

「とくさがみね森のチャレンジコース」
ローカル・オペレーティング・プロシージャー（L.O.P）

このローカル・オペレーティング・プロシージャー（以下、L.O.Pと略す）は、「とくさがみね森のチャレンジコース」を安全に使用する目的で作られている。また、そのために必要な最低限度の知識や留意点が記載してある。

このL.O.Pは、「とくさがみね森のチャレンジコース」固有のものであり、そのまま他のコースに当てはめることはできません。

安全のための技術や知識は、日々、新しい情報を元に更新される、このL.O.Pも進歩、改善される。

《 目次 》

| | |
|---|----------|
| 1. 指導者 | ・・・ P 2 |
| 2. 「とくさがみね森のチャレンジコース」管理責任者 | |
| 3. 緊急時の連絡先 | |
| 4. 救急・病院 | |
| 5. 関係機関 | |
| 6. とくさがみね森のチャレンジコースの使用について (利用団体向け・一部抜粋) | ・・・ P 3 |
| 7. コース使用上の留意点 | ・・・ P 4 |
| (1) 器具・用具 | |
| ①ロープについて | |
| ②ロープの点検・管理 | |
| ③器具について | |
| ④レスキューバック | ・・・ P 5 |
| (2) 倉庫の使用 | |
| (3) 季節・天候について | |
| (4) ビレイシステムについて | |
| (5) 室内エリア | ・・・ P 6 |
| (6) Jタワーエリア | ・・・ P 8 |
| (7) ウォールエリア | ・・・ P 11 |
| (8) キャットエリア | ・・・ P 14 |
| (9) 天体エリア | ・・・ P 17 |

1. 指導者

「とくさがみね森のチャレンジコース」を使用するにあたっては、山口県十種ヶ峰青少年自然の家で認められた指導者のもとに使用すること。それ以外の使用は認められない。

2. 「とくさがみね森のチャレンジコース」管理責任者

山口県十種ヶ峰青少年自然の家所長

〒759-1602 山口県山口市阿東嘉年下1883-2

TEL:(083)958-0033 FAX:(083)958-0705

3. 緊急時の連絡先

山口県十種ヶ峰青少年自然の家

TEL:(083)958-0033

山口警察署阿東幹部交番

TEL:(083)954-0110

嘉年警察官駐在所

TEL:(083)958-0050

4. 救急・病院

【救急】 119 山口市阿東消防署 TEL:(083)957-0119

【病院】

総合病院山口赤十字病院

TEL:(083)923-0111 山口市八幡馬場53番地の1

山口県済生会山口総合病院

TEL:(083)901-6111 山口市緑町2-11

藤原医院(内、外)

TEL:(083)954-0331 山口市阿東生雲中188-7

総合病院社会保険徳山中央病院

TEL:(0834)28-4411 周南市孝田町1番1号

5. 関係機関

山口県教育庁 社会教育・文化財課 青少年教育班

TEL:(083)933-4656

公益財団法人山口県ひとづくり財団 管理部総務課

TEL:(083)987-1400

プロジェクトアドベンチャージャパン

TEL:(03)3406-8804

6. とくさがみね森のチャレンジコースの使用について（利用団体向け・一部抜粋）

自然の家では、森のチャレンジコースの研修を安全に効果的に行うために、次のような使用についての取り決めを設けています。ご理解とご協力をお願いします。

（1）基本方針

- ① この研修活動が有する高い教育的効果を参加者が充実感をもって受け止め、研修効果を上げるため当該研修のプログラム内容を準備します。（意図的な教育プログラムとして実施します。）
- ② 指導体制や実施時間等でゆとりあるプログラムを提供することにより、危険を排除し、安全の確保について万全を期します。

（2）活動形態

- ① グループ構成
 - ・原則 1 班 8 人～15 人程度（最大 20 人）で構成されたグループ活動を基本とします。
 - ・グループごとにメインファシリテーター 1 人を配置します。
 - ・原則として研修団体の引率者がついてください。

※ 当該研修の性格上、適正規模を超える人数や指導スタッフが不足する場合には、研修の受け入れができませんのでご注意ください。

- ② グループの指導
 - ・原則として自然の家職員が指導します。ただし、エレメント使用資格を有する引率者が指導される方がより効果が期待できます。
 - ・各グループの「ふりかえり（活動ごとに行う話し合い）」は、メインファシリテーターと研修団体の引率者とでグループの状態を確認しながら実施します。引率者が「ふりかえり」を担当された場合、研修終了後の学びにつなげる上で、高い効果が得られると考えています。

7. コース使用上の留意点

「とくさがみね森のチャレンジコース」を利用するにあたっては、全てのエレメント使用時に、事前に点検を行うこと。

- エレメントの損傷を確認（摩耗、破壊など）する。
- 木の場合、とげ、割れ目、腐食などの点検をする。
- ケーブルの末端のほつれや緩みがないか点検する。
- 全てのケーブルの接合部が安全に留められているか確認する。
- エレメントの下や周囲に蜂の巣等がないかを確認する。
- チェックリストを活用し安全に活動を行う。

(1) 器具・用具

① ロープについて

- ビレイロープは、ナンバー通りにメッシュの袋に収納し倉庫に格納する。
- ビレイロープを使用した場合は、使用后必ずロープログに記入する。
- メッシュの袋に収納してあるビレイロープ以外では、絶対にビレイしない。

② ロープの点検・管理

- ロープを使用する時はただ解いただけで使用するのではなく、一度、全て延ばしてしごきながらチェックする。少しでも異常な感触（他よりも、硬い、やわらかい、径の変化、いちじるしい毛羽立ち）があった場合は、そのロープの使用を中止する。
- ロープ使用中にあきらかなダメージを受けたような場合、そのロープの使用を中止する。
- ビレイロープは通常2000回（人）、インパクト形のエレメントに使用した場合は1000回（人）を目安に使用中止とするが、他の不具合、異常があればその前に使用中止とする。

③ 器具について

- カラビナはスクリュー、開口部がスムーズに可動するかチェックし、摩耗や破損がないか確認する。
- カラビナはスクリューが緩むことを考慮して、ダブルで使用することを推奨する。
- ワイヤークーブルにカラビナをかけて使用するときは、必ずスチールカラビナを使用する。
- コースに備え付けられている器具以外は使用しない。
- 脚立は、カラスプレーで色付けしてある面を下にして使用する。
- ロープ使用・ハーネス装着時は、化学物質（虫除けスプレー、殺虫剤等）は使用しない。

④ レスキューバック

- レスキューバックに入っている「セーファーラニヤード」を使用できるのは、山口県十種ヶ峰青少年自然の家で許可されている指導者のみである。(安全確保のため)
- レスキューバックは、山口県十種ヶ峰青少年自然の家相談室に保管する。

(2) 倉庫の使用

- ハーネス類はボックスに入れて収納する。
- 使用した器具は必ずもとのところに収納する。
- 倉庫に鍵をかけロープログ、使用チェック表を事務所に提出する。

(3) 季節・天候について

- 冬期の使用については、積雪がある場合は野外のエレメントは使用できない。
- 気温については、ビレイヤー、チャレンジャーの安全を考えて5度を下回る時は、山口県十種ヶ峰青少年自然の家と協議の上判断する。
- ワイヤークーブル、木材、ともに雨などでぬれている時は滑りやすいため、使用する際は十分に注意する。
- 雷の危険が考えられる時は、コースの使用を中止し、待避する。
- 風の強い時は、スイング系のエレメントは注意する。(ジャイアントスイング等) また、立ち木の枝などにも注意を払う。

(4) ビレイシステムについて

- このコースでは、ビレイのブレーキハンドルに革製のグローブを使用することを薦めている。ロープのコントロールと手の保護のためである。また、もしもロープが熱くなったとき、それにびっくりして手を離してしまうことも考慮する。
- このコースで使用されているハーネスは、次の通りである。
 - ・ ユニバーサルハーネスの装着には慣れが必要だが、前面背面ともクリップインできる。
 - ・ 体の重心のバランスがくずれひっくり返ったり、ハーネスから抜けてしまったりする恐れのあるときには、チェストハーネスとユニバーサルハーネスを併用する。
- 体型によっては、通常のユニバーサルハーネスのほかにチェストハーネスを使用する。腰骨よりも上半身（特に腹部）が大きい場合、反転した時、ハーネスが抜けることを認識させなければならない。また、その際は、心の安全を考えて、チャレンジャーに十分理解されるよう心掛ける必要がある。

(5) 室内エリア

①ローエレメント [室内]

1) ポータブルシーソー [室内]

- セットするときは、足、手などを挟まないように注意する。
- ボルトのゆるみがないか確認する。
- プラットホームに同時に乗れる人数は、大人10人までを目安とする。
- 台車に収納するときも、足、手には十分注意を払う。

2) ニトロクロッシング [室内]

- 使用しないときは、ロープと金具を外して、体育館倉庫に収納する。ロープは、下部にループの付いたものを使用する。
- むささびスイングを行っている時は、使用しない。
- スイングロープの下部のループに足をかける場合、足の裏のみでかける。

3) ウォール [室内]

- スポットティングの方法を十分理解させてから開始する。
- グループの状況によっては、全員（または、必要な人には）ハーネスを装着すると体がホールドしやすい。
- 下降時にもスポッターを配置する。
- 登ることと降りることは同時に行わない。

4) ポータブルくもの巣くぐり [室内・屋外]

- アクティビティによっては、トラストシーケンスを必要とするものがある。

5) ポータブルワイルドウージー [室内]

- 器具のセットを確実に実行し実施する。（ボルトが確実に入っているか等）
- 器具の転倒や移動しないための人員配置を行う。
- 手を組むときは、指を絡ませないようにする。
- スポットティングの方法を十分理解させてから開始する。

6) ポータブルアイランズ（島めぐり） [室内]

- セットするときは、足、手などを挟まないように注意する。
- 板を使用するため、足、手などを挟まないように注意する。
- 反動で他の人を跳ね飛ばしてしまうため、ジャンプをしない。
- 自分が台から落ちそうになったとき、他の人を巻き添えにしない。
- 台の片方に荷重が偏ると、台が浮く場合があるので注意する。

7) みんなのっかれ [室内・屋外]

- ※ ロープスコースガイドブック参照

②ハイエレメント [室内]

1) クライミングロープ [室内]

- 特殊なクライミング方法が必要なため、十分経験を積み実施する。
- 特にクライミングのノットは自信がない場合は行わない。
- 必ずバッククリップでビレイをとって実施する。

2) むささびスイング [室内]

- 特殊なシステムを使用するため、十分経験を積み実施する。
- ハーネスはユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せを使用し、バッククリップでセットする。
- 最初に必ず高さを確認し、ロープの引く位置をチェックしてから行う。
- ロープを引く側、チャレンジャー、合図を行う人は十分に打合せを行ってから実施する。

3) ジャイアントラダー (巨人のなわばしご) [室内]

- むささびスイングを実施しているときは、十分注意する。
- ビレイは窓側から実施する。
- チャレンジャーの下降はむささびスイング側から行う。この時、なわばしごの下部を窓側に引っ張り、チャレンジャーがなわばしごに触れないようにする。
- 2人のチャレンジャーのビレイロープが絡まないように注意する。

4) ポータブルパンパープラック [室内]

- 特殊なシステムを使用するため、十分経験を積み実施する。
- むささびスイングを行っている時は、ポールを支えるロープがむささびスイングのラインにかかるので、よく打合せてから実施する。
- ハーネスはユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せを使用し、バッククリップでセットする。
- ビレイヤーはあまりエレメントから離れないようにする。これは、チャレンジャーがダイブしたときに、エレメントのほうに引っ張られ墜落を止められなくなるからである。また、必ずセカンドビレイヤーをつける。

(6) Jタワーエリア

①ローエレメント [屋外]

1) モホークウォーク [Jタワーエリア]

- ファシリテーターは様々なリスクを想定し、立ち位置には十分考慮する。
- 手をつなぐ時は、すぐ離せるように指を絡ませないようにする。
- チャレンジャーには飛び込ませない。

2) テンショントラバース [Jタワーエリア]

- 実施前にロープをセットする。また使用後には元に戻す。ロープは倉庫に収納してある。
- テンショントラバースはプレーヤーが360度振り回される可能性があるため、スポッティングの位置に配慮して指示する。
- 設置場所が接近しているため手つなぎトラバースと同時に行わない。

3) 手つなぎトラバース [Jタワーエリア]

- 手つなぎトラバースはチャレンジのレベル（グループの完成度、年齢等）に合わせて、ロープを調整する。またスポッティングは支点方向に振られることを考えて指示する。
- 手をつなぐ時はすぐ離せるように指を絡ませない。
- 設置場所が接近しているためテンショントラバースと同時に行わない。

4) ヒッコリージャンプ [Jタワーエリア]

- 使用しないときは、バーを取り外して倉庫に収納する。
- トラストシーケンスを終えてから使用する。
- 肩などを傷害から守るため、バーにはつかまらずタッチする。
- 隣のホールインワンのガイケーブルがジャンプ方向にあるため、その位置にスポッターを配置する。
- 勢いでバーの先までジャンプすることがあるため、地上のジッパーはバーの向こう側に2人以上並ぶ必要がある。
- Jタワー側が斜面になっているため、移動時、転落などに注意する。

5) ホールインワン [Jタワーエリア]

- 人の体を空中で支えるので、その性格上、トラストシーケンスを終えてから使用する。
- 腹ばいでタイヤをくぐると腹部に圧力が加わり、内臓を痛める可能性があるため注意をする。
- 危険なため、飛び込んでタイヤをくぐらせないようにする。
- Jタワー側が斜面になっているため、移動時、転落などに注意する。

6) アイランズ（島めぐり）〔Jタワーエリア〕

- 板を使用するため、足、手などを挟まないように注意する。
- 反動で他の人を跳ね飛ばしてしまうため、ジャンプをしない。
- 自分が台から落ちそうになったとき、他の人を巻き添えにしない。
- Jタワーが近い場合、Jタワー使用中は注意をする。

7) 2方向ジャイアントシーソー〔Jタワーエリア〕

- Jタワーが近い場合、Jタワー使用中は注意をする。
- Jタワーのガイケーブルが近い場合注意する。
- プラットホームの状態を確認して、活動内容を考慮する。

8) ニトロクロッシング〔Jタワーエリア〕

- 使用しないときは、ロープと金具を外して、倉庫に収納する。ロープは、下部にループの付いたものを使用する。
- スイングロープの下部ループに足をかける場合、足の裏のみでかける。
- Jタワー側が斜面になっているため、移動時、転落などに注意する。

9) トラストフォール〔Jタワーエリア〕

- ジッパーラインに対して斜めに倒れることもあるため、大変危険である。チャレンジャーやジッパーに注意を促しておく必要がある。
- このエレメントは、致命的なアクシデントにつながる可能性があるため、実施できるかどうかは考慮する。

10) TPシャッフル（電柱でござる）〔Jタワーエリア〕

- Jタワーが近い場合、Jタワー使用中は注意をする。
- 人をまたいで場所を入れ替わる時は、注意を要する。ファシリテーターは、その危険性をあらかじめ予測しなければならない。

11) トラバースウォール〔Jタワーエリア〕

- スポッターの人数はグループがどの程度のスポッティングが必要かにより決まる。チャレンジャーによっては、スポッターが必要でない場合もあり得る。

12) みんなのつかれ

- ※ ロープスコースガイドブック参照

② ハイエレメント〔屋外〕

1) Jタワー〔Jタワーエリア〕

- アクティビティにより、チャレンジャーが登る方向の指示を確実に行う。
- 方向によりビレイロープが柱に絡んだり、落下したときに柱に衝突したりする場合がありますので注意する。
- 他のアクティビティのパラシュートコードやビレイロープがチャレンジャーに絡まないように注意する。
- プラットホームに立った場合、降りるときにロープが絡まないように、下降する位置に注意する。
- チャレンジャーが下降するとき、エレメントに触れないようにする。
- 丸太のぼりを使用するときは、ボールロックカラビナを使う。

【Jタワーエレメント】

- 丸太のぼり（ゆらゆら丸太）
- ジャイアントラダー
- インサイドクライム
- カーゴネット

(7) ウォールエリア

①ローエレメント [屋外]

1) ウォール [ウォールエリア]

- スポッティングの方法を十分理解させてから開始する。
- グループの状況によっては、全員（または、必要な人には）ハーネスを装着すると体がホールドしやすい。
- 後部デッキの人数は、チャレンジャーも含めて最大4人までとする。
- デッキ後方への転落の危険性を周知する。
- 下降時にもスポッターを配置する。登ることと下降は同時に行わない。
- ジップワイヤー側が斜面になっているため、移動時、転落などに注意すること。

2) スパイダーズウェブ（くもの巣くぐり） [ウォールエリア]

- 使用しないときは、ブルーシートに包み込んで、くもの巣ネットを倉庫に収納する。
- プログラムの性格上、トラストシーケンスを終えてから使用すること。
- くもの巣の張り方は、広場側から見て、ロープの伸縮部分が左下に来るようにセットする。

②ハイエレメント [屋外]

1) クライミングタワー [ウォールエリア]

- 下降の時、タワーデッキからの乗り出しが難しいため、チャレンジの前にイメージさせておく必要がある。
- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。

2) 手つなぎトラバース (マルチバイン) [ウォールエリア]

- ビレイシステムが2組で移動していくため、ビレイロープ同士の絡みに注意する。また、手つなぎロープにも注意する。
- ビレイヤーは、ウォールの方からビレイする。
- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。
- 手をつなぐ時はすぐ離せるように指を絡ませない。

3) スカイウォーカー (ジャコブスライダー) [ウォールエリア]

- ビレイヤーはウォールの方からビレイする。
- チャレンジャーは手つなぎトラバース側から上がる。
- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。

4) ジップワイヤー [ウォールエリア]

- 特殊なシステムを使用するため、十分経験を積み実施する。
- ツイストロックカラビナはスチール製のものを使用する。
- チャレンジャーはスタート台での助走や飛び込みをしない。
- バッククリップでチャレンジする場合は、ユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せで実施する。
- ゴールで使用する脚立は、4 mのものを使用する。

5) ジャイアントスイング [ウォールエリア]

- チャレンジャーがいつリリースしてもいいように、引き上げチームは心構えをしておく。
- プーリーや柱の金具を確認しながら行う。
- ユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せで実施する。
- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。
- 脚立は2 mのものを使用する。

6) むささびスイング [ウォールエリア]

- 特殊なシステムを使用するため、十分経験を積み実施する。
- ハーネスはユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せを使用し、バッククリップでセットする。
- チャレンジャーは斜面の下に向かうように行う。ロープを引くのは、斜面の上に向かって引く。
- チャレンジャーが斜面を走る場合、斜度があることを考慮して、転倒しないよう十分認識させてから実施する。
- 最初に必ず高さを確認し、ロープの引く位置をチェックしてから行う。

(8) キャットエリア

①ローエレメント [屋外]

1) ワイルドウージー (人の字バランス) [キャットエリア]

- このエレメントは特殊なスポッティングが必要なため、十分経験のあるもの以外、使用すべきでない。
- このエレメントのワイヤーは倉庫に収納されている。使用後も取り外し、倉庫に収納する。
- このエレメントはトラストシーケンスを終えてから実施すること。
- 手を組むときは、指を絡ませないようにする。

2) 全方向ジャイアントシーソー [キャットエリア]

- 斜面になっているので移動時、転落などに注意する。
- プラットホームの状態を確認して、活動内容を考慮する。

②ハイエレメント [屋外]

1) キャットウォーク [キャットエリア]

- 下降する時は、キャンプ場側に下降する。チャレンジャー2人で実施する場合も同じ方向（キャンプ場側）に下降する。
- チャレンジャー2人で実施する場合は、ビレイロープが絡まないように、すれ違う方向を指示する。
- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。

2) パンパープランク [キャットエリア]

- このエレメントは、ビレイ用ポールを使用する特殊なビレイ方法のため、十分経験を積み実施する。
- ジャンプするときには、チャレンジャーにビレイロープを持たないように指示する。
- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。
- ハーネスはユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せを使用し、バッククリップでセットする。
- ビレイロープは、チャレンジャーの動きを妨げない範囲で最小限の緩みにする。

3) クワドロフィニア [キャットエリア]

- このエレメントは特殊なビレイが必要なため、十分経験を積み実施する。
- ビレイはフロントグリップで実施する。体格によりチェストハーネスを併用する。
- 支点用ワイヤーケーブルからのビレイシステムには、スチールカラビナを使用する。

4) ビルマブリッジ (つり橋わたれ) [キャットエリア]

- 下降する時は手すり用ロープに留意する。

5) ハイワイルドウージー (人の字バランス) [キャットエリア]

- ビレイシステムが2組で移動していくため、ビレイロープ同士の絡みに注意する。
- チャレンジャーはパイレーツクロッシング (おっかなびっくり) 側から上がる。
- 手を組むときは指を絡ませないようにする。
- ハーネスはユニバーサルハーネスとチェストハーネスの組合せを使用し、バッククリップでセットする。

6) パイレーツクロッシング (おっかなびっくり) [キャットエリア]

- ビレイヤーはキャンプ場反対の方からビレイすること。後ろが狭くがけになっているため、転落に注意する。
- ビレイにはボールロックカラビナを使用する。

7) ポストマンウォーク (平行ロープ) [キャットエリア]

- ビレイにはボールロックカラビナを使用する。

(9) 天体エリア

①ローエレメント [屋外]

1) 2方向ジャイアントシーソー [天体エリア]

- プラットホームの状態を確認して、活動内容を考慮する。

2) ニトロクロッシング [天体エリア]

- 使用しないときは、ロープと金具を外して、倉庫に収納する。ロープは下部にループの付いたものを使用する。
- スイングロープの下部ループに足をかける場合、足の裏のみでかける。

3) トラストフォール [天体エリア]

- Jタワー側が斜面になっているため、スポッティングには注意する。
- ジッパーラインに対して斜めに倒れることもあるため、大変危険である。チャレンジャーやジッパーに注意を促しておく必要がある。
- このエレメントは、致命的なアクシデントにつながる可能性があるため、実施できるかどうかは考慮する。

4) TPシャッフル (電柱でござる) [天体エリア]

- 斜面が近いので、転落などに注意する。
- 人をまたいで場所を入れ替わるのは、注意を要する。ファシリテーターは、その危険性をあらかじめ予測しなければならない。

5) モホークウォーク [天体エリア]

- 隣接しているエレメントの稼働状況を考慮する。
- ファシリテーターは様々なリスクを想定し、立ち位置には十分考慮する。
- 手をつなぐ時はすぐ離せるように指を絡ませないようにする。
- チャレンジャーには飛び込ませない。

6) テンショントラバース [天体エリア]

- 実施前にロープをセットする。また使用後には元に戻す。ロープは倉庫に収納してある。
- テンショントラバースはプレーヤーが360度振り回される可能性があるため、スポッティングの位置に配慮して指示する。