

沢のぼり

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

開始時間

9:30～

または 13:30～

○所要時間…

①沢遊び

②幼児コース@出会いの鐘→中庭 (10分)

③初級コース@出会いの鐘→林道入口 (20分)

④中級コース@出会いの鐘→大岩 (40分)

⑤上級コース@出会いの鐘→なみだの滝 (70分～90分)

事前に「準備編」の動画を
チェック➡[こちら](#)



○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)

○定員…最大120名 (1回あたりの人数は60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 水量が多いまたは流速が増している場合

オ 上記以外でも当自然の家所長が危険と判断した場合

○指導…職員指導あり

※引率者も安全管理を担当 (自然の家が開催する事前講習会を受講または、実地踏査実施)

※引率者は最低3名以上沢や川の中に入って指導する (団体人数により増減あり)

※引率者1名は、林道を並走 (装備不要)

○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

○貸出物品➡ボート庫

ライフジャケット、ヘルメット

○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。

○事前準備…動画視聴

○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。

引率者が指導

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。

引率者が指導

4. 自然の家職員を呼ぶ。

5. 注意事項を確認し、沢に移動する。

【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＞
- ・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。

6. 沢を登っていく。

※先頭に職員がつく。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。
※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。

職員が指導

7. **ゴール**に到着したら、林道・中庭を通過して自然の家まで歩く。

8. 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。

引率者が指導

9. 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）

点検員

10. 着替えをする。