

# 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。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。水辺の活動での安全について学ぶことができる。

○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… 最大120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 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

イ 気温または水温が低い場合（目安：気温20℃、水温15℃）

ウ ダムの放流があり、著しく流速や流量が増えている場合

エ 上記以外でも当自然の家所長が危険と判断した場合

※湯水により、実施が中止となる場合があります。

○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、中州から全体の安全管理（装備必要）

○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

事前に「準備編」の動画を  
チェック⇒[こちら](#)



ボディラフティング  
動画は ⇒[こちら](#)



○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、軍手

○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。

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

引率者が指導

【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. 自然の家職員を呼ぶ。

5. 注意事項を確認し、川に移動する。

- ・流れ方を確認する（仰向け、上流に頭下流に足）

【注意事項】

- ・決められた場所以外行かない。
- ・川の水を飲まない。
- ・石を投げない。
- ・体調が悪くなったら引率者に伝える。

参加者の体調確認を忘れずにしてください。



職員が指導

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。（必須）

中間：流れ方ができているか確認をする。

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。（必須）

※職員は川下につく。中間とゴールには複数人指導者がいると安心。

※寒い場合は、お湯を飲む等してあたためる。

※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。

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。

職員・引率者が指導

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。



Youtube「日高 sun 太ちゃんねる」でもさまざまな動画を公開中。  
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。