

おうちでアソブ おうちでノボル

KIDS PANEL

キッズパネル

遊び方 3つのルール

1

ホールドには様々な大きさ、形状、色があります。まずは両手と両足をホールドに乗せ、手足の感触を確かめながら、マットに落下しないように横移動や垂直移動を繰り返してみましょう。

2

慣れてきたら「手は同じ色のホールドを使う（例えば赤色だけ）」というルールで登りましょう。さらに慣れてきたら「手も足も、同じ色のホールドを使う」というルールで登りましょう。

3

「ルート」を決めて遊ぶ（スタートとゴールを決めて遊ぶ）ことで、より達成感や向上心を得ることが出来ます。一度クリアした「ルート」でも、ホールドの位置や向きを変えることで、難易度を自由に変更することが出来ます。

※スタートのホールドを両手で掴んで、足をマットから浮かしたらプレイ開始。ゴールのホールドを両手で掴んで保持出来たらプレイ終了。

POINT

「手→手→足→足」と
順番に身体を動かすのが
ポイント!

ATTENTION

降りるときは、高い所まで登ったときは、飛び降りたりせずにホールドを使ってホールドの位置をよく確認しながらゆっくりと降りましょう。一般的に登るよりも、降りる方が難しく感じます。

