

(5) 身体的に困難な課題にチャレンジするアクティビティ

ア カヌー体験&沢登りに挑戦!

子ども交流・体験活動事業名：「奥三河の自然にチャレンジ! カヌー・沢登り・縦走登山」
アクティビティのねらい

- ・奥三河の湖や河川等の自然を利用し、難しい活動に挑戦し課題を克服する達成感を味わう。
- ・仲間と協力して沢登りに挑戦するとともに自然の息吹を感じつつ活動を楽しむ。

実施時期

7月～8月頃 *台風や大雨による増水、雷雨などに十分気をつける

対象・参加人数

小中学生 40名(活動は2グループに分けて実施する)

実施場所

矢作ダム周辺(カヌー体験は豊田市旭B&G海洋センター)

準備物

カヌー体験：カヤック、ライフジャケット

参加者：長袖シャツ、長ズボン、水着、運動靴、靴下、替えの靴、帽子、タオル、軍手、雨具

団体装備：ホイッスル、ザイル、トランシーバー、携帯電話(使用可能なエリアを事前に確認)

アクティビティの展開

指導	進め方(指導者の動き)	安全面の配慮
準備	カヌー実技指導者と打ち合わせ 沢登りを行う沢の状況について最終的な下見 参加者の持ち物、体調のチェック スタッフ間で緊急連絡体制、時間について最終確認	・活動エリアの危険を取り除く ・天候の確認
導入	今日の活動の説明 カヌー体験(60分 説明と実際の活動)+沢登り体験(60分) 2つのグループ毎に交代で体験する カヌー実技指導者紹介 活動の留意点説明 ・1人で行動しない(パディを組み互いに確認) ・指導者の言うことを良く聞く。わからないことは質問する。 ・決められた服装、持ち物を守る(ライフジャケットや帽子等) カヌー体験 〔活動の手順〕 2人1組でカヌーとパドルを艇庫から出す。 カヌーとパドルの紹介 パドルの持ち方、漕ぎ方の練習 カヌーを2人1組で漕ぎ出す位置へ運び、1人ずつ湖へ出る。 時間まで活動を楽しむ	・年少者は年上の者とパディを組む ・天候によっては休憩を挟み、水分の補給に気をつける。 ・カヌーの運搬はパディで行い、年少参加者にはスタッフが補助に入る。 ・湖に出る前にライフジャケットが正しく装着されているか確認する。



<p>展開</p>	<p>〔スタッフの留意事項〕</p> <p>空いているカヌーがあれば、指導者とともに湖に出て、参加者が活動禁止エリアに行かないように配慮するとともに、参加者に声を掛けてカヌーの楽しさを感じるように促す。</p> <p>上手く操作ができない参加者には、カヌー指導者とともに実技ポイントを思い出すように説明したり、動きを見せたりする。</p> <p>天候が晴れであっても、ダム管理者の都合で実施できないことがある。</p> <p>参加者が釣り愛好者の方へ行かない様にスタッフが留意する。</p> <p>沢登り体験</p> <p>沢登りは登山と違って水に親しみながらできる活動ですが、ケガをしやすいので十分な注意と配慮が必要です。</p> <p>〔運営者の留意点〕</p> <p>下見を綿密に行う（危険な場所、危険な植物や虫、遊ぶ場所など）。</p> <p>下見は必ず直前にも行う様にする。</p> <p>沢の壁面からの落石などにも十分気をつける（下見、実際の活動）</p> <p>環境に配慮する登り方を指導者、参加者とも心がける。</p> <p>〔運営方法〕</p> <p>6～7人のグループで沢登り（約25分進み、休憩を挟み引き返す）</p> <p>沢の端だけを歩くのではなく、積極的に沢の中を歩くようにする。</p> <p>途中にある小さな滝や倒木などは仲間を支えたり、引き上げたりしてグループで協力して前に進む。</p> <p>途中でゴミが落ちていたら拾ったり、沢の生物を観察して沢の周辺の自然について理解を深める。</p> <p>スタッフは安全に留意しすぎて参加者に歩く場所の指示を出しすぎると挑戦している感じがなくなるので、必要以上に声を掛けない。グループのリーダーに行動を任せる。</p> <p>歩く順番は、グループのリーダー（経験者、周囲の配慮ができる年長者など）を先頭に、沢で歩くことが不安定な参加者を前にする。各班に付くスタッフは最後尾を歩く。</p> <p>〔参加者へ伝える事項〕</p> <p>靴下は必ず履く。素足のままでと、靴擦れができやすくなる。</p> <p>石の上を飛び跳ねないで歩く。しっかりしていそうな石でも「浮き石」と言ってぐらついている石もある。</p> <p>きれいそうな水でも沢の水は口に含まない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スタッフは参加者に話しかけたりして様子を確認し、活動への不安や慢心を取り除く。 ・長袖シャツ、長ズボン、帽子を忘れない。 ・事前に下見をしても、大雨の後など沢の状況は変わっていることがある。 ・石の上を跳んで歩くとすべってケガをするので注意を喚起する。
<p>ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ カヌー体験と沢登り体験のふりかえりシートを記入する ・ 沢を歩く難しさとカヌーの難しさを克服した達成感を話し合う。 ・ 沢で拾ったゴミと水のきれいさ、カヌーを行った湖、自分の住んでいる川の状況を比較した自然環境を大切にしたい気持ちを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カヌーなど借用物を安全にもとに戻す。 ・ケガなどの確認

アクティビティ作成者の思い

沢登り体験は、沢の地形の変化、大きな石や滝を実際に乗り越えて歩く冒険的な活動、水の冷たさ、きれいさを感じることで活動場所の水の理解が深まる、等が期待できる非常に魅力的な活動だが、運営責任者は綿密な下見と実施計画を立てる必要がある。

イ 海を楽しむアクティビティ～シーカヤック・E - ボート・カッター～

子ども交流・体験活動事業名：「海へ漕ぎだそう！」

アクティビティのねらい

- ・ 広大な海の自然を利用し、仲間と協力して課題を克服する達成感を味わう。
- ・ E - ボート、カッター、カヤック等を使い、より海を身近に感じることで海の自然について理解を深める。

実施時期

7月～8月頃 *台風や大雨による高潮に十分気をつける

対象・参加人数

小中学生 30名

実施場所

美浜町小野浦海岸周辺

準備物

E - ボート（パドル含む） 空気入れ、2人乗り用シーカヤック（パドル含む） ライフジャケット

参加者：水着、運動靴、替えの靴、帽子、タオル

団体装備：ホイッスル、トランシーバー、連絡用携帯電話、救急薬品

アクティビティの展開

指導	進め方(指導者の動き)	安全面の配慮
準備	E - ボート、カヤック実技指導者と打ち合わせ 海の状況について最終的な下見 参加者の持ち物、体調のチェック スタッフ間で緊急連絡体制、時間について最終確認	・活動エリアの危険を取り除く ・天候の確認
導入	今日の活動の説明 E - ボート体験（90分）+ E - ボートレース シーカヤック体験（90分）+ シーカヤックレース E - ボート、シーカヤック実技指導者紹介 活動の留意点説明 ・1人で行動しない（パディを組み、互いに確認しあう） ・指導者の言うことを良く聞く。わからないことは質問する。 E - ボート体験 E - ボートは10人乗りの手漕ぎカヌー。いろいろ種類はあるが、天然素材のゴム製のもは輸送や組み立てが手軽で扱いやすい。Eボートは、海、川、湖などの水辺があれば、どこでも気軽に活用できる交流ツールであり、1000人以上の方が集まる交流大会から小グループで楽しむ川下りまで、様々なかたちで活用されています。（E - ボート公式サイトより） 〔活動の手順〕 全員でE - ボートとパドルを海岸に運ぶ。 パドルの持ち方、漕ぎ方の練習 全員で漕ぎ出す位置へ運び、海へ出る。 時間まで活動を楽しむ グループ毎でE - ボートレースを行う。	・年少者は年上の者とパディを組む。 ・天候によっては休憩を挟み、水分の補給に気をつける。 ・E - ボートの運搬はスタッフが補助に入る。 ・ライフジャケットが正しく装着されているか確認する。



<p>展開</p>	<p>シーカヤック体験</p> <p>海で使用するカヤック(カヌー)で、安定しているのでひっくり返ることは少ないが2人の息が合わないと転覆する可能性がある。</p> <p>乗り方や漕ぎ方、方向転換などを説明した後に海をいつもと違った視点で見えてみるができる。</p> <p>〔活動の手順〕</p> <p>2人1組でシーカヤックとパドルを海岸に運ぶ。</p> <p>パドルの持ち方、漕ぎ方の練習</p> <p>漕ぎ出す位置へ運び、海へ出る。</p> <p>時間まで活動を楽しむ</p> <p>グループ毎でシーカヤックレースを行う。</p>  <p>〔運営者の留意点〕</p> <p>下見を綿密に行う(危険な場所、危険な魚など)。直前にも必ず行う。地元の警察署、消防署、海上保安庁、漁協などと連携して実施する。必ず天気図を確認することと、波浪注意報などの情報の収集を行う。海水浴や釣りなどを楽しむ人がいる場合、活動エリアには十分注意する。</p> <p>活動する海岸を事前に掃除する活動を取り入れると、海の自然に配慮した活動を意識付けることができる。</p> <p>スタッフはボートなどで指導者とともに海に出て、参加者が活動禁止エリアに行かないように配慮するとともに、参加者に声を掛けてE-ボートやシーカヤックの楽しさを感じるように促す。</p> <p>上手く操作ができない参加者には、カヌー指導者とともに実技ポイントを思い出すように説明したり、動きを見せたりする。</p> <p>天候が晴れであっても、波の状況で実施できないことがあるので、その時は専門家の指示に従う。</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ・スタッフは参加者に話しかけたりして様子を確認し、活動への不安や慢心を取り除く。 ・事前に下見をしても、遠くにある台風などで海の状況は変わっていることがある。 ・活動中は帽子、シャツ着用を義務づけ、日焼け止めなどを塗るなどして熱中症とやけどに留意する。
<p>ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動のふりかえりシートを記入する ・グループや2人で協力して活動を終えた達成感を話し合う。 ・海水浴や遠くから見る海とはまた違った海の状況を感じるとともに、海の自然環境を大切にしたい気持ちを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボートなど借用物を安全にもとに戻す。 ・ケガなどの確認

アクティビティ作成者の思い

大海原で全員が心と力を合わせ、大きなボート(E-ボートやカッター)を漕いだりすることにより、協調性、積極性、忍耐力などを体験することができる。また、波や潮の流れを身近に感じる事ができ、海面と海の風を切って進む爽快感を感じられる。そのため、様々な自然体験施設や海洋訓練施設などに海洋アクティビティとして取り入れられている。

ウ マウンテンバイクで“愛知県一周”に挑戦

子ども交流・体験活動事業名：「あいち一周マウンテンバイクの旅」

アクティビティのねらい

- ・愛知県の全市町村をマウンテンバイクで廻ることで自己の体力に挑戦する。
- ・ルートをグループで決めることによりし、仲間と協力して課題を克服する達成感を味わう。
- ・愛知県の広さを実感し、各地域の自然や街並みの変化、地域文化を知る。

実施時期

- ・プレキャンプ 1泊2日（7月）
- ・本キャンプ 6泊7日（8月） *台風、その後の落石など情報を十分得て実施する。

対象・参加人数

中学生、高校生 15名

実施場所

愛知県内全域

準備物

マウンテンバイク（予備含む）、ヘルメットなど安全装備、マウンテンバイク修理道具、救急薬品テント、寝袋、水（予備）、行動食、ホイッスル、トランシーバー、連絡用携帯電話 他

アクティビティの展開

指導	進め方（指導者の動き）	安全面の配慮
準備	<p>MTB実技指導者と打ち合わせ 宿泊場所の最終的な下見 参加者の持ち物、体調のチェック スタッフ間で緊急連絡体制、緊急事態の対処などについて最終確認 毎日の気象情報の確認と緊急避難方法 各コースの行政機関、警察などへ行動を事前連絡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動エリアの危険を取り除く ・天候の確認
導入	<p>プレキャンプ 事業概要の説明、指導者、スタッフ紹介 アイスブレイク マウンテンバイク（MTB）の練習、メンテナンス方法の確認。 コース概要の説明 グループ毎にルートを決定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルートはスタート&ゴールは名古屋城に決めておく。 ・1日目～6日目の宿泊地は決めておく 1日目：愛知県美浜少年自然の家（美浜町） 2日目：愛知県青年の家（岡崎市） 3日目：江比間野外活動センター（田原市） 4日目：愛知県民の森（新城市） 5日目：愛知県旭高原少年自然の家（豊田市） 6日目：春日井市少年自然の家 ・課題として6日間で愛知県内の35市、24町、2村をすべて通ることとする。 ・次の宿泊地まではどのルートを通っても構わないが、通過しない市町村がないこと。（ルートはグループで決定する） 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者は基本的MTB操作方法とメンテナンス方法を丁寧に伝える。 ・グループ指導者は、グループのルート選択を確認し、助言を与える。 <p>道路走行の規則やマナー、水分補給方法について指導する。</p>



<p>展開</p>	<p>本キャンプ 〔活動の手順〕</p> <p>名古屋城に集合し、荷物運搬車に必要な荷物を運ぶ。 体調確認、出発準備とグループミーティング。 各グループ（5人程度）で決めたルートを行進する。 グループで適度に休憩、昼食を取り各日の目的地へ移動する。 全市町村通過という課題達成の記録として、各市町村の通過がわかる写真を必ずデジタルカメラで撮影することとする。 行程に余裕があるときは、地域の名所旧跡などに立ち寄る。 毎日夕食後はグループで今日のふりかえりと明日の行程確認のためのミーティングを念入りに行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テント泊と施設泊を交互に入れ疲れを取り除く。 ・昼食はお弁当を出発時に渡す。 ・テント泊の時の夕食の食材はスタッフが購入しておく。 ・体調不良の参加者は車両に収容し体力の回復を待つ。 <p>〔運営者の留意点〕</p> <p>下見を綿密に行う（危険な場所、危険な魚など）。直前にも必ず行う。 地元の行政機関、警察署などと連携して実施する。 必ず天気図を確認すること、毎日の気温、台風情報の収集を行う。 天候悪化やグループの体調により、コース変更は随時行う。 毎日 MTB のメンテナンスを欠かさない。 コースの選択にはグループの決定を尊重したいが、平易な行程や無謀な計画の場合は積極的にグループに関与してアドバイスを与える。 海辺では海の遊び、山野では河での遊びなどを取り入れリフレッシュすることも良い。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループには指導者1人、アシスタント1人。 ・出発前に参加者に話しかけ、活動への不安を取り除く。 ・スタッフは休憩と水分補給を心がけ熱中症に気をつける。 ・事前に下見をしても、道路状況は変わるので、車の先導部隊は各グループのスタッフに情報を送る。 ・活動中は帽子、シャツ着用を義務づけ、日焼け止めなどを塗るなどして熱中症とやけどに留意する。
<p>ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動のふりかえりシートを記入する。 ・グループで協力して活動を終えた達成感を話し合う。 ・愛知県の広さをと各地域の自然の美しさ、街並みの変化についてどのように感じたのか感想を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・MTB のメンテナンス。 ・ケガなどの確認

アクティビティ作成者の思い

プレキャンプを含めて長期にわたる活動で人間関係の難しさが出ることもあるが、目的に向かってグループで毎日ミーティングを繰り返すことで、他人を受け入れるこころ、協調性、積極性などを育むことが期待できる。また、上り坂の苦しさを克服し、下り坂を進む爽快感を感じ、自分の努力が報われる達成感も感じることも期待したい。

とにかく MTB 走行中の交通事故と熱中症防止には最大の注意を払いたい。