

| <p>活動名</p> | <h1>沢登り</h1> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|---------|---|---|-----|--|--------------|---|--|--|----------------|---------|---------------|---------|--------------|------|--------------|---------|---------------|---------|----------------|---------|-----|---|--------------|------|--|---|---------------|---------|-----|--|----|---|
| <p>概要と期待できる教育的効果</p> | <p>① 森林内での沢登りを通して、人々の生活や環境と森林との関係について理解と関心を深めるきっかけにすることができる。 (森林環境教育の導入として)</p> <p>② 沢の水の冷たさを感じながら、沢を安全に登り切ることで、達成感を味わったり、自信につながったりすることができる。</p> <p>③ 仲間と励まし合いながら登ることで、仲間意識を深めたり、協調性を育んだりすることができる。</p> <p>④ サワガニやホトケドジョウなどを観察することで、清らかな水に育まれる生き物のたくましさや素晴らしさを体感することができる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>諸条件</p> | <p>場 所 集合場所…南広場</p> | <p>対 象 小学生高学年から</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>所要時間 1時間45分～4時間30分</p> | <p>人 数 制限なし</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>時 期 全シーズン ※冬はお勧めしません</p> | <p>天 候 荒天不可・雨天相談</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>センター所員の支援 (有) ・ 無</p> | <p>その他 資料をホームページよりダウンロード可</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>準備物</p> | <table border="0" style="width:100%"> <tr> <td style="width:50%; border-bottom: 1px dashed black;"> <p>センターが貸し出す物</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット小 ×200</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット大 × 20</p> <p><input type="checkbox"/>ライフジャケット小×200</p> <p><input type="checkbox"/>ライフジャケット大× 30</p> <p><input type="checkbox"/>指導者用マグネット&マップ×1 ※各上限</p> </td> <td style="width:50%; border-bottom: 1px dashed black;"> <p>団体(個人)が準備する物</p> <p><input type="checkbox"/>救急用品</p> <p><input type="checkbox"/>登山装備(防寒具等)</p> <p>(<input type="checkbox"/>水筒を持っていく場合…濡れてもよいナップサックなど)</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット(持参を推奨)</p> <p>※P.21参照</p> </td> </tr> </table> | | | <p>センターが貸し出す物</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット小 ×200</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット大 × 20</p> <p><input type="checkbox"/>ライフジャケット小×200</p> <p><input type="checkbox"/>ライフジャケット大× 30</p> <p><input type="checkbox"/>指導者用マグネット&マップ×1 ※各上限</p> | <p>団体(個人)が準備する物</p> <p><input type="checkbox"/>救急用品</p> <p><input type="checkbox"/>登山装備(防寒具等)</p> <p>(<input type="checkbox"/>水筒を持っていく場合…濡れてもよいナップサックなど)</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット(持参を推奨)</p> <p>※P.21参照</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>センターが貸し出す物</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット小 ×200</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット大 × 20</p> <p><input type="checkbox"/>ライフジャケット小×200</p> <p><input type="checkbox"/>ライフジャケット大× 30</p> <p><input type="checkbox"/>指導者用マグネット&マップ×1 ※各上限</p> | <p>団体(個人)が準備する物</p> <p><input type="checkbox"/>救急用品</p> <p><input type="checkbox"/>登山装備(防寒具等)</p> <p>(<input type="checkbox"/>水筒を持っていく場合…濡れてもよいナップサックなど)</p> <p><input type="checkbox"/>ヘルメット(持参を推奨)</p> <p>※P.21参照</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>活動内容(手順)</p> | <table border="1" style="width:100%"> <thead> <tr> <th style="width:10%">所要時間</th> <th style="width:90%">内 容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;">20分</td> <td> <p>トイレを事前に済ませておく</p> <p>装着説明(所員主導)</p> <p>①荷物の確認～着替えの説明</p> <p>②ライフジャケット(ヘルメット)の受け取り</p> <p>※準備説明の裏側で、指導者と所員の最終打ち合わせ</p> <p><input type="checkbox"/>コースの確認 <input type="checkbox"/>特別対応者の有無</p> <p><input type="checkbox"/>人員点呼～健康観察のタイミングと場所 など</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">10分</td> <td> <p>出発式(所員主導)</p> <p>①人員点呼～健康観察</p> <p>②森林環境教育について</p> <p>③沢登りの約束(服装と装備の確認)</p> <p>④エイエイオーの掛け声</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td> <table border="1" style="width:100%"> <tr> <td style="width:10%">通常選択</td> <td style="width:10%">A</td> <td style="width:40%">100～第2入口～沢の大岩</td> <td style="width:40%">約2時間30分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td>100～第1入口～183</td> <td>約3時間30分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C</td> <td>100～第1入口～源流ゴール</td> <td>約4時間30分</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">その他</td> <td>D</td> <td>100～第2入口～183</td> <td>約2時間</td> </tr> <tr> <td></td> <td>E</td> <td>100～183～源流ゴール</td> <td>約1時間45分</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">10分</td> <td> <p>返却説明(所員主導)※指導者のサポートが必要です</p> <p>○ヘルメット返却～ライフジャケット返却</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">5分</td> <td> <p>到着式(所員主導)</p> <p>①人員点呼～健康観察</p> <p>②着替えについて</p> <p>③あいさつ</p> </td> </tr> </tbody> </table> | | | 所要時間 | 内 容 | 20分 | <p>トイレを事前に済ませておく</p> <p>装着説明(所員主導)</p> <p>①荷物の確認～着替えの説明</p> <p>②ライフジャケット(ヘルメット)の受け取り</p> <p>※準備説明の裏側で、指導者と所員の最終打ち合わせ</p> <p><input type="checkbox"/>コースの確認 <input type="checkbox"/>特別対応者の有無</p> <p><input type="checkbox"/>人員点呼～健康観察のタイミングと場所 など</p> | 10分 | <p>出発式(所員主導)</p> <p>①人員点呼～健康観察</p> <p>②森林環境教育について</p> <p>③沢登りの約束(服装と装備の確認)</p> <p>④エイエイオーの掛け声</p> | | <table border="1" style="width:100%"> <tr> <td style="width:10%">通常選択</td> <td style="width:10%">A</td> <td style="width:40%">100～第2入口～沢の大岩</td> <td style="width:40%">約2時間30分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td>100～第1入口～183</td> <td>約3時間30分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C</td> <td>100～第1入口～源流ゴール</td> <td>約4時間30分</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">その他</td> <td>D</td> <td>100～第2入口～183</td> <td>約2時間</td> </tr> <tr> <td></td> <td>E</td> <td>100～183～源流ゴール</td> <td>約1時間45分</td> </tr> </table> | 通常選択 | A | 100～第2入口～沢の大岩 | 約2時間30分 | | B | 100～第1入口～183 | 約3時間30分 | | C | 100～第1入口～源流ゴール | 約4時間30分 | その他 | D | 100～第2入口～183 | 約2時間 | | E | 100～183～源流ゴール | 約1時間45分 | 10分 | <p>返却説明(所員主導)※指導者のサポートが必要です</p> <p>○ヘルメット返却～ライフジャケット返却</p> | 5分 | <p>到着式(所員主導)</p> <p>①人員点呼～健康観察</p> <p>②着替えについて</p> <p>③あいさつ</p> |
| 所要時間 | 内 容 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20分 | <p>トイレを事前に済ませておく</p> <p>装着説明(所員主導)</p> <p>①荷物の確認～着替えの説明</p> <p>②ライフジャケット(ヘルメット)の受け取り</p> <p>※準備説明の裏側で、指導者と所員の最終打ち合わせ</p> <p><input type="checkbox"/>コースの確認 <input type="checkbox"/>特別対応者の有無</p> <p><input type="checkbox"/>人員点呼～健康観察のタイミングと場所 など</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10分 | <p>出発式(所員主導)</p> <p>①人員点呼～健康観察</p> <p>②森林環境教育について</p> <p>③沢登りの約束(服装と装備の確認)</p> <p>④エイエイオーの掛け声</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1" style="width:100%"> <tr> <td style="width:10%">通常選択</td> <td style="width:10%">A</td> <td style="width:40%">100～第2入口～沢の大岩</td> <td style="width:40%">約2時間30分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td>100～第1入口～183</td> <td>約3時間30分</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C</td> <td>100～第1入口～源流ゴール</td> <td>約4時間30分</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">その他</td> <td>D</td> <td>100～第2入口～183</td> <td>約2時間</td> </tr> <tr> <td></td> <td>E</td> <td>100～183～源流ゴール</td> <td>約1時間45分</td> </tr> </table> | 通常選択 | A | 100～第2入口～沢の大岩 | 約2時間30分 | | B | 100～第1入口～183 | 約3時間30分 | | C | 100～第1入口～源流ゴール | 約4時間30分 | その他 | D | 100～第2入口～183 | 約2時間 | | E | 100～183～源流ゴール | 約1時間45分 | | | | | | | | | | | | | | |
| 通常選択 | A | 100～第2入口～沢の大岩 | 約2時間30分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | B | 100～第1入口～183 | 約3時間30分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | C | 100～第1入口～源流ゴール | 約4時間30分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他 | D | 100～第2入口～183 | 約2時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | E | 100～183～源流ゴール | 約1時間45分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10分 | <p>返却説明(所員主導)※指導者のサポートが必要です</p> <p>○ヘルメット返却～ライフジャケット返却</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5分 | <p>到着式(所員主導)</p> <p>①人員点呼～健康観察</p> <p>②着替えについて</p> <p>③あいさつ</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>想定されるリスク</p> | <p><input type="checkbox"/>天候の悪化による事故(落雷、濃霧による迷子、雨による転倒等)</p> <p><input type="checkbox"/>疲労による事故(熱中症含む)</p> <p><input type="checkbox"/>山の環境による事故(転倒、転落、落石、浮き石を踏んだ捻挫、はち刺され等)</p> <p><input type="checkbox"/>人的要因で起こる事故(ふざけての事故等)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |