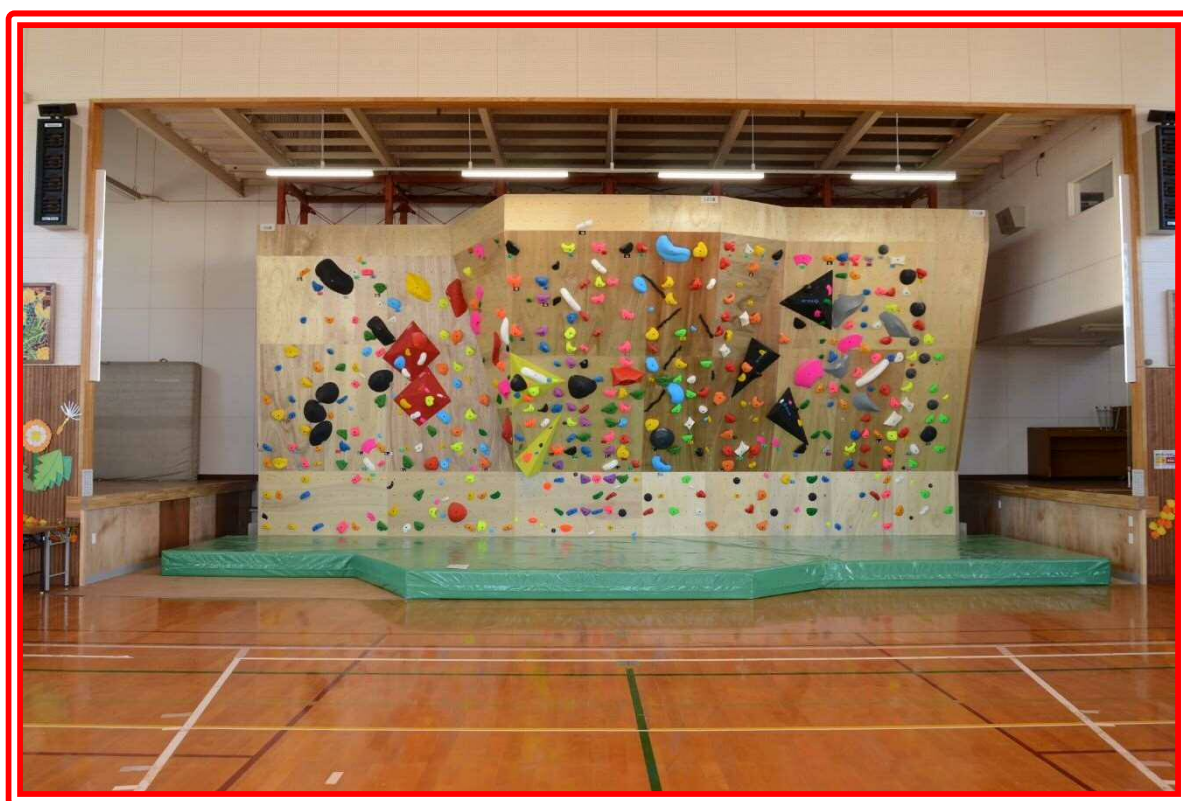


ボルダリング施設

～施設の利用にあたって～



下野市スポーツ振興課

ボルダリング施設について

ボルダリング施設は、行動によっては非常に危険なスポーツであり重大な事故につながる可能性があります。そのため、当施設をご利用いただける方は、「事前講習を受講し許可証を受領した方」で、「当日受付を行う方」などさまざまなルールがあります。

また、当施設は無人の施設ですので、照明や戸締りなどについても利用者のご協力をお願いしています。

事前講習で受講した内容をよく理解し、利用する方全員が楽しくボルダリングを行えるようご協力をお願いします。

■施設全景（正面）



写真左側より 95 度、120 度、110 度の3つの角度のウォールがあります。

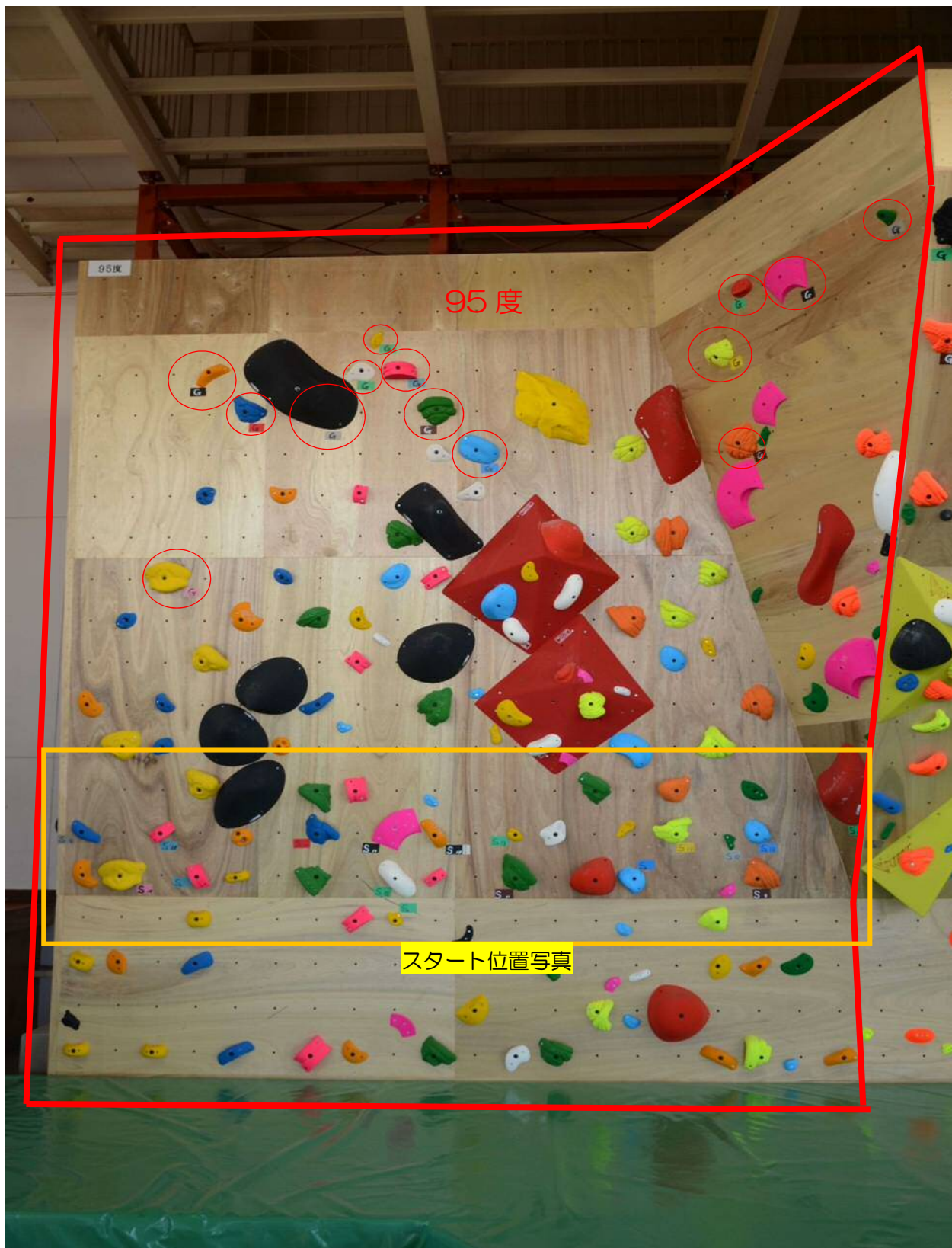
■シューズについて

登るときは必ずクライミングシューズやボルダリングに適した室内シューズを着用してください。裸足や靴下、下足などでは使用できません。また、スリッパやサンダルなどボルダリングに適していないものも使用不可となります。

(適したシューズ例)

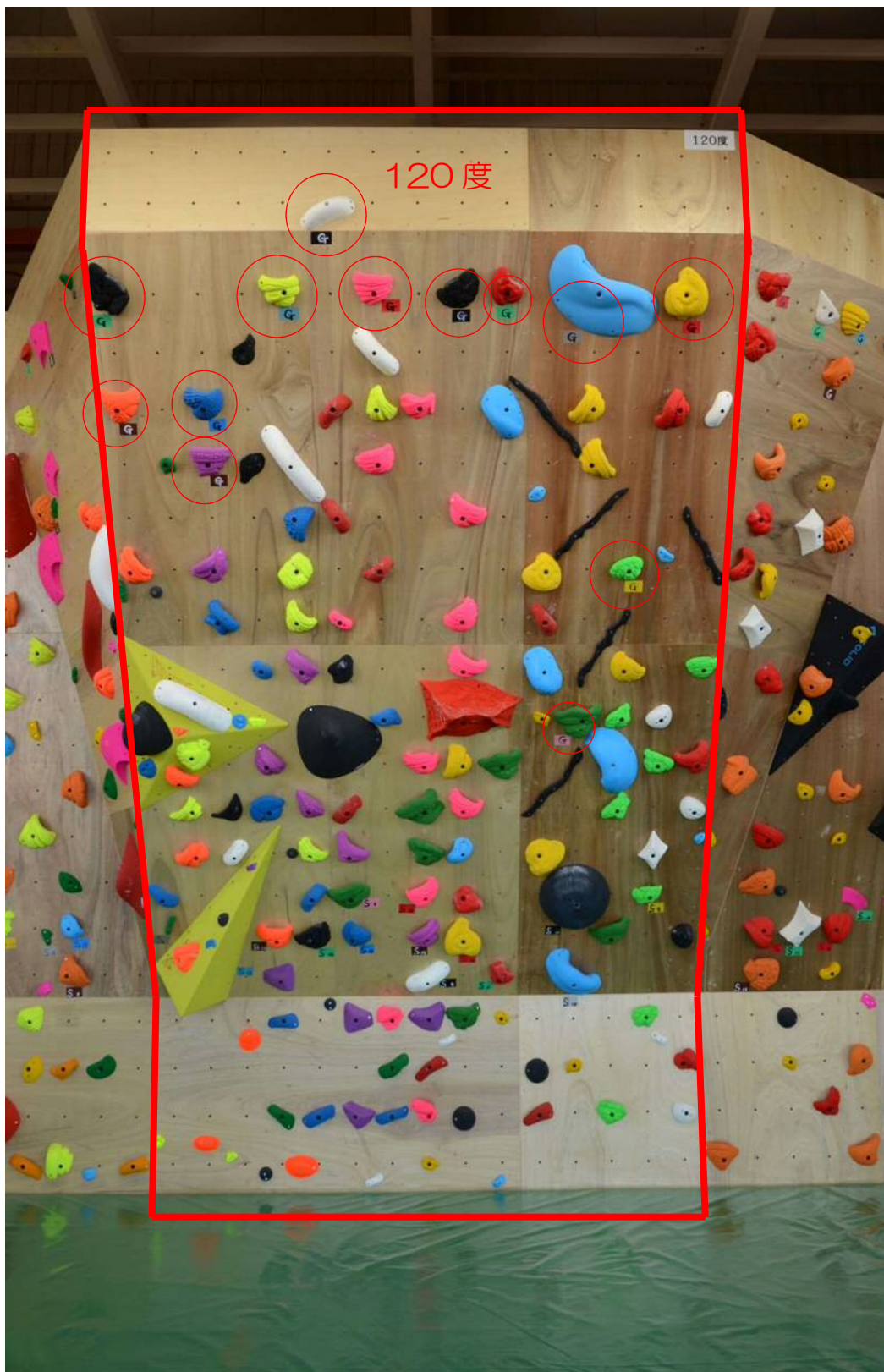


■ボルダリングウォール95度部分



赤い線で囲んだ部分が1面となりますので、1面につき1名で登ってください。
ホールドの色ごとにルートが設定してあります。黄色で囲んだ部分にスタートがあり、
ゴール（最終到達点）はルートが一番上に設定されています。

■ 120度部分



赤い線で囲んだ部分が1面となります。1面につき1名で登ってください。

■ 110度部分



赤い線で囲んだ部分が1面となります。1面につき1名で登ってください。

■ルートについて

一つの面に対して、同じ色のホールドにより登るルートが設定されています。

下の写真では、黄色のホールドでルートが作られています。ホールドの色でルートが作られ、スタートのテープの色で難易度が決められています。



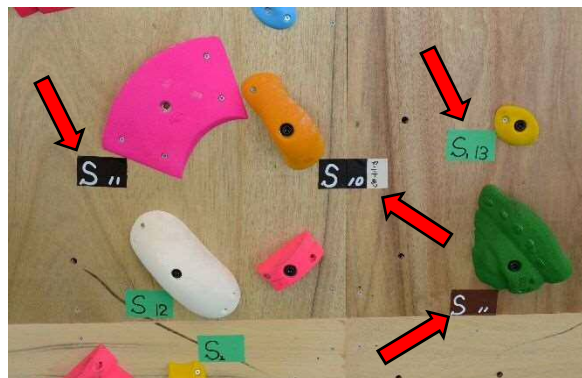
※ルートの難易度については次のページでご説明します。

■ルートの難易度について

当ボルダリング施設の難易度は「9級（やさしい）」から「初段（すごくむずかしい）」までの10段階です。難易度はテープの色で表示しており、下の表のとおりです。

なお、ホールドの色ではありませんのでご注意ください。

◇右の写真内矢印で表示したスタートとゴールのテープの色が下の一覧表で表示した難易度を表しています。



難易度一覧表

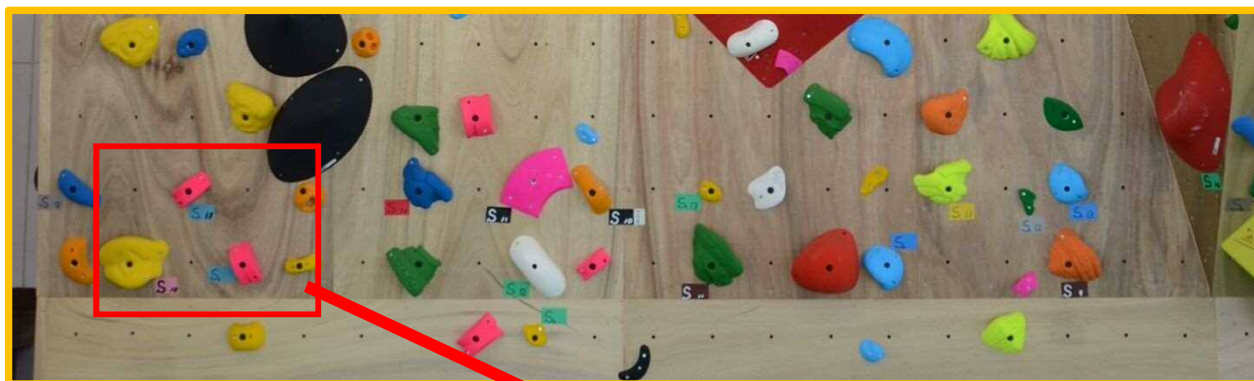
グレード	テープ色		レベル
9級		ピンク	やさしい
8級		キイロ	
7級		チャ	ふつう
6級		アカ	
5級		アオ	むずかしい
4級		ミズイロ	
3級		ミドリ	すごくむずかしい
2級		シルバー	
1級		クロ	
初段		ムラサキ	

全グレード制覇を目指して頑張ろう！

■スタート位置とゴール位置について

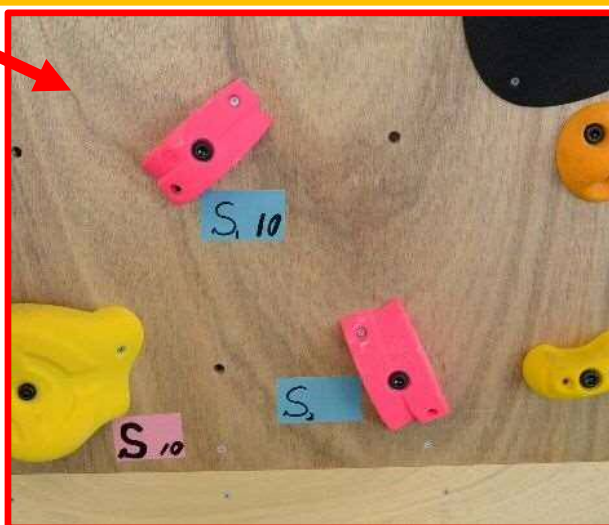
○スタート位置

(スタート位置写真)

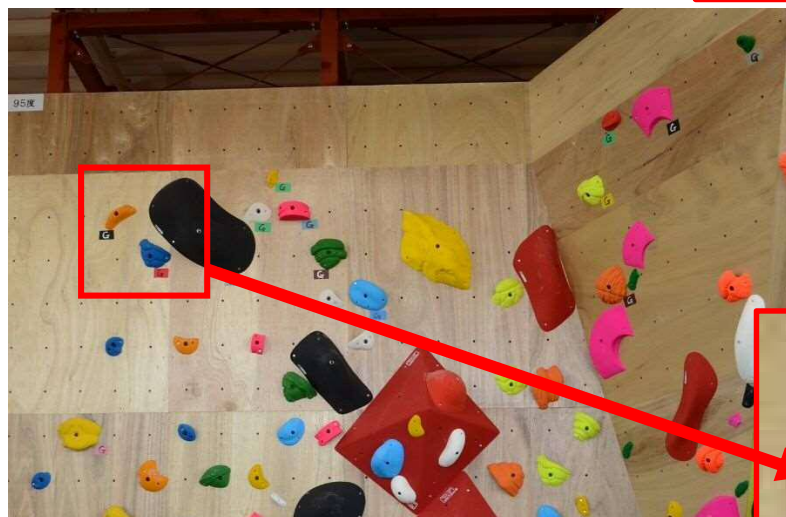


スタートホールドの下に「S」の表示が色テープで貼られています。「S」のテープで指定されたホールドを両手で持ち、スタートしてください。ピンクのホールドに「S₁10」と「S₂」と表示されていますが、この場合は2つのホールドを持ってスタートしてください。

テープに表示してある数字はそのルートにあるホールドの数を表しています。



○ゴール位置の表示



ホールドの下に「G」と表示されています。この「G」表示のホールドがその色のルートのゴールとなります。両手で持った時が完登となります。



■スタートの態勢

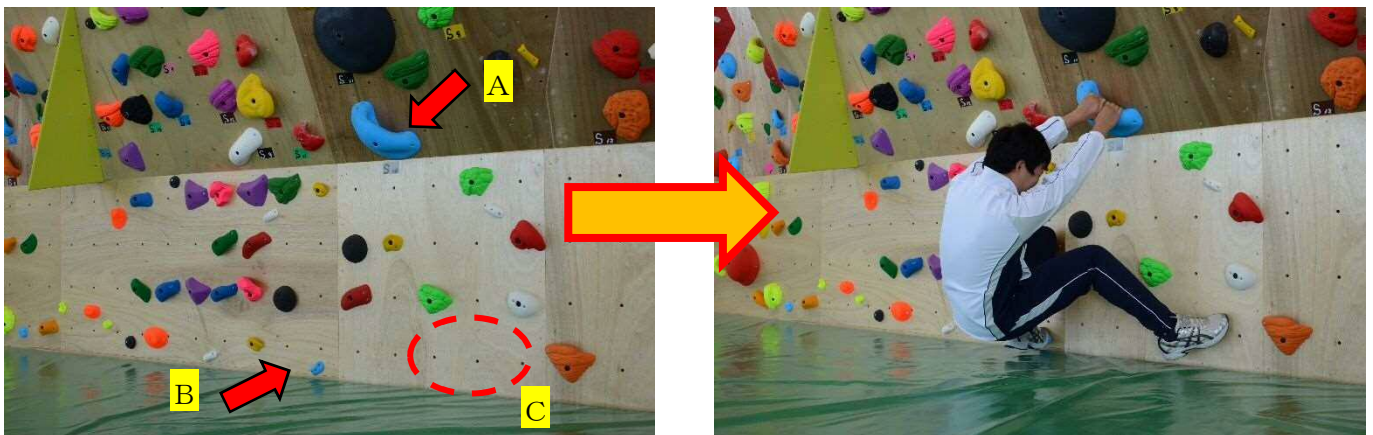
【両足をホールドに乗せている態勢】

「A」のホールドにスタートを示すテープが貼ってありますので、「A」を両手でつかみます。左足は「B」のホールドへ右足は「C」のホールドに乗せ、スタート態勢ができました。どちらの足に乗せるかは自由です。



【片足のみホールドに乗せている態勢】

120度のウォールにある水色のルートでのスタート態勢を表示します。



「A」のホールドにスタートを示すテープが貼ってありますので、「A」を両手でつかみます。次の左足は「B」のホールドへ乗せますが、右足のところにはホールドが設置されていないので、「C」の赤い円の壁面に右足を添わせ両足がマットから離れたらスタート態勢です。※壁に足を添わせる動作を「スメア」と言います。

■ゴールの態勢

【ゴールの体制】

95度のウォールにある黄色のルートで説明します。
「A」のホールドにゴールを示すテープが貼ってあります。
「A」を両手でつかんだらゴールとなります。



■滑り止めの使用について

チョーク（滑り止め）を使用する場合は、必ずチョークボールを使用し、周りに飛散させないように配慮してください。チョークで汚れたマットなどは各自清掃をお願いします。

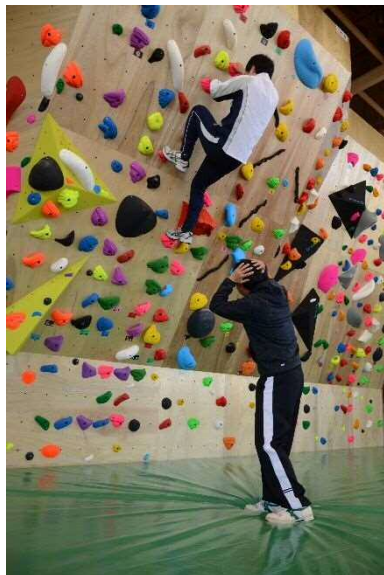
（チョークボール例）



■利用にあたっての注意点・禁止事項等

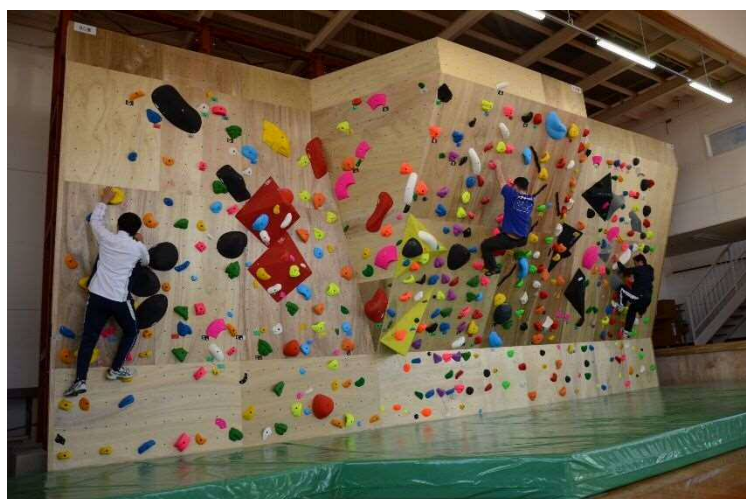
登る前には、登ろうとするルートを必ず確認しましょう。

【上っている人の下には入らない】



①登っている他の競技者が、不意に落ちてくる可能性がありますので、登っている競技者がいる場合には絶対にマットには乗らないでください。特に幼児・児童の方については、保護者の方が十分に注意してください。

【1面につき1人】



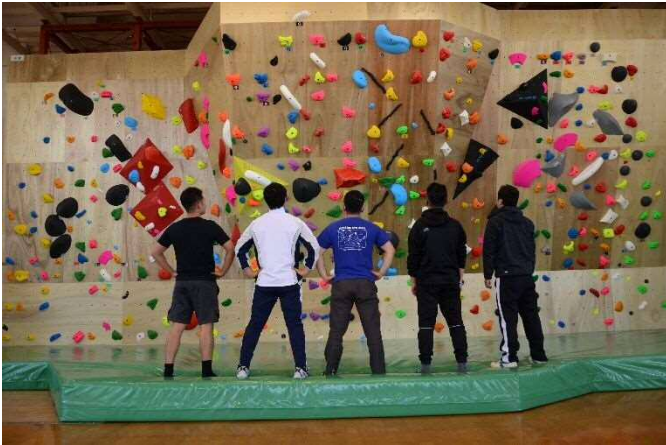
②1度に登ることができる人数は、1ルートにつき1人となります。先に登られている競技者がいる場合は、その方が降りてマットから離れたのを確認してから登り始めてください。

【隣のルートとの接近】



③近くで登っている競技者のルートと接近する場合も、その方が降りマットから離れたのを確認してから登り始めてください。先に登り始めた方が優先となります。

【マットの上に乗らない】



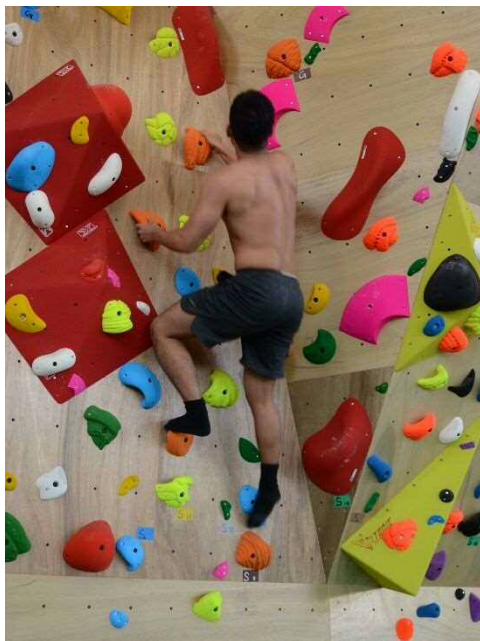
マット上では絶対に走らないでください。
保護者の方は、特に幼児・児童について十分に注意してください。

【マットの上に座らない】



他に競技者がいなくても、マット上での座り込み・寝転び・ご飲食はできません。

【半裸や靴下では使用できません】



半裸や靴下では使用できません。刺青、タトゥー（シール、ペイント含）等がある方は、クライミングに適した上着を着用するなど、他の方に見えないようにしてください。
※靴下、下足などでは使用できません。

【ウォールからの降りるときの注意】

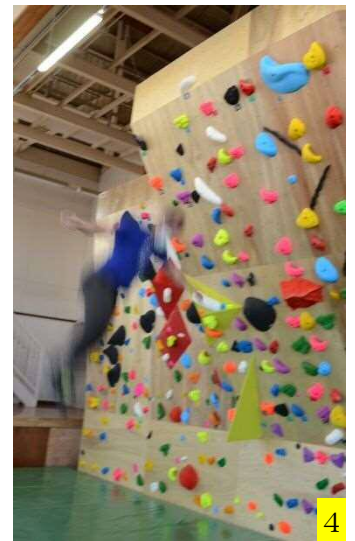
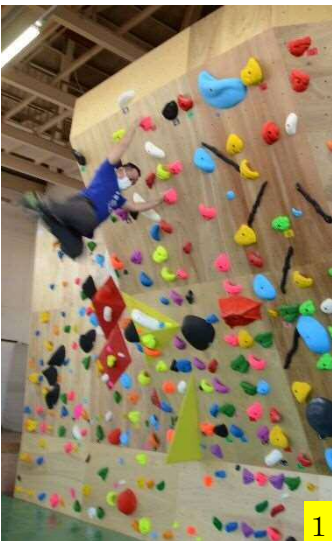
マットの外に体が落下し怪我をする危険性がありますので、隣の壁への飛び移りや、マットへの飛び降りは行わないでください。

また、無理な登り方をした場合にはマットの外に落下してしまう危険性があります。

【壁以外への落下や飛び移りは禁止】



【飛び降りは注意！】




120度のウォールからの飛び降りの連続写真です。最後の写真が鮮明ではありませんが、体が半分マットの外に出てしまっています。

ふられて落下するとマットの外に落ちてしまうことがありますので、飛び降りる時は十分注意してください。

また、できるだけホールドを持って降りるようにしましょう。


ボルダリングウォール許可証（見本）

（表面）

	
ボルダリングウォール許可証	
登録ナンバー	氏名
<input type="text"/>	<input type="text"/>
【登録日： / / 】	
下野市教育委員会事務局スポーツ振興課 TEL 0285 (32) 8920	

（裏面）

【受付窓口】 下野市国分寺B&G海洋センター窓口 TEL 0285 (44) 5131
【利用者連絡先】 _____ () _____
【緊急連絡先】 氏名： 電話番号：



- 原則として許可証の発行は、事前講習を受講いただいた後すぐに発行します。
- 許可証に必ず必要事項を記入してください。
- 施設の予約時には必ず窓口にて許可証を提示してください。
- 許可証は施設利用の受付時に国分寺B&G海洋センター窓口にて提出していただきそのまま利用時間中は、窓口にてお預かりします。施設の利用が終わり、「鍵」と「当日施設利用許可証」を窓口に戻す時に許可証を返却します。

【施設のカギなどの取扱いについて】

国分寺B&G海洋センター窓口にて貸出を行うカギは東側玄関のカギとなります。
建物南側に非常扉が2個ありますが、駐車場に面しているため安全を考慮しこちらの非常扉からの出入りはできません。

【東側玄関】



【建物南側の非常扉】



施設の利用が終わりましたら「当日施設利用許可証」の裏面にある「利用状況チェック表」の内容に沿って確認を行ってから退出していただきます。

自分が退出する時に他に残っている利用者がある場合は、必ず声をかけて戸締りと消灯などの引継ぎを行い、退出していただきますようお願いします。

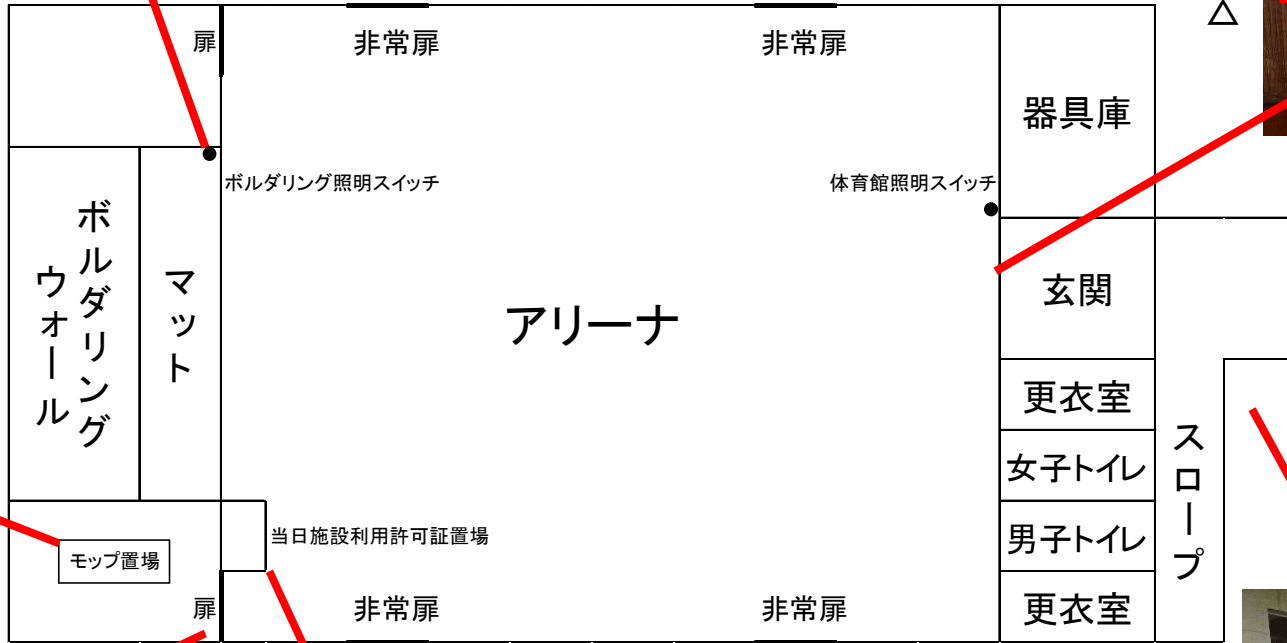
また、必ずカギと「当日施設利用許可証」は、受付をした国分寺B&G海洋センターに戻してください。

万一、カギを紛失した場合は必ず受付にお申し出ください。紛失に伴うカギ交換等の費用については、紛失をした方にご負担いただくこととなりますので、取扱いには十分ご注意ください。

なお、施設内の照明のスイッチや、扉の位置などは次のページでご確認ください。



施設平面図





下野市教育委員会事務局

スポーツ振興課

〒329-0492 栃木県下野市笹原26
TEL0285-32-8920 FAX0285-32-8611
E-mail : sports@city.shimotsuke.lg.jp
<http://www.city.shimotsuke.lg.jp>