





## 冒険ハイク 資料2



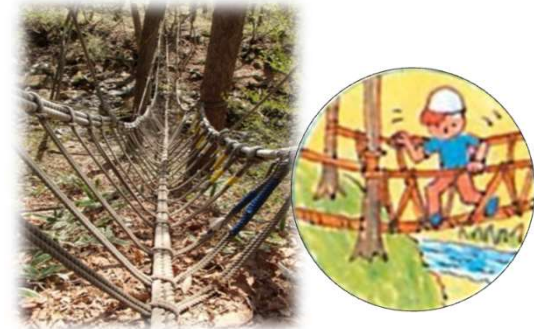
### ① 友情のウォール

- ①班でA（高い方）とB（低い方）のどちらを越えるか選ぶ。
- ②越える順番をみんなで話し合いながら仲間で協力して越える。



### ② レインジャー

- はしごでうんていの上り、うんていの上を四つんばいで渡って縄ばしごで降りる。  
※前の人がうんていの半分まで行ったら次の人がスタートする。



### ③ モンキーブリッジ

- ①川にかかっているV字型の橋を渡る。
- ②前の人との間隔は2～3mぐらいあける。  
※橋をむりやり揺らさない。



### ④ ケーブルサーキット

- ①班員全員で協力してロープを引き、かごを引き寄せる。  
※指を挟む危険があるため、滑車付近ではロープを引かない。
- ②2～4人でかごに乗り、内側を向いて命綱を正しくかけて座る。
- ③太いロープをつかんで川を渡り、かごが止まってから命綱を外して降りる。



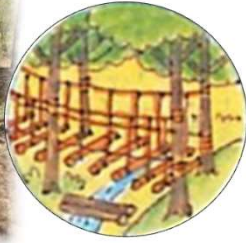
### ⑤ ロープクライミング

- ①丸太を選び、一人ずつロープを引き寄せながら登る。  
※ロープを決して放さないこと。
- ②どうしても登れない人は迂回コースをすすむ。



### ⑥ ヤッホーの丘

- ハケ岳に向かって思いきり大きな声で全員が声を揃えて「ヤッホー」と3回叫ぶ。



### ⑦ プランコブリッジ

横にはってあるロープを伝って丸太の橋を渡る。  
※橋をむりやり揺らさない。



### ⑧ クロスビーム

- ①ロープで区切られた形や大きさの違った枠をロープに触れないで通り抜ける。  
※ロープに触れた人はやり直し。
- ②誰かが一度通り抜けた所は使えないのでグループで話し合い、どこを通るか決める。



### ⑨ 木登りとりで

- ①登れる木を選んで木登りに挑戦し、登ったら木の板を3回たいてはしごで降りる。
- ②グループで協力し合って難易度の違う木登りに挑戦してみる。  
※高いところではふざけない。



### ⑩ おととと

- ①いずれかのコースを選び、最後まで落ちないように渡る。
- ②途中で落ちたら、はじめからやり直す。  
※木が濡れていると滑りやすいので気をつける。



### ⑪ 空中散歩

- ①前の人との間隔を3mぐらいとり、ロープをしっかりとつかんで渡る。
- ②途中で落ちたら、落ちたところから続けて渡る。  
※ロープをむりやり揺らさない。



### ⑫ 暗夜行路

- 班員全員が目隠しをし、先頭の人がみんなに声かけをしながらロープをたよりにゴールまで進む。  
※ロープは必ず自分の体の右側で持ち手を離さないようにする。