

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 15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、帽子、タオル
美方高原でレンタル可能な物		ヘルメット、長靴、クマ鈴、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 (ロングコースは8:30) 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 (ロングコースは観察時間は不可)	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	風が強い場合や気温が低い場合は、 片付けを行ってからふりかえりを行う
11:50	長靴洗い、解散後必要に応じて着替え	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、よじのぼるポイントがあり、グループでの助け合いや声の掛け合いなど協力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。
- 理科で学ぶ川の学習における源流(上流)の様子を観察することで合わせて行えます。

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、先頭は谷斜面で不安定な危険物の早期発見と注意喚起
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、自分の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>