆすります。

靴の履き方



足裏に靴の底を当て、1センチ程度余裕があるくつを選びます。

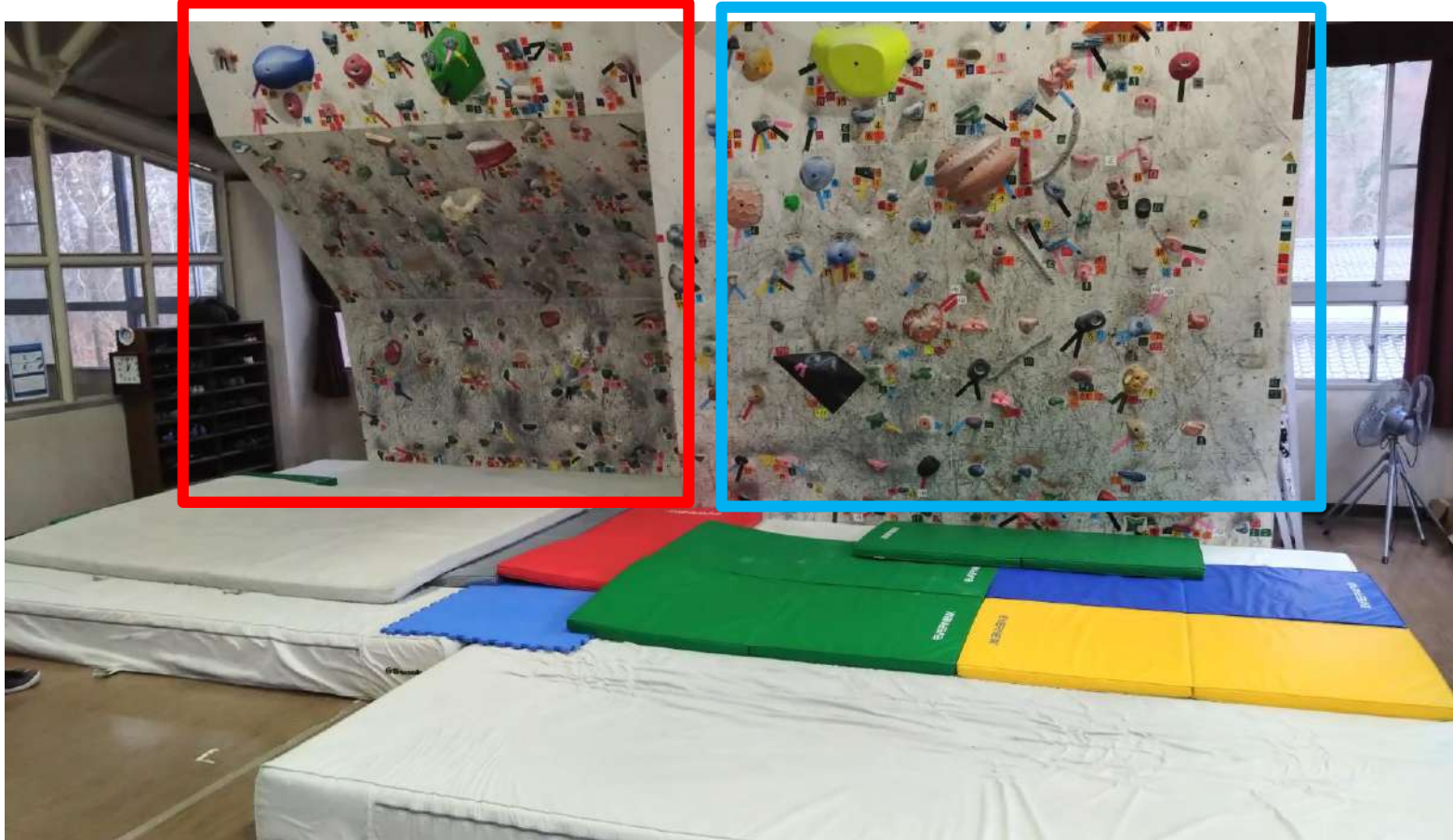


靴を履くときは、いすに座って履くようにします。

マナー

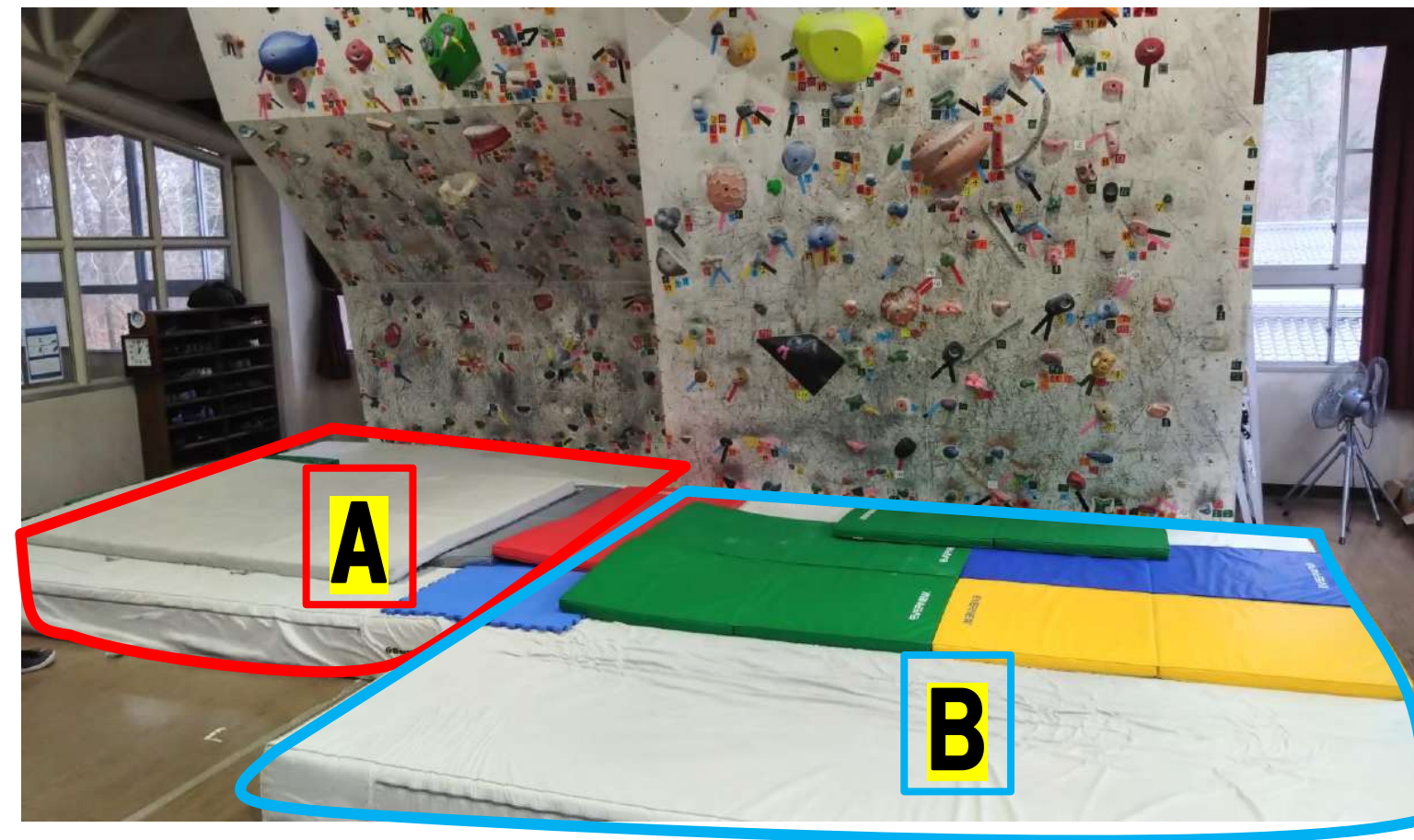
A

B



AとBの壁をひとりずつ登ります。

マナー



- AとBのマットの中には、それぞれ一人ずつ入ります。次の人は、マットの外で待ちます。
- マットの上では走りません。
- 交代は速やかに行います。
- 順番を守りましょう。

すべりどめ



- すべりどめ（チョーク）を使うと、手が滑りにくくなりより安全です。
- すべりどめを使う時は、バケツの外に白い粉が出ないように気を付けます。

難易度(グレード)



○壁には様々な色のテープで難易度を表しています。

○段階的に難易度を上げてチャレンジしましょう。

- ①自由に登る
- ②手だけ色指定
- ③手足色指定

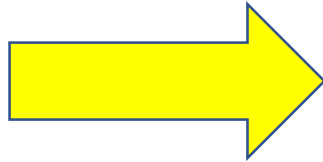
グレード表

| |
|--------|
| 黒 |
| 白 |
| 3 |
| 4・5 |
| 5 |
| 5・6 |
| 6・7 |
| 8・9・10 |

HARD

EASY

着地の仕方



- 着地をする時は高い位置からジャンプをしてはいけません。
- 図の赤線の高さ（実線は色なし、高さ約150センチ）まで足が下がったらジャンプをして下ります。

着地の仕方



①足

②腰

③背中

足⇒腰⇒背中 の順番で着地するようにしましょう。

片付け



大きな白マットは、壁に立てかけ、ひもで固定してください。



ミニマットは入り口横に立てかけます。

卓球場の鍵を閉めて、鍵を事務室まで返却してください。