

# 沢登り

自然の家の周辺を流れる「サンゴの沢」を登っていく活動である。水辺の活動での安全について学ぶとともに、協力して沢の段差を乗り越えていくことを通して、達成感を感じたり、体力向上につながるアスレチック体験ができたりする。

○時期… 6月下旬～9月上旬

○所要時間… ショートコース：2時間程度 ロングコース：3時間程度

○対象… 小学校中学年以上

○定員… 80名（1回あたりの人数は40名程度）

※下記の事柄が1つでもあった場合は中止とする。

ア 沢の水が濁っている場合

イ 実施1時間前の定点の水深が15cm以上の場合

ウ 大雨、洪水、暴風の各警報が発令されている場合または、雷が確認された場合

エ 上記以外でも当自然の家所長が危険と判断した場合

オ 気温が20℃以下の場合

○指導… 職員の指導あり

開始時間

9:30～

または 13:30～

○団体が用意するもの

タオル、着替え、袋（濡れたものを入れる。）

メガネバンド（メガネを外せる方は外した方がよい）

○自然の家が用意するもの

ライフジャケット・ヘルメット

救急セット・毛布・無線機、お湯

紙コップ

引率者も沢に行って指導していただきます。  
ウェットスーツや靴などを貸し出すことはできません。

○服装

濡れてもいい靴（サンダルは不可。運動靴推奨）

長そで長ズボン・水着・長いくつ下・軍手

○活動手順

1. 着替えた状態で集合場所に集まる。（何も持たない。マスクは外す。）

2. ライフジャケットとヘルメットを持ってくる。

・それぞれ身体に合うサイズを選ぶ。

3. ライフジャケットとヘルメットを着用する。

【ライフジャケット】

・ライフジャケットはバックルと脇のベルトを締める。

・股にバックルがついているライフジャケットは股も締める

・肩のひもを上引っ張って脱げないか確認する。



両脇のバックル



小学生用には股にもバックルがある。



ヘルメットのダイヤル

職員が指導

### 【ヘルメット】

- ・あごのバックルをとめて、指が縦に1～2本入るくらいまで締める。
- ・後頭部にダイヤルがある場合は調整する。

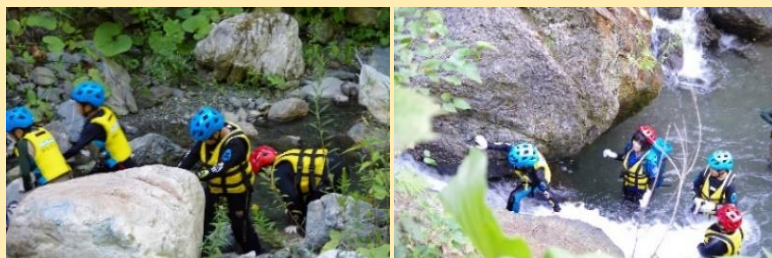
### 4. 沢に移動する。

#### 【注意事項】

- ・走ったりジャンプしたりしない。
- ・先頭の職員や引率者を抜かさない。
- ・川の水を飲まない。
- ・岩の間に手を入れない。
- ・足だけで登らず手も使って登る。
- ・体調が悪くなったら引率者に伝える。

### 5. 隊列を1列にして登っていく。

※先頭に職員がつく。引率者は先頭、中間、最後尾に配置する。



参加者の体調確認を  
忘れずに行ってくだ  
さい。

職員が指導

### 6. サングの滝に到着したら、林道を通って自然の家まで歩く。

### 7. ライフジャケットとヘルメットを片付ける。

- ・ライフジャケットとヘルメットを水洗いする。
- ・ライフジャケットは所定の場所へ番号順に向きをそろえて並べる。  
(チャックとバックルをゆるめる。)
- ・ヘルメットは所定の場所に戻す。  
※必要に応じてシャワーを使用できる。(職員に要相談)

### 8. 着替えをする。

引率者が指導



Youtube「日高 sun 太ちゃんねる」でも動画を公開中。

左のQRコードを読み込むか、「日高 sun 太ちゃんねる」で検索してください。