

# クライミングウォール

## ☆ 登りは始める前に

- 1、しっかりと準備体操（ストレッチ）をする。
- 2、サイズの合ったうわばきをきちんとはく。靴下を着用するのが基本です。
- 3、手足の爪を切っておく。
- 4、軍手はしない。
- 5、マットを準備する。
- 6、その他注意事項
  - ・ちゃんと順番を守って登る。（スタートに時間差をつけて2人まで）
  - ・ふざけない。あわてさせない。
  - ・ホールド(石)のボルトの穴に指を入れない。
  - ・指導者が見本を見せる。（子どもたちにイメージを持たせる。）



## ☆ 登りかた

- 1、はしからはしまでの横方向へ移動をして、ゴールします。



右足→右手→左足→左手の順番で登るのが基本です。

- 2、慣れてきたら、同じ色のホールド(石)だけを使って、移動する。

**※必ず指導者がついて、子どもたちに体験させてください。**