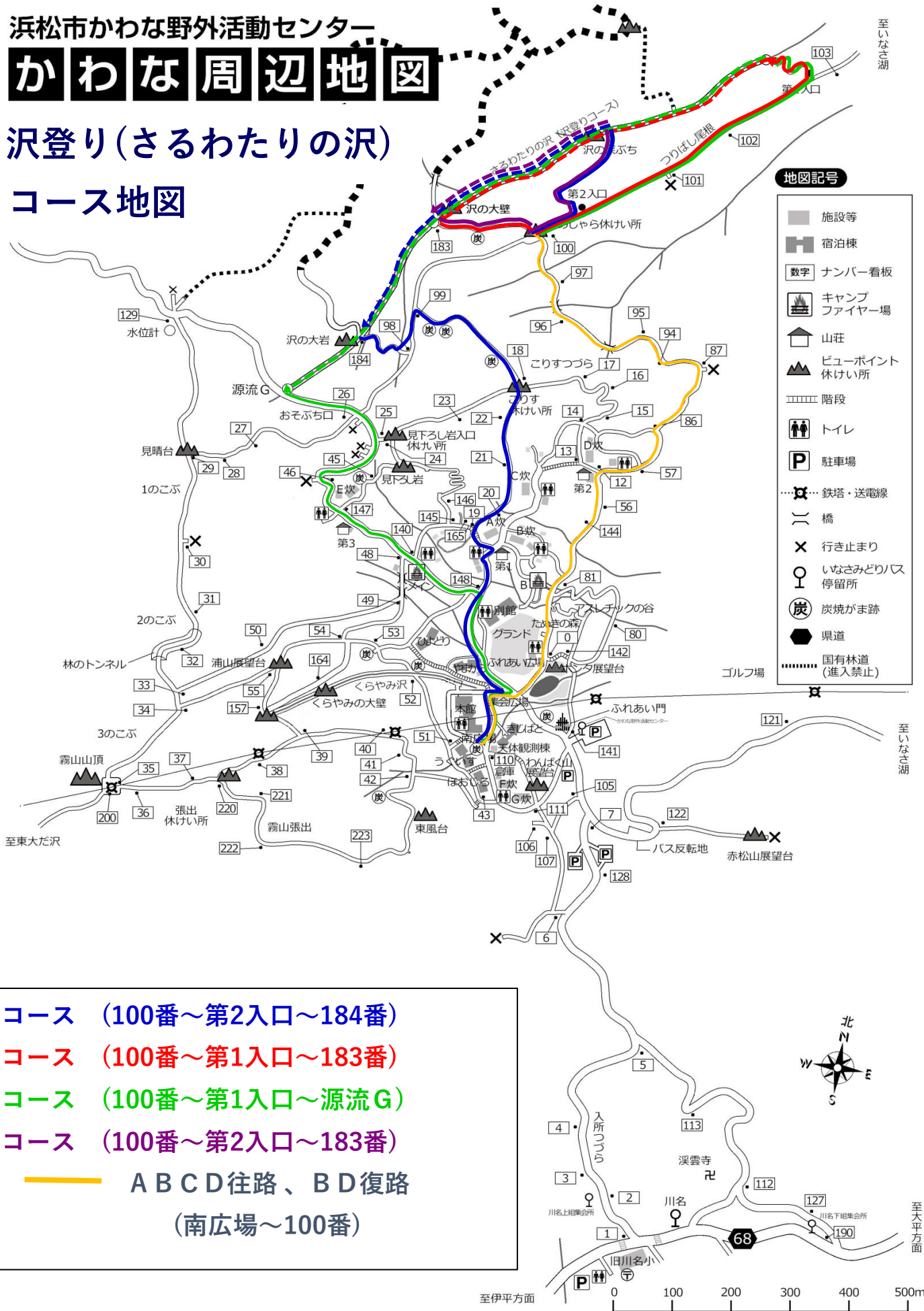


<p>活動名</p>	<h1 style="text-align: center;">沢登り (さるわたりの沢)</h1>																														
<p>概要と期待できる教育的効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 森林内での沢登りを通して、人々の生活や環境と森林との関係について理解と関心を深めるきっかけにすることができる。 (森林環境教育の導入として) ・ 沢の水の冷たさを感じながら、沢を安全に登り切ることで、達成感を味わったり、自信につながったりすることができる。 ・ 仲間と励まし合いながら登ることで、仲間意識を深めたり、協調性を育んだりすることができる。 ・ 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>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>	<p style="text-align: center;">センターが貸し出す物</p> <p><input type="checkbox"/> ヘルメット小 ×150 <input type="checkbox"/> ヘルメット大 × 40 <input type="checkbox"/> ライフジャケット小×200 <input type="checkbox"/> ライフジャケット大× 90 <input type="checkbox"/> 指導者用マフ ※各上限</p>	<p style="text-align: center;">団体(個人)が準備する物</p> <p><input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 登山装備(防寒具等) (<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) <input type="checkbox"/> ヘルメット(持参を推奨) ※P.21参照</p>																													
<p>活動内容(手順)</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">所要時間</th> <th style="width: 85%;">内 容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;">20分</td> <td> トイレを事前に済ませておく 装着説明(所員主導) ①荷物の確認～着替えの説明 ②ライフジャケット(ヘルメット)の受け取り ※準備説明の裏側で、指導者と所員の最終打ち合わせ <input type="checkbox"/> コースの確認 <input type="checkbox"/> 特別対応者の有無 <input type="checkbox"/> 人員点呼～健康観察のタイミングと場所 など 出発式(所員主導) </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">10分</td> <td> ①人員点呼～健康観察 ②森林環境教育について ③沢登りの約束(服装と装備の確認) </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">通常選択</td> <td> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">A</td> <td style="width: 60%;">100～第2入口～184</td> <td style="width: 35%;">約2時間30分</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>100～第1入口～183</td> <td>約3時間30分</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>100～第1入口～源流ゴール</td> <td>約4時間30分</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">その他</td> <td> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">D</td> <td style="width: 60%;">100～第2入口～183</td> <td style="width: 35%;">約2時間</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>100～183～源流ゴール</td> <td>約1時間45分</td> </tr> </table> ※時間は実際に歩く時間です </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">10分</td> <td> 返却説明(所員主導) ※指導者のサポートが必要です <input type="checkbox"/> ヘルメット返却～ライフジャケット返却 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">5分</td> <td> 到着式(所員主導) ※到着式をやらない場合もあります。 ①人員点呼～健康観察 ②着替えについて ③あいさつ </td> </tr> </tbody> </table>		所要時間	内 容	20分	トイレを事前に済ませておく 装着説明(所員主導) ①荷物の確認～着替えの説明 ②ライフジャケット(ヘルメット)の受け取り ※準備説明の裏側で、指導者と所員の最終打ち合わせ <input type="checkbox"/> コースの確認 <input type="checkbox"/> 特別対応者の有無 <input type="checkbox"/> 人員点呼～健康観察のタイミングと場所 など 出発式(所員主導)	10分	①人員点呼～健康観察 ②森林環境教育について ③沢登りの約束(服装と装備の確認)	通常選択	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">A</td> <td style="width: 60%;">100～第2入口～184</td> <td style="width: 35%;">約2時間30分</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>100～第1入口～183</td> <td>約3時間30分</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>100～第1入口～源流ゴール</td> <td>約4時間30分</td> </tr> </table>	A	100～第2入口～184	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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">D</td> <td style="width: 60%;">100～第2入口～183</td> <td style="width: 35%;">約2時間</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>100～183～源流ゴール</td> <td>約1時間45分</td> </tr> </table> ※時間は実際に歩く時間です	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	返却説明(所員主導) ※指導者のサポートが必要です <input type="checkbox"/> ヘルメット返却～ライフジャケット返却	5分	到着式(所員主導) ※到着式をやらない場合もあります。 ①人員点呼～健康観察 ②着替えについて ③あいさつ
所要時間	内 容																														
20分	トイレを事前に済ませておく 装着説明(所員主導) ①荷物の確認～着替えの説明 ②ライフジャケット(ヘルメット)の受け取り ※準備説明の裏側で、指導者と所員の最終打ち合わせ <input type="checkbox"/> コースの確認 <input type="checkbox"/> 特別対応者の有無 <input type="checkbox"/> 人員点呼～健康観察のタイミングと場所 など 出発式(所員主導)																														
10分	①人員点呼～健康観察 ②森林環境教育について ③沢登りの約束(服装と装備の確認)																														
通常選択	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">A</td> <td style="width: 60%;">100～第2入口～184</td> <td style="width: 35%;">約2時間30分</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>100～第1入口～183</td> <td>約3時間30分</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>100～第1入口～源流ゴール</td> <td>約4時間30分</td> </tr> </table>	A	100～第2入口～184	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																					
A	100～第2入口～184	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	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">D</td> <td style="width: 60%;">100～第2入口～183</td> <td style="width: 35%;">約2時間</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>100～183～源流ゴール</td> <td>約1時間45分</td> </tr> </table> ※時間は実際に歩く時間です	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																								
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	返却説明(所員主導) ※指導者のサポートが必要です <input type="checkbox"/> ヘルメット返却～ライフジャケット返却																														
5分	到着式(所員主導) ※到着式をやらない場合もあります。 ①人員点呼～健康観察 ②着替えについて ③あいさつ																														
<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>																														

かわな周辺地図

沢登り(さるわたりの沢)

コース地図

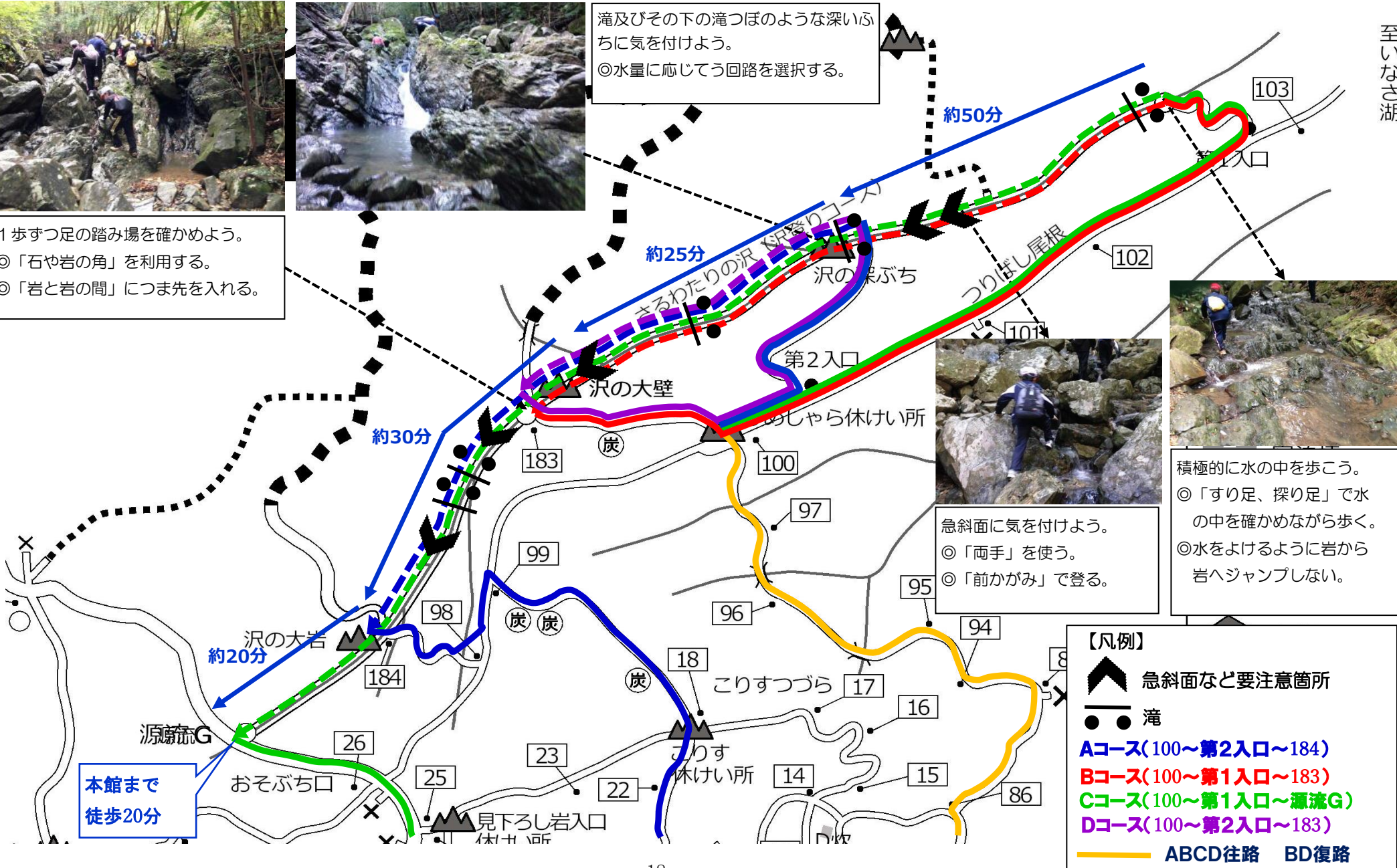


沢登りコース 危険箇所マップ



滝及びその下の滝つぼのような深いふちに気を付けよう。
◎水量に応じて回路を選択する。

1 歩ずつ足の踏み場を確かめよう。
◎「石や岩の角」を利用する。
◎「岩と岩の間」につま先を入れる。



至いなさ湖



急斜面に気を付けよう。
◎「両手」を使う。
◎「前かがみ」で登る。



積極的に水の中を歩こう。
◎「すり足、探り足」で水の中を確かめながら歩く。
◎水をよけるように岩から岩へジャンプしない。

【凡例】

- 急斜面など要注意箇所
- 滝
- Aコース(100~第2入口~184)**
- Bコース(100~第1入口~183)**
- Cコース(100~第1入口~源流G)**
- Dコース(100~第2入口~183)**
- 往路 BD復路**

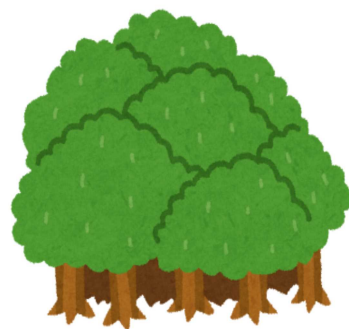
【沢登りを実施する指導者へ】

1 森林環境教育

当センターは沢登りを通して「森林環境教育」に取り組んでいます。特に、沢登りコースの一部は国有林野内に位置し、水源かん養林として保安、整備されており、自然豊かな美しい森が広がっています。さらに上流部では、水源を確認することもできます。

この価値ある教育資源を生かし、発達段階に応じた森林環境教育の場を、沢登りを通して提供します。

- (1) ねらい（森林環境教育を通して）
- 子どもたちの「生きる力」を伸ばしたい。
 - 「人と森林との関係」などについて実感をもって理解させたい。
- (2) ねらいに迫るヒント…森林のもつ多面的な機能（8つ）の実感
- 生物多様性機能（多種多様な動植物の生態系）
 - 地球環境保全機能（CO₂削減、温暖化防止）
 - 土壌保全、土砂災害防止機能
 - 水源かん養機能（雨水の保持）
 - 快適環境形成機能（気温調整や防音）
 - 保健、レクリエーション機能（森林浴やハイキング）
 - 分化、教育機能（伝統文化や学びの場）
 - 物質生産機能（木材やきのこなど山の産物）



2 沢登りの約束

出発式に、所員が以下の約束を伝えます。指導者はしおりへ掲載したり伝達したりする事前指導をお願いします。

- (1) 森林環境教育を意識して…
- ・ 生き物を観察します！
 - ・ 沢の水の流れを観察します！
- (2) 装備・持ち物について
- ・ 肌は露出しません！（長袖・長ズボン・軍手・ひも靴）
 - ・ 荷物を背負い、両手は空けます！
 - ・ ヘルメットとライフジャケットは確実に装着します！
- (3) 登り方について
- ・ 走ったり、ジャンプしたりしません！
 - ・ 無理せず、戻らず、下らない！安全なルートで

3 列の配置と留意点、及び人員点呼

(1) 列の配置の例（■所員 ●指導者） ※無線を所持した所員が帯同します。

←先頭 ■ 集団1 ● 集団2 ● 集団3 ● ■ (最後尾)




※配慮を要する参加者がいる場合などの対応や指導者の配置については、所員に相談し、帯同する所員と指導者とで、確実に共通理解をお願いします。

※「沢登りA・B・Cコース」の途中（沢の入口に向かう際の林道）で、列の間が空いて迷った場合は、確実に所員を待ち、確認をしてください。

(2) 人員点呼～健康観察のタイミング（最低3回）

- ① 出発式
- ② 沢登りゴール地点
- ③ 到着式

4 ライフジャケットとヘルメットの脱着時の指導者の動き

	指導者	参加者
1 出発前	①トイレを確実に済ませてください。②南広場に集合・整列してください。	
2 装着説明	<p>①所員と最終打合せを行います。 □ 参加者の人数確認 □ ルートと人員点呼のタイミング</p> <p>□ 隊列</p> <p>□ その他留意点</p> <p>②指導者自身がヘルメットとライフジャケットを装着してください。</p> <p>③終わり次第、参加者への装着支援に協力してください</p>	<p>①ライフジャケットを所員から受け取り、ハンガーを所員に返します。</p> <p>②ライフジャケットを装着した後、ヘルメットを受け取ります。</p> <p>※指導者はあごひも調整を支援してください。</p> <p>※ヘルメット持参であれば、10分以上時間を短縮できます！</p> <p>③軍手を忘れた参加者は、このタイミングで借りてください。</p>
	 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ライフジャケットを受け取る動きは、当日所員が説明します。</p> </div>
3 返却説明	<p>①ヘルメットの回収を支援してください。</p> <p>□ 物干し竿にヘルメットをかけさせてください。</p> <p>□ あごの留め具をはめてください。</p> <p>②ライフジャケットの回収を支援してください。</p> <p>□ ライフジャケットは裏返しにし、ハンガーに掛けさせてください。</p> <p>□ ハンガーに貼ってある水色のシール（矢印部分）が見えるように掛けさせてください。</p> <p>③すべて返却した参加者たちを、整列させ、人員点呼に備えてください。</p>	<p>①ヘルメットを返却します。</p> <p>②ライフジャケットを返却します。</p> <p>③借りた軍手を返却します。</p> <p>④集合・整列します。</p>
		

沢登り 服装

ポイント：安全に活動するため、肌を露出しない！

- 1 頭：赤白帽子とヘルメット
 ※帽子は汗を吸収するため着用
 ※ヘルメットを持参する団体は帽子は自由
- 2 上半身：長袖・インナーシャツ
- 3 手：軍手
 ※沢登り中はもちろん、往路も復路も着用する。
- 4 下半身：長ズボン
 ×ハーフパンツ、七分丈
- 5 足：靴下必ずはく
 ×短い靴下
 靴（下表を参考に）
- 6 その他：水筒持参の場合



◎濡れても良いナップサックに水筒を入れて歩く。
 ○ひも付きの水筒を肩から下げて歩く。
 ×手で持って歩く。

種類	<ul style="list-style-type: none"> • 運動靴 • 普段はいている靴 	<ul style="list-style-type: none"> • 登山靴 	<ul style="list-style-type: none"> • ウォーターシューズ 	<ul style="list-style-type: none"> • 上履き • 古靴 • 底がツルツルの靴 	<ul style="list-style-type: none"> • サンダル • そうり 
安全性	○	○	△	×	×
特徴	底が厚く動きやすい。慣れている。	底が厚く動きやすい。滑りにくい。	底、生地が薄いため痛く、破れる可能性有り。	滑りやすい。底がツルツルは絶対にだめ。	直接肌が出てしまうため、認められない。