

ボディラフティング

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ことができる。川の水につかり、ライフジャケットの浮力を利用して、川流れを体験する。

○時期… 6月下旬～9月上旬

○所要時間… 1時間～2時間

○対象… 小学生以上

○定員… 80名

開始時間

9:30～ または 13:30～

※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、強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

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

○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）

引率者も川の中に入って指導します。
ウェットスーツや靴などの貸し出しは
できません。

○自然の家が用意するもの

ライフジャケット・ヘルメット

救命道具・救急セット

毛布・無線機、お湯、紙コップ

○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
- ・肩のひもを上につけ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

【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。

職員が指導

4. 川に移動する。

【注意事項】

- ・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. 1～2人ごとに川下りする。→ゴールしたら中州を歩いてスタートまで戻る。

- ・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。

7. 活動終了後、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。