

# スポーツクライミング

本来、自然の岩場で行われていたクライミングを、身近な場所でもできるように開発されたクライミングウォール（人工壁）を使って、自分の手足で登るスポーツです。

また、集団宿泊学習の中で活動したり、小学校の体育科に位置づけて柔軟性・持続性などを育成したりすることもできます。



## 活動のねらい

チャレンジ精神，バランス感覚，柔軟性や持続性を養う。

※ 学校の教育活動と関連付けて活動することもできる。

活動可能人数	30人	活動・季節条件	通年
所要時間	2～3時間	主な対象	4歳以上
実施場所	プレイホール	グループの人数	—
導入指導	直接	自然の家職員が各団体代表者に説明後，参加者に直接指導	

## 指導上の留意点

—

## 準備物

### 自然の家が貸し出しできるもの

ハーネス

### 利用者または団体に準備するもの

体育館シューズ

### 購入するもの・できるもの

なし

## 活動内容

(1) 活動の説明を聞く。

(2) 活動を開始する。

＜トラバース（横移動）＞

高さ2m（下からボード2枚分）以内の壁を横に移動

※ 引率者がついていれば利用可

＜トップロープ・クライミング＞

① 登る前にハーネス及びシューズをしっかりと装着し，自然の家職員に確認をもらう。

② 登り始めるとき「お願いします」と意思表示する。

③ 途中でやめる時及び上に登り着いたら「降ろしてください」と声をかける。

④ 活動終了後，道具を片付ける。