



ロープアスレチック

青森県立種差少年自然の家

○活動の概要○

仲間と協力し、ロープでブランコや綱渡りを作って遊びます。

1 ねらい

ロープで遊具を作ったり遊んだりする体験を通して、野外遊びや作った物で遊ぶ達成感を味わわせます。

(小学校 体育科)

2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 キャンプ場 20人程度
- ② 期間 通年（雪があるときは不可）
- ③ 時間 2時間

3 職員の支援について

物品貸し出し、活動説明、安全確保などのため職員が活動支援に入ります。適切に作らないと遊ぶときに危険を伴うため、職員が支援に入れるときだけ実施可能なプログラムです。

4 準備物

区分	準備物	備考
団体	・特になし	
個人	・野外活動に適した服装、軍手 ※必要に応じて雨具、虫除けスプレー	
自然の家	・用具一式 (20mロープ10、短いロープ多数、ブランコ用座板3、スラックライン4、カラビナ8、樹木保護用銀マット8 導き用たこ糸1)	

5 引率者の役割分担

係名	役割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護、搬送にあたる。

6 活動の流れ

- ① 野外活動ができる服装で集合
- ② 用具の準備と諸注意
- ② ブランコ・綱渡りの作成
- ③ 遊び
- ④ 片づけ・まとめ

7 その他

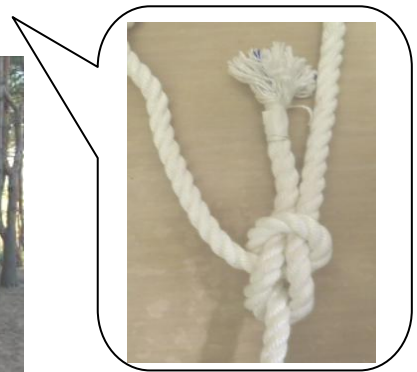
- ・ブランコ、綱渡りの作成は主に大人が行います。子どもは準備物を運んだり、ロープを押さえたり、樹木保護用のマットを巻いたりというような簡単な作業を手伝います。準備や移動を含めると40分～1時間くらいかかります。
- ・スラックラインは綱渡り専用ロープです。つかまるための補助ロープを設置したり、ロープに乗っていない補助の人と手をつないだりしながら渡ります。
- ・ブランコは、もやい結びでロープを固定した後、座板を乗せて遊びます。ロープが長く重いため、自力でこぐのではなく、補助の人に押ししてもらい遊びます。



《資料》

ブランコの作り方 (1本ロープ)

- ① 20mのロープの端に導き用のたこ糸とおもりを結び、木の枝の上に投げて通す。
- ② 引っかかって落ちてきたロープの端を、もやい結びで固定する。
- ③ 足が届くくらいの長さを確保して、座板を乗せる場所を作り、もやい結びで固定する。
- ④ 余ったロープを三角形の頂点の上に巻き付け固定する。



ブランコの作り方 (2本ロープ)

- ① 1本ロープの作り方の①と②をする。
- ② 長い方のロープの端に導き用のたこ糸とおもりを結び、木の枝の上を通す。
- ③ 落ちてきたロープの端を、もやい結びで固定する。



綱渡りの作り方

- ① 樹木に保護用のマットをまき、スラックラインの一方を固定する。
- ② もう一方の樹木にも同様にマットをまき、ラチェット機能を使ってスラックラインをぴんと張る。
- ③ 必要に応じて、補助のロープを上を張る。

