

54. クライム・ウォーク

なかよしホールの軒下の高さ約3メートルの壁面約27メートルに渡ってクライミングホールドを設置しています。AゾーンからFゾーンまで6ゾーンあり、後半になるほど難易度があがります。上には登らず横に移動するだけなので安全に楽しむことができます。

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
- ・なかよしホール軒下
- ・30名程度（6グループに分けて1度に6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（なかよしホール2階のキャットウォーク） ヘルメット（なかよしホール倉庫） ストップウォッチ	野外活動に適した服装 クライムウォークチャレンジカード 上靴（下靴を使う場合は、靴の裏を雑巾等できれいに拭いてから使用してください）

4. 活動内容

- (1) A～Fまで6ゾーンあります。
- (2) まず壁にある石をつかんで落ちないように体を支える練習をしましょう。
- (3) 次に、スタートの石から目標の石まで横伝いに動けるように練習をしましょう。
- (4) どの石に足をのせ、どの石をつかめば前に進めるか考えて、くりかえし練習しましょう。
- (5) 人数が多い場合はグループを作り、お互いにアドバイスし合いながら挑戦して、時間を区切ってゾーンを交代するなど活動方法を工夫してください。
- (6) 団体でスタート・ゴールのポイントを設定して、タイムを競う活動方法もあります。



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、緊急の場合は事務室と連絡を取ってください。）