

# ボルダリングボード 利用案内(個人利用)

## ●利用時間、利用料金

種目別個人開放に設定してある日時のみご利用いただけます。詳しくはホームページをご確認ください。

子ども(3時間100円…市民等カードをお持ちの場合／ない場合は3時間150円)

大人(3時間400円…市民等カードをお持ちの場合／ない場合は3時間600円)

※その他高齢者・障がい者の減免あり

※初回に市民等カードを作る場合は身分証明書が必要です。

※ホームページURL⇒<https://www.mitakagenki-plaza.jp/sports/>

## ●設置場所

SUBARU総合スポーツセンター1階「軽体操室」

## ●対象年齢

3歳以上からご利用いただけます。(3歳以上の未就学児は無料)

小学3年生以下は終日18歳以上(保護者)の付添いが必要です。(保護者1名につき子ども2名まで入場可能)

※付添される保護者も施設を利用される場合は、施設利用料金がかかります。

小学4年生～6年生と中学生が18時以降に利用する場合は、18歳以上(保護者)の送迎が必要です。

## ●持ち物

室内用シューズ(踵のないもの、土足、裸足でのご利用はできません。)

運動しやすい服装(長袖、長ズボンなど、肘や膝が隠れるものが適しています。)

## ●ご利用の流れ(市民等カードをお持ちの方は市内料金でご利用いただけます。)

1.券売機で軽体操室の個人利用券を購入してください。

2.チケットを持って1階軽体操室の中にある受付までお越しください。(軽体操室内は土足厳禁です。)

3.受付簿にお名前と入室時間をご記入ください。

4.裏面の注意事項を確認し、利用のルールに沿ってご利用ください。

5.ご利用後は受付簿に退出時間をご記入ください。

※初回の説明会等はございません。

## ～利用のルール～

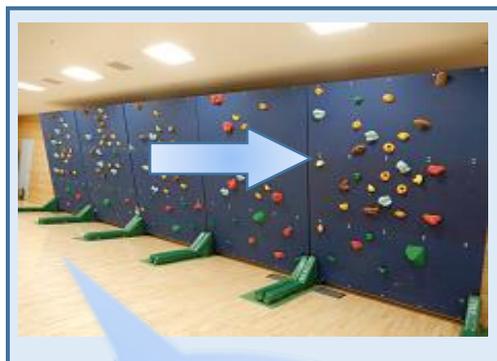
左側から右側に向かってホールドを掴みながらお進みください。

前の方と適度な間隔を取り、スタートしてください。

前の方が進むペースを見て調整しながら進んでください。

ボードから落ちた場合は、次の人に交代してください。

グレードは設定していませんので自由にホールドをご利用ください。



左から右に向かって  
進んでください



# ボルダリングボード ご利用にあたっての注意事項

- ・実施前の準備体操は各自で必ず行ってください。
- ・小さなお子様は予想もしないところで転倒、落下することがあります。小学3年生以下のお子様のご利用になる場合は、保護者が必ず近くで付き添ってください。
- ・腕時計等の装飾品は、キズが付いたり怪我の原因となる恐れがあるため、必ず外してください。
- ・ポケット等に物が入っていると自身がマットに落ちた際、怪我の原因になる恐れがあります。利用前にポケット内をご確認ください。
- ・長い爪でのご利用は危険です。
- ・マットへの着地は、下に人や障害物がないかを確認の上、両足で着地してください。
- ・背中や胸からマットへ着地するとからだを痛める原因になるため、ご注意ください。
- ・怪我の原因になるため、壁の上部から直接飛び降りないでください。
- ・マットと壁の間は隙間が開いている場所があるため、着地の際は十分ご注意ください。
- ・長時間同じ壁を占領しないでください。
- ・粉、液体チョークの使用はできません。ご了承ください。
- ・マットの上で休憩しないでください。
- ・登っている人に近づかないでください。
- ・登っている人が落ちることを想定して、離れた場所で待っていてください。
- ・ボルダリングボードで懸垂は行わないでください。
- ・ボルト等に緩みがある場合、スタッフまでお声かけください。
- ・事故、トラブルに関しては一切責任を負い兼ねますので、予めご了承ください。
- ・安全管理上、スタッフの指示には必ず従ってください。