

沢 登 り

期待される活動の効果											
思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命の尊重	感動する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
○	○			○				○	○	○	○
対象		時期		コース・距離・時間							
高学年向け		6~9月 (適した時期)		スタート~ゴールまで 600m 1時間半							
活動の概要											
											
<p>グループごとに下流から上流に向かって協力して歩く。</p> <p>※自然の滑り台や飛び込めるような場所がある。</p> <p>団体指導者は、川の状態などを確認し安全の徹底を図る。</p>											
自然の家で準備すること						利用者に準備すること					
<input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ライフジャケット						<input type="checkbox"/> 水着、アクアシューズ、タオル <input type="checkbox"/> 野外活動に適した服装 ※川遊び場まで歩く場合 (長そで、長ズボン、帽子、軍手) <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 救護車、救護セット					
留意点											
<p>○事前に、場所の点検(水量、水流、岩場、危険物等)、子どもの泳力の確認を行う。</p> <p>○流れが速いポイントなどがあるので、引率者の補助が必要。</p> <p>○笛の準備をしておく。</p>											
おすすめポイント											
<p>○流れに逆らったり、岩を乗り越えたりと天然のアスレチックのように楽しめる。</p> <p>○安全なルートを探したり、滑らないよう身をこなしたり、考える力を養うことができる。</p>											

活 動 内 容

所要時間	項 目	内 容	
事前	事前打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 活動前に沢登りでの活動や川遊びの流れを確認します。 <input type="checkbox"/> 沢登りを実施するときの利用団体引率者の役割決めを行います。	
	準備物の確認	<input type="checkbox"/> 川遊びができる服装 <input type="checkbox"/> 自然の家で、ヘルメット・ライフジャケットを準備します。 ※数に限りがありますので、利用者が多い場合は、2交代制で実施する場合があります。	
30分	①沢登り スタート場所まで ハイキング ②活動の説明 ③目的の確認	<input type="checkbox"/> 川遊び場で、川遊びができる服装に着替え、 ライフジャケットとヘルメットを 渡します。 <input type="checkbox"/> 準備体操 <input type="checkbox"/> 川遊び場から沢登りスタート地点まで徒歩で移動します。 <input type="checkbox"/> スタート地点到着後、沢登りでの注意点を説明します。 ※バディなども決めます。 <input type="checkbox"/> ヘルメット、ライフジャケットを着用します。 ※バディでチェックします。 <input type="checkbox"/> ライフジャケットを着用した浮き方の体験を行います。 <input type="checkbox"/> 各団体(各班)の目的・目標を確認します。	見 通 し
90分	沢登り 活動開始	<input type="checkbox"/> ゴールの『滝』を目指し出発します。 <input type="checkbox"/> 沢登り中は、五感で自然を感じながら、安全を第一に グループで協力し、助け合いながらゴールを目指します。 <input type="checkbox"/> 途中、自然のウォータースライダーや飛込みにチャレンジできる 場所があります。(団体の引率者はサポートをお願いします。) ※利用人数によって活動時間が、異なりますのでご了承ください。 ※天候により、中止す場合があります。	共 通 体 験
10分	まとめ	<input type="checkbox"/> ヘルメット・ライフジャケットの片付けをします。 <input type="checkbox"/> 健康観察を行います。 ※けが等をしていないかの確認 <input type="checkbox"/> 各団体(各班)目的が達成されたか確認します。 <input type="checkbox"/> 次の活動、ハイキングの服装に準備します。	ふ り か え り