

ラフティング

自然の家の近くを流れる清流「沙流川」の自然を親しむ活動である。水辺の活動での安全について学ぶとともに、準備・実施・片付けまでを自分たちで行うことで、コミュニケーションを促進し、集団の力を高める効果が期待される。あくまでゴムボートを使用した川下り体験(ラフティング入門編)としての活動である。

○時期… 6月下旬～9月上旬

○所要時間… 2時間～3時間

○対象… 幼児以上

○定員… 80名

※下記の事柄が1つでもあった場合は中止とする。

ア ダム放水量が毎秒9ト以上

イ 大雨、洪水、暴風の各警報が発令されている場合、
雷が確認された場合

ウ 上記以外でも当自然の家所長が危険と判断した場合

エ 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

ゴムボート・パドル・ライフジャケット

ヘルメット・救命道具・救急セット

毛布・空気入れ・無線機・お湯・紙コップ

引率者も川の中に入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

○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

・肩のひもを上につ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. ボートとパドルを川に運ぶ。



5. ボートとパドルの使い方や注意事項を聞く。

【使い方】

- ・ボートは1人ずつ片側から乗る。
- ・パドルはグリップを掌で握りながら漕ぐ。
- ・ゴール地点では、ボートが止まってから岸に近い人から1人ずつ降りる。
- ・全員で協力して中州に上げ、スタート地点まで運ぶ。
- ・もしボートから落ちてしまったら、仰向けになって大の字になって浮かぶ。

【注意事項】

- ・ボートの中では立って歩いたりわざと落ちたりしない。
- ・決められた場所以外行かない。
- ・川の水は飲まない。
- ・石を投げない。
- ・体調が悪くなったら引率者に伝える。

6. 班ごとに川下りする。

→ゴールしたらボートを中州に上げてスタートまで運ぶ。

→次のグループにボートとパドルを渡す。

- ・引率者はスタート、中間、ゴールで待機する。

スタート：参加者を浮かせて流す。

ゴール：参加者が下流に流されないように受け止めて起き上がる補助をする。

※寒い場合は、毛布であたたまったりお湯を飲んだりする。

※寒い参加者が多数いた場合は、時間を切り上げて終了する。



参加者の体調確認を忘れずにしてください。

※途中からボディラフティングに切り替えることもできるが、ボートと併用できない。

7. 活動終了後、ボートとパドルを運ぶ。

- ・ライフジャケットとヘルメットを水洗いする。
 - ・ライフジャケットの脇のベルトをゆるめる。
 - ・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閉める。)
 - ・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。

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。

引率者が指導

引率者が指導