


⑩ ボルダリング					
内容	人数	原則 20 人以内	場所	体育館	
	指導	導入指導あり	時間	2時間程度	
	対象	幼児以上	雨天	雨天可能	
概要	<p>ボルダリングとは、本来道具を使わず、体一つで高さ数mの岩（ボルダー）を登るスポーツです。</p> <p>壁を登る中で生ずるさまざまな感情と向き合うことは、文字通り『自分自身と向き合う』ことであり、安全に行動することの大切さに気づかせてくれる活動でもあります。</p>				
ねらい	<p>(1) 自分で考え、活動に進んで取り組むことができる。</p> <p>(2) 困難に対して、進んで挑戦することができる。</p> <p>(3) 安全に行動することの大切さに気づくことができる。</p>				
準備	施設が貸し出す物		団体が準備する物		
	なし		<input type="checkbox"/> 運動しやすい服装 <input type="checkbox"/> 室内シューズ <input type="checkbox"/> 水筒・タオル（必要に応じて）		
班編成	<p>待ち時間の関係上、一度に活動する人数は原則 20 名以内とする。            （例：30 人の場合、15 人ずつの 2 回に分けて実施）</p>				
役割分担	<p>引率責任者…全体の安全管理・指導・自然の家職員との連絡</p>				
活動内容	<p>(1) 自然の家職員と引率責任者で、事前打ち合わせを行なう。            （ ※安全事項確認書に署名 ）</p> <p>(2) 体育館に集合し、自然の家職員による事前説明を聞く。</p> <p>(3) 肩・ひじ・指・股関節を中心にストレッチを行なう。</p> <p>(4) 活動を開始する。</p> <p>(5) 活動の振り返りをする。</p> <p>(6) 活動が終了したことを事務室に報告し、確認のサインをもらう。</p>				
備考	<p>(1) ボルダリング実施中は、体育館 1 F フロアで他の活動（バレーボールやドッジボール等）を行うことはできません。</p> <p>(2) 福山少年自然の家のボルダリングウォールではチョークは使用できません。</p> <p>(3) 名札やネックレスなど引っかかる危険性のあるものは外すとともに、パーカー等フードのついた服を着用している場合は、脱ぐか内側にしまって活動します。</p>				