

野外活動プログラム

活動名	(2) 沢登り・沢遊び		
内容	<p>沢は3つのコースがあり、それぞれで難易度が異なります。浅くて難易度が低い沢Aコースは小学校低学年向け、適度な難易度で魚や昆虫も多く見られる沢Cコースが小学校中学年以上向け、深海川コースは水深も深く巨岩が転がり、小学校高学年以上に適しています。幼児は沢Aコースの後半（水神様コース）やゴール近辺を使った沢遊びが適しています。</p>		
条件	場所	①沢Aコース ②沢Cコース ③深海川コース	対象 ①幼児，小学校低学年以上 ②小学校中学年以上 ③小学校高学年以上
	時間	①1.5時間～3時間 ②2.5時間～4時間 ③3時間～5時間	人数 ①②③とも2名～200名程度 単独行は禁止
	時期	5月～10月	天候 荒天・増水時不可，雨天時要相談
期待される教育効果	<p>(1) 自然の中で，仲間と楽しみながら，親睦を図る。 (2) 仲間と協力し，助け合いながら沢を登ることで，信頼や協力する心を育む。 (3) 観察を通して自然に親しむ。</p>		
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物
	<input type="checkbox"/> 無線機（防水型） <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> ヘルメット（数に限りがあります） <input type="checkbox"/> ライフジャケット（数に限りがあります）		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装（長袖，長ズボン，運動靴） <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 着替え（服・靴） <input type="checkbox"/> 非常用ホイッスル <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ（必要に応じて）
展開	<p>1. 事前（準備） (1) コースを決定する。 (2) 事前に下見を行い，危険個所や所要時間等の把握をする。 (3) 自然の家職員と打合せをしておく。 (4) 活動計画書を提出する。（コース，隊列，引率者の配置等） (5) 当日の天候を見て，自然の家の職員と相談の上，実施の判断をする。</p> <p>2. 活動 (1) 代表者は安全指導時に担当職員から無線機，地図を受け取る。 (2) 安全指導を受ける場所に集合し，点呼及び健康観察を行う。 (3) 安全面に関する注意と，フィールドマナーについての話を聞く。 (4) 原則としてヘルメット，ライフジャケットを着用する。 (5) グループごとに順次出発する。 (6) 休憩は多めにとり，水分補給，健康観察を都度行う。 (7) 事故や行方不明が出た場合は，ただちに自然の家に無線連絡を行う。</p> <p>3. 事後（片付け） (1) 自然の家に帰着後，集合し，点呼及び健康観察を行う。 (2) ヘルメット，ライフジャケットを返却する。 (3) 靴の泥を落とし，必要に応じて更衣をする。 ※靴の脱水を希望する場合は，事務室に連絡する。 (4) 代表者は事務室に無線機，地図を返却する。</p>		
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 実施の可否は，自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 多人数の場合は，引率者は先頭と最後尾に必ず付く。引率者が3名以上の場合は，隊列の途中にも入るのが望ましい。 引率者は無線機や携帯電話で連絡が取れるようにする。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂などの危険動物に注意する。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> けがや体調不良で動けない者が出た場合は，団体の救護車で搬送するか，自然の家に連絡し，指示されたポイントで待つ。		

沢活動実施の手引き

引率者の心構え	<ol style="list-style-type: none">1. ねらいを明確にした活動計画を作りましょう<ol style="list-style-type: none">①「何のために実施するのか」「どのように活用するのか」そのねらいをはっきりさせて計画を作りましょう。②ねらいや参加者の体力に応じて、コースや活動時間を決めましょう。2. 引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょう<p>下見をすることで、危険箇所の把握や的確な指導法の発案などに役立ちます。</p>3. 活動における注意事項を徹底するための事前説明（学習）を行いましょう<p>沢での活動を安易に考える人を見かけることがあります。沢の活動は危険を伴う場合があることや、活動のねらいをしっかりと伝えるためにも、事前説明を行いましょう。</p>4. 直前の気象情報と沢の状況を把握してから活動しましょう<p>国土交通省「川の防災情報」HPの「白木峰」観測所ページで、自然の家の周辺の雨量が調べられます。また、長崎地方気象台HPで天気予報が調べられます。これらの情報をもとに、自然の家の職員と相談の上、実施の可否を決定します。</p>5. 沢の中で心配な場所があれば全員に注意を促しましょう<p>沢の活動では、予測できない危険場面があります。動きやすい石や流れが速い場所などは、実際に見て確認し、参加者に指導しましょう。</p>6. 活動中は環境への配慮を取り入れましょう<p>沢の美しい環境は、絶妙なバランスの上に成り立っています。環境に負担をかけないように十分配慮しましょう。</p>7. 事後学習の機会を設けましょう<p>沢の環境と身近な環境の違いや、沢で活動して築かれた人間関係など、ねらいに合わせた振り返りをしましょう。</p>
安全な活動のための準備	<ol style="list-style-type: none">(1) 長袖、長ズボン、軍手の着用<ul style="list-style-type: none">・岩場での活動になるので、夏でも長袖、長ズボンが基本です。肌の露出は控えましょう。・服の素材は化学繊維のものが速乾性に優れ、活動に適しています。綿素材のものは水を吸って重くなり、活動の妨げになります。・軍手を必ず着用しましょう。素材は問いません。(2) 運動靴と靴下を着用<ul style="list-style-type: none">・履きなれた運動靴を履きましょう。脱げやすいものや底がつるつるのものは滑りやすく危険です。ビーチサンダルやストラップ付きのサンダルも危険ですので、実施できません。・ぬれた靴は肌を痛めるので、必ず靴下を着用しましょう。(3) 水着の着用<ul style="list-style-type: none">・深海川コースで活動する場合は、水着を着用すると水に濡れても歩きやすく、体温も奪われにくくなります。沢Cコースでも水量が多い時は水着を着用するほうがよいでしょう。(4) ヘルメット・ライフジャケットの着用<ul style="list-style-type: none">・「沢登り」の活動時は、原則、ヘルメット、ライフジャケットを着用しましょう。（自然の家から貸し出します）その際、あごひもや留め具がすべてしっかり止まっているか2人以上で確認しましょう。

<p>自然の家 来所前に 指導して いただき たいこと</p>	<p>(1) 体調を万全にして臨む。 (2) 活動班内でバディ（2人組）を作成する。 ・できる限り同性のペアにする。（トイレなどを伝えやすくするため） ・原則、2人1組とする。（男女3名ずつの6人班なら3人1組とする） (3) 出発前に服装、装備などをお互いに点検する。 (4) 沢までの移動時及び沢登り中は、隊列を乱さず班行動をとる。 ・単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをす るなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になります。 ・万が一誰かがけがをしたり、具合が悪くなったり、動けなくなったときは、 ただちに近くの仲間や引率者に知らせ、助けを求めるようにします。 (5) 前の人と離れすぎない。離れても絶対に走らない。 (6) ヘビやスズメバチ等の危険動物を発見したら、全員に注意を喚起する。 (7) 水分補給は、少量ずつこまめに行う（のどが渇く前に飲む）。 (8) 沢の中では基本的にすり足で歩く。 (9) 石が動く場合があるので、足で動かないか確認して乗るようになる。 (10) こけの生えた所は滑りやすいので注意する。 (11) 深さがあるところでも飛び込まない。 (12) 日差しが弱く、水温が低い日は、できるだけ水につかる部分を少なくする。 (13) 休憩中は、出来る限り水から上がり、日光を浴びて体温を上げる。 (14) 帰着時はきちんと靴の泥を落とす。</p>
<p>活動中止 等の基準</p>	<p>(1) 落雷の危険がある 〈基準〉・雷警報が発令されている。または、雷鳴が聞こえる。 ・雷注意報発令中で、気象レーダーで雷雲の発生が見られる。 ・当所事務室に設置しているサンダーメーターが作動している。 (2) 大雨の危険がある 〈基準〉・大雨警報、洪水警報が発令されている。 ※注意報発令時は自然の家と実施団体で相談の上、判断する。 (3) 濃い霧が発生している 〈基準〉・霧が出ているときは自然の家と実施団体で相談の上、判断する。 (4) 水量が多い（自然の家職員が事前に現地で視認します） 〈基準〉・沢A ゴール付近で泡立つ流水量がある。 ・沢C ゴール付近が滝になって流れている。 ・深海川 ゴール上の砂防ダム中段の丸い穴から水が流れ出ている。 (5) 水温が低い（自然の家職員が事前に現地で測定します） 〈基準〉・15℃を切る時は自然の家と実施団体で相談の上、判断する。 ※実施に不安がある場合は、遠慮せず事務室に相談にお越しく下さい。</p>