

# ボルダリング

ボルダリングとは岩を登る「ロッククライミング」の一つで、その中でも、道具を使わず体ひとつで高さ数mの岩(ボルダー)を登るスポーツです。

プレーの楽しさ、達成感を味わいながら、健康とたくましさを養うことができ、お互いに励まし合いながら挑戦することで、グループの協調性・協力を高めることができます。

**※入所後の打合せは行いませんが、確認表の事前提出をお願いします。**



## 活動のねらい

- ・プレーの楽しさ、達成感を味わいながら、健康とたくましさを養う。
- ・お互いに励まし合いながら挑戦することで、グループの協調性・協力を高める。

一斉実施可能人数	20人	活動季節・条件	通年
所要時間	1時間～	実施場所	卓球場
主な対象	小学生～		
指導について	本活動は、はじめに交流の家職員による安全指導のもと行います。研修指導員(外部講師)の依頼も可能です。その場合は、交流の家までお問合せください。 <b>指導料は、研修指導員1人あたり6,600円となります。</b>		

## 活動の概略

- ・卓球場にて集合します。
- ・入念に準備運動をした後、活動します。
- ・ケガなく安全に活動するために、下記の安全対策への留意点のご確認をお願いします。
- ・活動後、片付け・用具返却をお願いします。
- ・**体験料として1日当たり1人500円徴収します。**

## 準備物

### 交流の家が貸し出しできる用具・材料

- ・ボルダリングセット【クライミングシューズ、チョーク(滑り止めの粉)、】  
クライミングシューズは原則1人1足利用できますが、数に限りがあります。複数人で交代しながらご利用いただく場合もあります。

## 当日の動き

- ①会場集合 卓球場にて実施時刻の10分前集合をお願いします。
- ②用具の受け取り 卓球場にて用具を受け取ります。
- ③事前指導 職員が参加者全員の前で安全に活動するためのルール説明をします。
- ④活動(展開) 準備運動後、活動します。
- ⑤ふりかえり 活動のねらいに沿ったふりかえりを行うと、教育的効果が高まります。
- ⑥整理・整頓・清掃 次に使用する団体のために、整理・整頓・清掃をお願いします。
- ⑦用具の片づけ クライミングシューズ、チョークは元あった場所に返却してください。

## 安全対策への留意点

- ・クライミングは常に危険を伴い、時には死亡を含む重大事故に至ることもあります。ボルダリングを行う方は、常に危険を認識し、自己の責任において危険を回避することを前提に活動をお願いします
- ・装飾品(名札、時計、ネックレス等)ははずします。爪切りも忘れないようにします。

- 左右の壁を1人ずつ登ります。登らない人はマットの外で待ちます。
- 順番を守りましょう。
- 保護者・指導者の方は、挑戦者から目を離さないください。
- 準備運動をしっかり行っておいて下さい。
- 降りる時は、高いところから飛び降りてはいけません。また、両足で着地します。
- マットがずれたら随時調整してください。マットとマットの間の隙間を無くすように、カラーマットを敷きます。捻挫などのけがを防止するためです。