

活動プログラム	No.22 クライミングウォール		
期待される効果	 		
プログラム概要	10mの人工壁をハーネス（安全ベルト）に確保用のロープをつけて挑戦します。ルートによって難易度の変更が可能ですので、小学生低学年～大人の方まで楽しめます。		
対象	小学生以上	人数	半日 20名
時期	通年	場所	多目的ホール
金額	体験プログラム料金参照	大人の人数	15人に対して1人

準備物	団体ごと	救急バッグ、行動食
	服装 個人装備	長袖、長ズボン（ストレッチ性が高く動きやすい物）、水筒
美方高原でレンタル可能な物		クライミング用具一式、クライミングシューズ（22cm～28cm）

#### 活動のタイムスケジュール（例）

時間	運営	安全上のポイント
9:00	集合、プログラム準備 爪のチェック	爪を切っており、ポケットの中は何も入っていない状態か確認する。 また、時計、ネックレスなどの装飾品もすべて外しておく。
9:10	準備体操	十分に体操と柔軟を行う。
9:20	プログラム説明	登り方の注意点や、道具の使用に関して説明する。
9:30	ボルダリングに挑戦	
9:45	道具の装着	スポットを意識させる。
10:00	トップロープクライミング	サイズ合わせをしっかりと行う。 危険な登り方でないか確認し声をかける。
11:30	ふりかえり	
11:50	終了	

#### 補足ポイント

- クライミングシューズを使用しなくても、スニーカータイプの上履きがあれば体験いただけます。
- ボルダリングエリア（2mの赤いラインまで）でしたら、団体様ごとでお楽しみいただけます。  
その際は必ず大人の方が同行して、安全には十分配慮してください。
- ロープが必要なエリアはインストラクターの手配が必要になります。
- 「怖い」「絶対無理」といった気持ちに挑戦することで、自信を育む活動にすることも可能です。

活動 プログラム	No.22	クライミングウォール
-------------	-------	------------

予期されるリスク	リスクに対する対応
爪の剥がれ	爪切りを準備して、活動前に切るように指示する。
落下	ハーネス、カラビナの装着確認と、アンカーの強度確認を徹底。
落下物	ポケットや装飾品を外させる。また紐のある靴であれば活動中に脱げないようにしっかり結ばせる。ヘルメットもサイズ確認を行い、脱落しないようにする。
ひじ、ひざの損傷	登攀の際は、手足を使用し、ひじ、ひざを使わせない。
熱中症、脱水症状	塩分や十分な水分を準備するよう伝える。服装も調節を促し、日陰での休憩をとらせる。
その他のケガ、体調不良	救急バックを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。

事前点検・準備事項
アンカーボルトにゆるみはないか、また破損、ひびなど入っていないか。
ホールドにゆるみはないか。回転の恐れはないか。
インストラクターは手配されているか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は確認できているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確に共有されているか。
施設の準備物は使用可能な状態か。数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行っているか。

活動時のインストラクション（必須事項）
活動前に爪を切っておくこと
ポケットの中身や装飾品など、落下や破損の恐れのあるものは全て外しておくこと。また靴はしっかり履いておくこと
登攀は手足を使い、ひじやひざは使わないこと
ボルトやロープを持って登らないこと
ルートから大きく外れないこと（落下時に振り子の原理で大きく振られてしまい危険なため）
登攀中はカラビナやハーネスを触らないこと（着脱もインストラクターが行う）
道具を丁寧に扱うこと
夏季は十分に水分と塩分をとること