

クライミング技術チェックリスト

習 得 内 容	チェック欄	備 考
装 備		
ハーネスの装着ができますか？	はい いいえ	
ロープの結び方		
8の字結びができますか？	はい いいえ	
ボルダリング		
ボルダリングの実践（経験）がありますか？	はい いいえ	
スポットの方法を理解し実践ができますか？	はい いいえ	
トップロープ・クライミング		
トップロープのセットができますか？	はい いいえ	
トップロープ・クライミングの実践（経験）がありますか？	はい いいえ	
トップロープ・クライミングのコールを知っていますか？	はい いいえ	
トップロープのビレイ実践（経験）がありますか？	はい いいえ	
ホールドが回転した場合、締付け直せますか？	はい いいえ	
リード・クライミング		
クリップができますか？	はい いいえ	
リード・クライミングの実践（経験）がありますか？	はい いいえ	
安全な墜落体制の知識があり、実践ができますか？	はい いいえ	
リード・クライミングのコールを知っていますか？	はい いいえ	
リードのビレイができますか？	はい いいえ	
※文章中の経験とは、安全に対し充分な理解がある範囲の実践経験をいう。		

上記のとおり習得していますので、本山町吉野クライミングセンター使用誓約書とともに提出いたします。

平成 年 月 日

住 所 _____

氏 名 _____ ㊟