

# フィールドアスレチック

山形市少年自然の家

## 1. 活動概要

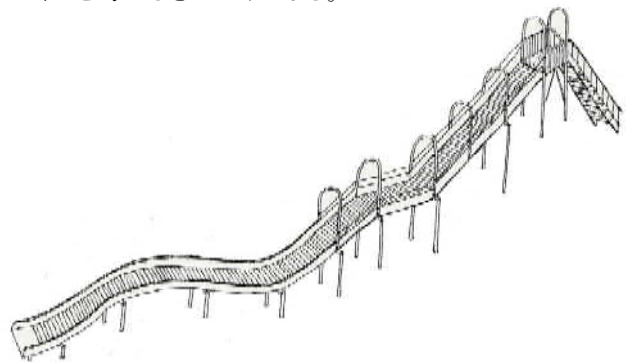
様々な種類のアスレチックがあり、難しいものや易しいものがありますので、子どもの能力や体力の実態に応じて選択していく必要があります。

**ねらい：**自分の体と向き合い、体をどのように使っていくかを考えるきっかけとなる。

2. 活動場所 フィールドアスレチックコース

3. 所要時間 1時間（各団体の設定による）

4. 準備 《各自》身軽な服装



## 5. 活動内容

	活動名	活動内容
①	スーパーライダー	長～い滑り台です。
②	障害平均台	所々に障害物がありますが下におりずに歩きます。
③	丸太登り	溝に手と足を入れて上を目指します。
④	移動平均台	ゆらゆら揺れる丸太の上で最後まで歩ききります。
⑤	スイングタイヤ	タイヤにまたがり気持ちよく揺れます。
⑥	ターザンロープ	ロープにしっかりつかまって一気に終点へ。
⑦	木の旗くぐり	頂点の輪を体を丸めてくぐります。
⑧	円盤渡り	円盤の上はゆらゆら、慎重に歩み進めます。
⑨	丸太吊橋	丸太を踏みはずさないようにしっかり歩きます。
⑩	丸太山越え	小さい足場でも踏みはずさず歩きます。
⑪	ジグザグネット	手と足をフルに使って小山にトライします。
⑫	ロープ登り	足場を固めてしっかり登ります。
⑬	グリップ登り	ロッククライマーの気分で小山を超えます。
⑭	ネットトンネル	蜘蛛になった気分でくぐります。
⑮	みはらしの塔	頂上に登って景色を見渡します。

## 6. 実施上の留意点

- ・雨天時や遊具が濡れている時は、滑りやすく危険なので使用することができません。
- ・お互いにゆずり合って大切に使いましょう。