

ボルダリング

人数	原則 20 人以内	指導形態	導入指導あり
対象	幼児以上	目安時間	2時間程度
班編制	待ち時間の関係上、一度に活動する人数は原則 20 人以内とします。 (例：30 人の団体の場合、15 人ずつの 2 回に分けて実施)	活動場所	体育館
		天候	雨天可能
		実施時期	通年

1 概要

ボルダリングとは、本来、道具を使わずに体一つで高さ数mの岩（ボルダー）を登るスポーツです。

ボルダリングの楽しさや達成感を味わいながら、健康とたくましさを養うことができ、お互いに励まし合いながら挑戦することで、グループの協調性・協力性を高めることができます

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。

2 ねらい

- (1) 自分で考え、活動に進んで取り組むことができる。
- (2) 困難に対して、進んで挑戦することができる。
- (3) 安全に行動することの大切さに気づくことができる。
- (4) お互いに励まし合いながら挑戦することができる。

3 準備物

団体が準備するもの

- ☐ 運動しやすい服装
- ☐ 室内シューズ
- ☐ 水筒（必要に応じて）
- ☐ タオル（必要に応じて）

施設が貸し出すもの



申込時に注文購入できるもの

- ☐ ペットボトル飲料（麦茶、水、スポーツドリンク）
(活動時の使用物品は購入不要です。)

4 役割分担（団体引率者）

○団体担当者…全体の総括・指揮・安全管理、担当指導員との連絡、児童生徒の体調管理

5 主な活動内容 ①②の説明は担当指導員が行います。

①団体担当者は、安全事項について説明を受け、「安全事項確認書」に署名する。

②体育館に集合し、活動の仕方の説明や安全指導を受ける。

③肩・ひじ・指・股関節を中心にストレッチを行う。

④ボルダリング

⑤活動の振り返りをする。

⑥活動場所の片付け・掃除をする。

⑦活動が終了したことを担当指導員に報告し、確認のサインをもらう。

※時間にゆとりのある計画を立ててください。

※団体担当者は「安全事項確認書」の内容について、担当指導員から必ず説明を受け署名してから活動を実施してください。

※ボルダリング実施中は、体育館1F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。

※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。

※名札やネックレスなど、引っかかる可能性のある者は外すとともに、パーカー等フードのついた服を着用している場合は、脱ぐか内側にフードを入れ込んで活動してください。

※児童生徒、引率者の安全を最優先に実施し、事故防止に努めてください。