

体験会の内容(ボルダー)

〈導入〉 約 10 分

リーダー説明

- クライミングシューズサイズ合わせ
- 班分け(約6名)と整列(個人待機マット4列設置)
- * 飲み物とクライミングシューズは、各自待機のマット傍に
- ボルダーの安全注意事項説明
- ボルダー用準備体操

〈展開〉 約 100 分

- 1面(1課題)ずつ4面(4課題)登る
- 1名/1面×4回
- 時間があれば回数を増やす
- * 開始 60 分位でトイレ休憩(約5分間)
- クライミングのコツをアドバイス
- 時間まで上記の繰り返し

〈まとめ〉 約 10 分

- 個人毎のまとめ