

# ボルダリングのルール



## <課題の難易度～大きい数字から始めよう！～>

壁には、初級から上級まで色々な難易度（級・グレード）の課題（コース・ルート）が設定されていて、小さい数字になるほど難しくなっています。

初めは大きい数字の課題から挑戦し、ちゃんと安全に登れるようになってから、一つ小さい数字の級にチャレンジ…と、徐々にレベルアップしていきましょう。

## <ルートの見分け方～同じ色・形・数字を探そう！～>

それぞれの課題は、ホールド（人工の石）の色によって登るルートが分けられています。課題にチャレンジする前に、これからトライする課題がどのホールドを使って登るのか、スタートとゴールがどこにあるかをチェックしておきましょう。

その時、自分の登っている姿も想像しながら確認しましょう。

## <登ってみよう！～スタートの仕方～>

スタートのホールドはテープに「S」と書いてあります。

そのホールドを両手で持って、両足が地面から離れたらスタートです。

足が地面から離れる前に次のホールドを掴みにいってしまった…など、スタートがちゃんとできていないと、せっかくゴールしても無効になってしまいますので気をつけましょう。

課題によっては、左右別々のホールドを掴んでスタートする課題もあります。



## <完登！～ゴールの仕方～>

しっかりスタートができれば、あとは頑張って登り続けて、最後の「G（TOPもある）」と書いてあるホールドを掴んだら完登（ゴール！）です。

ただし、両手でしっかり数秒は掴めていないと、完登（ゴール）した事にはなりません。

掴んでもすぐ落ちてしまった、片手だけしか掴んでいなかった、触るだけだったなど、やっと登れたのに無効…なんて残念な思いをしないため、そして安全のためにも、両手でしっかりとゴールホールドを掴みましょう。

## <降りるとき～安全確認をしっかりしよう！～>

ボルダリングは安全のために厚いマットが敷いてあります。

成功しても失敗しても、すぐに飛び降りたりせず、必ず下を見て「安全を確認」し、戻る時はどのホールドを使ってもいいので、安全な高さまで下がってからマットに降りてください。

# 施設利用の注意事項

## <クライミングの危険性について>

- クライミング（ボルダリング）は、危険を伴うスポーツです。
- 高所からの落下、接触事故には十分ご注意ください。
- マットは衝撃を和らげる為であり、落下時の安全を絶対保証するものではありません。
- 高所から飛び降りず、必ず安全な高さまで降りてきてください。
- 登れないと判断した時は、無理せず止めて再トライしてください。
- 壁のホールドはボルトやビスで固定しているため、稀に回転や破損する可能性があります。
- ホールドが動いたり破損があった場合は、速やかにスタッフにお知らせください。  
※その場合、即座に登ることを中止し、周りの方々にも報告をお願いします。

## <迷惑行為の禁止>

- マットの上で休憩したり、走り回るなどの行為は、大変危険ですのでおやめください。
- 失敗した場合は続けてトライせず、次の人がいたら譲ってください。
- 混雑時は特に、集団で壁を独占しないようにしてください。
- 他の課題や壁に移動する際は、必ずマットから降りて移動してください。
- 近くの人と登るコースが被らないか、よく確認してから始めてください。
- アルコールを摂取した状態での利用は絶対禁止です！
- クライミングシューズはボルダリングエリアのみの着用としてください。
- 床を汚した場合は必ず清掃をしてください。

## <お子様のご利用について>

- 中学生以下のご利用については、保護者様の同意が必要となります。
- ご本人様と保護者様の双方ともに、当施設の注意事項を良く理解した上でご利用願います。
- 安全性の確保のため、常時保護者様の同伴をお願いしております。
- 小さなお子様が同伴の場合、ボルダリングエリアには絶対に近づかせないよう、目を離さないでください。

以上の注意事項をご理解いただけていないと判断できる場合、その場でご利用をお断りする、また、以後のご利用についても検討させていただく事が御座います。

