

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？		
ロープの結び方		
8の字結びができますか？		
ボルダリング		
ボルダリングの実践（経験）がありますか？		
スポットの方法を理解し実践ができますか？		
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？		
トップロープ・クライミングの実践（経験）がありますか？		
トップロープ・クライミングのコールを知っていますか？		
トップロープのビレイ実践（経験）がありますか？		
ホールドが回転した場合、締付け直せますか？		
リード・クライミング		
クリップができますか？		
リード・クライミングの実践（経験）がありますか？		
安全な墜落体制の知識があり、実践ができますか？		
リード・クライミングのコールを知っていますか？		
リードのビレイができますか？		
※文章中の経験とは、安全に対し十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仕様誓約書とともに提出いたします。

年 月 日

住 所

氏 名