

横 名前()

達成カード (A 固定式 横ルート対応)

• 壁には足をつけても良い

• ポイントのついていないホールドはフリーとする

◎手は指定したルートを通っていく。(足は自由)

	級	移動方向		テープの色	テープの形	達成できたか
レベル1	初級	横	右から左	緑		
	中級	横	右から左	赤		
	上級	横	右から左	青		
レベル2	初級	横	左から右	緑		
	中級	横	左から右	赤		
	上級	横	左から右	青		

◎手足とも指定したルートを通っていく。

	級	移動方向		テープの色	テープの形	達成できたか
レベル3	初級	横	右から左	緑		
	中級	横	右から左	赤		
	上級	横	右から左	青		
レベル4	初級	横	左から右	緑		
	中級	横	左から右	赤		
	上級	横	左から右	青		

ルート考案
日本オリンピック委員会
強化スタッフスポーツコーチ
東 秀磯