

活動プログラム	No.13 沢登り (ショートコース/ロングコース)			
期待される効果				
プログラム概要	矢田川の源流を、グループで声をかけ合い手を取り合いながら三つ滝を目指します。冷たい水に触れ、清流に住む生き物や自然の雄大さを感じることでできる活動です。			
対象	幼児以上	人数	40人	
時期	5月～10月中頃	場所	キャンプ場奥の沢	
金額	無料	※指導者派遣が必要な場合はお問い合わせください	大人の人数	10人に1人程度

準備物	団体ごと	救急バッグ
	服装 個人装備	長袖・長ズボン、雨合羽(上下セパレート)、軍手、水筒
美方高原でレンタル可能な物		ヘルメット、長靴、クマ鈴、トランシーバー、生き物観察ケース

活動のタイムスケジュール (ショートコース例)

時間	運営	安全上のポイント
9:00	集合、挨拶 長靴、ヘルメットの貸出	トイレ、服装、体調の確認 ヘルメットを正しく装着する
9:20	出発	
9:40	沢入口到着 歩き方や協力の仕方、注意事項等説明	スタッフの方も一緒に説明を受ける
9:50	スタート	浮石や滑りやすい岩があるため、飛んだり走ったりしないよう注意する
10:40	三つ滝到着 生き物観察等	素手で生き物を触らないよう注意
11:20	沢入口より施設へ出発 屋根付き広場にてヘルメット返却 ふりかえり	
11:50	長靴洗い、解散	体調確認

補足ポイント

- ショートコースは自然体験を目的としたプログラムに適しています。沢の冷たさやそこに住むサンショウウオやカエル、カニなどを観察し、自然と触れ合う事が出来ます。
- ロングコースはショートコースの倍以上の距離と、水流が激しいポイントがあり、グループでのチャレンジを目的としたプログラムに適しています。1人では乗り越えられない岩や流れを、仲間と協力して登ることで他者への配慮や関心、共に乗り越えた経験を共有することができます。
- タイムスケジュールについては運営方式より変更されます。

活動 プログラム	No.13	沢登り (ショートコース/ロングコース)
-------------	-------	----------------------

予期されるリスク	リスクに対する対応
転倒などによるケガ	FAの携行と無線での連絡、施設のバックアップ要請
落石、枯れ枝の落下によるケガ	事前の現場踏査と危険物の除去、先頭で危険物の早期発見
脱水症状	水分の携行
低体温症	暖かい飲み物と上着の携行
ハチやヘビ、クマ	事前にハチの巣やルートになっていないか確認、先頭でヘビやクマに人の存在を伝える (鈴の携行)
増水や鉄砲水	実施前までの降水量確認、事前に現場の水量や濁りの確認
滝での落下物	目視での不安定な岩、木等確認
カエルやイモリなどとの接触	手袋での接触と、目などをそのまま触らない様注意

事前点検・準備事項

沢の整備や直前の下見、危険物の除去
入渓ポイントまでは、安全に到着することができるか
天候の情報を確認して、適切な対応をしたか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション (必須事項)

<p>服装やヘルメットの正しい装着確認</p> <p>前後の指導者への伝言方法説明 (先頭の指導者の指示は列の後方に聞こえずらいため、伝達をさせる)</p> <p>浮石や苔などによる転倒を防ぐため、走らない、飛ばない。(特に下りの段差がある場所では、腰を下ろして地面に手をつけて降りるようにすること。)</p> <p>石を投げる、仲間を押し等危険な行為の禁止</p> <p>天候によってはむやみに濡れない様注意</p> <p>沢登りは足場が悪いため、手も使いながら体を支えて進むこと。その際、手の怪我のリスクを軽減するために、必ず軍手を装着すること。</p> <p>水面から出ている岩は転びやすいので、水の中の安定している箇所を進むこと。</p>
