

## 8. フィールド・アスレチック

当所のフィールド・アスレチックは、コナラ、ミズナラ等の木立の中に、自然の地形を利用して、約300mのコースに意図的に木材やロープを用いて13種目のポイントを配置しています。子どもたちが、それらに挑戦することによって気力や体力を養うとともに、内在する冒険心をも満たすべく設けられたものです。

### 1. ねらい

- (1) 困難な種目に直面しても、勇敢に対処する強い意志を養うことができます。
- (2) グループで励まし合い、助け合いながら進んでいくことによって、協力の大切さを知らせることができます。
- (3) 各ポイントで体全体を使うことにより、体力の向上をめざします。
- (4) 木立の中で体を動かす喜びを味わいます。

### 2. 時期・時間

- (1) 年間を通じて活動可能
- (2) 1時間30分～2時間

### 3. 準備

自然の家で貸し出しできる物	利用者で準備する物
無線機（代表者に1台。複数必要な場合は相談要）	野外活動に適した服装 手袋

### 4. 留意点

- (1) 山の斜面に沿って設営しているため、天候等により、全部または一部の使用を禁止する場合があります。
- (2) 引率指導者は、事前にコースの下見をしてください。その際、危険箇所や利用者個々の能力により、各ポイントが実施できるか否かを判断していただくとともに、引率指導者の配置が必要な場所の確認をお願いします。  
**※雨の後はすべりやすいので、必ず引率者が確認してからスタートしてください。**
- (3) 引率指導者は、フィールド・アスレチックの種目紹介や安全確保及びその他必要事項について、事前に参加者に説明しておいてください。
- (4) 本アスレチックは、引率指導者の直接指導のもとに行ってください。
- (5) けが等の事故、天候の急変など緊急を要する場合の連絡及び処置の方法について、事前研修をお願いします。  
(無線機をお渡ししますので、必ず携帯し、緊急の場合は当所事務室と連絡をとってください。)



No.6 岸壁のぼり



No.12 お城ジャングル



No.5 曾爾高原飛行

## 5. 種目紹介

番号	種目	内容	注意事項
1	丸太ころがし	グループで助け合いながら体や棒で丸太を転がし、往復する。	左右均等に力を加える。 丸太に手や足を巻き込まれないように注意する。
2	長ゲタすすみ	グループで助け合いながら長ゲタの上に乗る、呼吸を合わせて進む。	他のグループのペースを気にせず、自己のグループのペースを守る。 リーダーが号令をかけてから始めると進みやすい。
3	トンボうつり	一人でブラブラする丸太の上を進む。	ロープをしっかり持って進む。 滑るので注意する。
4	つり橋わたり	一人で丸太に登り、ブラブラするつり橋を渡る。	一人ずつゆっくり渡ること。 雨の後等は滑りやすい。 後続者はロープを揺らさない。 谷を渡るため転落に注意。 <b>※引率者の配置が必要。</b>
5	曾爾高原飛行	一人でロープにつかまって空中を滑り降りる。	ロープをしっかり持つこと。 着地に注意する。 後続者はロープを揺らさない。 谷を渡るため転落に注意。 <b>※引率者の配置が必要。</b>
6	岩壁のぼり	一人で丸太をよじのぼって進む。	滑りやすいのでしっかり持って登ること。 グループで助け合っても良い。
7	ネットとびつき	一人でロープにぶら下がりネットに飛び移る。	ロープをしっかり持ち、ネットにとびつく。 握力の弱い人はロープを股に挟むと良い。
8	円盤飛行	一人で円盤に乗り、ロープを引っ張って進む。	バランスを崩さないこと。 着地に注意する。
9	洞窟探検	一人で丸太の穴をくぐりぬけて進む。	頭の方から進み、頭を打たないように注意する。 丸太の上を歩くのも良い。
10	一本綱わたり	グループの仲間が引っ張っているロープの上を一人で進む。	ロープをゆるめたり揺らしたりしないこと。 上部のロープをしっかり持っていること。 雨の後等は滑りやすい。
11	冒険とりで	丸太やロープを一人で工夫しながら渡る。	一人ずつ渡ること。 後続者は揺らさないこと。 雨の後等は滑りやすい。
12	お城ジャングル	丸太やロープをつたわって展望台に登る。	降りる時に注意する。 雨の後等は滑りやすい。
13	丸太つきあげ	グループで、1、2の3の合図で丸太を引き上げ、球を3回突く。	丸太が落ちる時に注意する。