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。

開始時間
9：30～
または　13：30～

〇時期…６月下旬～９月上旬

〇所要時間…

①沢遊び
②幼児コース@出会いの鐘→中庭（10 分）
③体験コース@出会いの鐘→林道入口（20 分）
④あと一歩@出会いの鐘→大岩（30 分）
⑤お手頃コース@出会いの鐘→なみだの滝（45 分～75 分）
⑥初級コース@沙流川→林道入口（40 分）
⑦中級コース@沙流川→大岩（60 分）
⑧上級コース@沙流川→なみだの滝（90 分～120 分）

・**16：00 まで**には終了してください。
・急な濁りや増水を感じたら**すぐに林道に避難**してください。
・**体調管理**を徹底してください。

〇対象…幼児以上（①、②）
小学校低学年以上（①～④）、小学校中学年以上（①～⑤）、小学校高学年以上（①～⑧）

〇定員…８０名（１回あたりの人数は４０名程度）
…林道を並走する人員を１名以上、団体で用意（プログラム実施人数に含めない）

※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　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
ウ　気温または水温が低い場合（目安：気温２０℃、水温１５℃）
エ　上記以外でも当自然の家所長が危険と判断した場合

〇指導…職員指導なし　※自然の家が開催する事前講習会を受講した引率者が指導する。
※引率者は最低３名以上川の中に入って指導する。（団体人数により増あり）
※装備装着確認、出発前の全体への安全指導、片付け後職員による点検あり。

〇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）
救急セット、お湯、紙コップ

〇貸出物品➡ボート庫またはプレイホール裏
ライフジャケット、ヘルメット

〇服装
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
※長そで、長ズボン、長いくつ下、軍手、実施可能な靴のいずれかを忘れた場合は実施できません。

〇事前準備…動画視聴

〇活動手順
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。

・肩口を上に引っ張って脱げないか確認する。

両脇のバックル

上記のタイプ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。

4．自然の家の職員を呼び装備装着最終確認と注意事項の説明を受ける。

【注意事項】

・走らない、飛ばない、押さない、人をつかまない。＜基本の４つのない＞

・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。

職員が説明

5．沢に移動する。

※引率者は先頭、中間、最後尾（先頭と最後尾は必須）に配置すること。

※狭い所は１列が望ましいが、それ以外は広がっても構わない。

参加者の体調確認を忘れずに行ってください。

6．ゴールに到着したら、林道・中庭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。

・ライフジャケットを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は閉め、バックルのひもはゆるめる。）

・ヘルメットを所定の場所に戻す。

8．職員を呼び点検を受ける。

※必要に応じてボート庫前の外シャワーを使用できる。（職員に要相談）

職員が点検

9．着替えをする。