

市民登山学校 3月定例実技実施要項 ～クライミングジムで岩登りに挑戦～

- 日時 令和5年3月19日(日) 午前9時 クライミングスペースJumbo集合 ※10分前には店舗に集合すること
午後1時 現地解散(途中解散不可)
★解散後、会場に残って引き続きボルダリングができます。(営業時間は午後8時まで)

- 会場 クライミングスペースJumbo
(高松市木太町2582-1 TEL:087-813-1351)
【最寄駅】JR高徳線木太町駅およびことでんバス木太町より徒歩5分

周知会までもよいよ結びを各自練習しておくこと!

駐車場の数が少ないので、公共の乗り物でお越しください。

- 内容 ボルダリング(4m) クライミングウォール(9m)

ボルダリングとロープクライミングに挑戦してもらいます。



- 定員 先着50名
(44期生優先)

個人で始めるのは難しいクライミング。ロープワークと合わせてこの機会にチャレンジしましょう!

チョークの主成分は炭酸マグネシウム。吸水性に優れ、手汗を吸い取ることで滑ることを防ぎます。

- 参加費 2,300円
(チョーク等のレンタル代は、各自負担となります。お釣りのないようご準備ください。)

- 持ち物 ウエア(上下ともに動きやすいもの)、タオル、クライミングシューズ、チョーク(あれば。レンタル可:100円)、飲料、着替え、健康保険証のコピー等

★クライミング用レンタルシューズ(300円)の数に限りがあるため、底の柔らかいマリンシューズやウォーターシューズ等、クライミングに適した靴(スニーカー等 靴底の堅いものは不可)をできるだけ各自でご準備ください。

★詳しくは、周知会で説明いたします。

- 申込・振込 **申込み/振込み期日・・・令和5年3月3日(水)まで <期日厳守>**

※申込み後にやむを得ずキャンセルする場合は、事務局まで必ず電話連絡をお願いします。

※振込手数料は参加者負担となります。

※申込みにより取得した個人情報、市民登山学校実技運営の目的以外に使用することはありません。

また、本人の承諾無く、第三者に開示することはありません。

場所のお間違えの無いように!

- 周知会 **日時** 3月16日(木)午後6時30分開始 **場所** 高松市総合体育館5・6・7会議室
実技内容の確認、班分け、班員との顔合わせ、持ち物の確認等を行います。

実技内容が通常の登山とは異なります。

実技講師によるクライミングの専門的な内容をご説明しますので、周知会には必ずご参加ください。

- 注意事項
 - ・時間厳守のこと
 - ・荷物はコンパクトにまとめ、他の参加者のものと混同しないようにすること。
 - ・集団行動のため、講師の指示に従い、個別行動はとらないこと
 - ・行動開始後は、一つのパーティであるという認識と協力意識を持つこと
 - ・実技の一環として、各自情報収集を行うこと
 - ・実技に適した装備を着用すること
 - ・健康に不安がある時は、医師・主治医の診断を受けてから参加すること
 - ・持病等で体調に心配がある時は、事前に班員と講師に伝え、情報を共有しておくこと
 - ・体調が悪くなった時は、必ず班員と講師に状態等を伝え、判断を仰ぐこと
 - ・市役所以外の公共施設や店舗への駐輪・駐車は、お控えください。

- 連絡先 〒760-0066 高松市福岡町四丁目36番1号 市民登山学校事務局(スポーツ協会内) 担当:磯野
TEL:823-2311 FAX:822-0120

主催 市民登山学校 後援 高松市/高松市スポーツ協会

実技に参加される皆様へのお願い

感染拡大防止対策のため、以下の点をご確認のうえご参加ください。

- 各自マスクを持参してください。(集合時や休憩時、会話をする際にはマスクを着用すること)
- 各自こまめな手洗い、アルコールやウェットティッシュ等による消毒を行ってください。
- 他の参加者との距離を確保してください。(できるだけ2m以上)
- 行動中に、唾や痰をはかないでください。
- タオル等の共用はしないでください。
- 食事や行動食のシェアは控えてください。
- 飲みきれなかった水やスポーツドリンク等は持ち帰ってください。
- ゴミは袋に入れ、必ず持ち帰ってください。
- フェイスシールド等が必要な方は、各自ご準備ください。
- 実技終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに事務局に報告してください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) をインストールし、早期の感染確認に活用してください。

★実技に参加希望の方は、
当日の朝に下段の参加票
にご記入のうえ、講師にご
提出ください。

✕ きりとりせん ✕

3月19日(日) クライミング 参加票

班 NO.

() 班—NO. ()

※班分表を見て記入してください。

参加者
氏名

記入日時

月 日 午前 時 分

本人連絡先

実技当日の
体温

※37.5℃以上の場合、参加を見合わせてください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実技当日より遡って2週間における症状の有無についてお伺いします。(○を記入)

- ・平熱を超える発熱 (ある・ない)
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状 (ある・ない)
- ・だるさ、息苦しさ (ある・ない)
- ・嗅覚や味覚の異常 (ある・ない)
- ・体が重く感じる、疲れやすい等の症状 (ある・ない)
- ・新型コロナウイルス感染症陽性と判定された方との濃厚接触 (ある・ない)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方が (いる・いない)
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触 (ある・ない)

この用紙は実技当日に記入し
持参してください。

※取得した個人情報は、市民登山学校実技運営の目的以外に使用することはありません。