

54. クライム・ウォーク

1. ねらい

- (1) 困難な場面に直面しても勇敢に対処する強い意志と忍耐力を養うことができます
- (2) グループで励まし合いながら進んでいくことによって、友情を深めることができます。
- (3) 体全体を使うことにより、体力の向上をめざします。

2. 時期・時間・場所

- ・年間を通じて活動可能。
- ・2～3時間程度
- ・1度に4名程度練習が可能

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） 安全マット ヘルメット ストップウォッチ	野外活動に適した服装

4. 活動内容

- (1) 背の順番に4組に分けてください。
- (2) 壁にある石をつかんで壁を登る練習を行わせてください。
- (3) ラインからラインまで横伝いに動けるように練習してください。
- (4) スタートラインから下に落ちないように横に動いて挑戦してください。
- (5) 人数が多い場合は時間を区切って行ってください。又、時間内に踏破できるようにしてください。

5. 留意点

- (1) コースは壁に設定してあり、直ちに足のつく高さとなっておりますが、安全マットをひいて安全につとめてください。
- (2) 雨天時は滑りやすくなっております。注意が必要です。
- (3) 参加者の健康状態を把握し、人数確認を行って実施してください。
- (4) 引率指導者はクライミングウォークの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) 本クライミングウォークは、利用団体指導者の直接指導のもと行ってください。
- (5) 救急用品を持参するとともに、事故発生時、すみやかに事務室に連絡をお願いいたします。
(無線機をお渡しいたしますので、必ず携帯し、緊急の場合は当初事務室と連絡を取ってください。)