

ね 5

- 沢で遊ぶ楽しさを知ることができる。
- 沢の地形 (滝や淵等) の変化を目の当たりにし、 冒険的な活動に挑むことができる。
- 水の冷たさ・きれいさ・流れの強さ、目標とする ゴールまでの大変さ等を直に感じることができる。

事前に

『事前準備』参照 (デP6~

- 学校や家の周りにある川や沢、用水や海等 の身近な水環境でできる遊びを考える。
- 沢という自然環境の印象や想像で、どのよ うな活動にしたいか考える。
- 自然の中で活動すること、安全管理を自分 たちで意識しなければならないことについ て個人で考え、グループで確認し合う。

安全管理

『安全管理』参照 (デP8~

- 気温や水温を考慮して、コースや活動場所 を柔軟に設定、あるいは変更する。
- 多くの人数で歩き、活動することで水が濁 り、深みが見えないことがある。
- 飛び込みや遊泳等は十分な指導者がいると ころで実施する。
- 指導者は定期的に人数確認をする。

無線機使用のタイミング 『当日の流れ』参照 P15~

- 出発前のセイフティートークを依頼するとき
- 沢活動を終えて本館に戻り始めるとき

※()内は沢活動全体の目安時間。実地踏査必須!

■ その他、急を要するとき

無線機は緊急車両の方が お持ちください。

『緊急時対応』参照 🥏 P10

実際に沢を登ってみよう!

『沢活動の基本技術』参照 (デP17)

飛び込みポイントあり!

下流部

天然のジャグジーがあるルート

- $\Re(1) \sim (2)$ (3h) $\Re(2) \sim (3)$ (2.5h)
- 沢① ~ ③ (4h)

沢遊び ポイン

沢(1)

● 沢②



上流部

花山最大の飛び込み スポット!

壁滝で飛び込みの仕上げ!

- 沢4 ~ 沢7 ~ 千代滝 4h) ※千代滝 ~ 沢9 ~ 沢0までは、さらに 1~2h かかります。
- ※ 体温低下に注意!どのポイントで、体のどこまで水に浸からせるか、お弁当を 食べるタイミングと合わせて指導者はマネジメントを!
- ※ 沢活動後に浴室のシャワーを浴びることはできません。(脱衣所のみ利用可)

活動後

『沢活動実施の7つのポイント』参照(FP7)

- 活動前の印象と活動後の沢の印象を比較する。
- 学校や家の周りにある川や沢、用水や海等身近な水環境と花山の沢を 比較する。

