

# カヌー



- 活動場所 六沢堤 移動時間25分程度（バス15分+徒歩10分）  
※スタッフが同行します。
- 所要時間 事前事後の準備・移動も含め、3時間程度が目安です。
- 持ち物 利用の手引き『夢のアトリエ』にある「団体でご準備ください②」をご参照下さい。
  - ・暑い時期には、飲料水などの飲み物の準備が必須です。
  - ・時期によっては虫が大量に発生することもあります。虫除けスプレー等の虫除け対策が必要となります。
  - ・救急箱は団体でご準備ください。

## ■活動の実際（時間は目安）

- ①カヌー操作説明、ライフジャケットのサイズ確認（15分）
  - ・パドルの持ち方と動かし方、カヌーの乗り方と降り方、沈（転覆）したときの対応の仕方等、安全に楽しむための注意を事前に学びます。
  - ・使用するライフジャケットのサイズや取り扱い方を確認します。
- ②ライフジャケットの受け取り・移動（25～30分）
  - ・指示されたサイズのライフジャケットを受け取ります。
  - ・移動前に、持ち物や履き物（ズック、長靴）、服装の確認をお願いします。
- ③服装等準備（10分）
  - ・荷物をテント内のシート等の上に置きます。
  - ・カヌーができるように身支度を整えます。
  - ・ライフジャケットを装着した後、ベルトの締め忘れ等がないかチェックをします。なお、ライフジャケットの下にはTシャツ等を着用するようお願いします。
- ④カヌー体験（計画に合わせて設定……40分程度が標準）
  - ・ビーチサンダルを脱いで裸足になります。マリンシューズは履いたままでも構いません。
  - ・眼鏡の場合、固定バンドを着用します。ない場合は、眼鏡をはずします。
  - ・スタッフの指示にしたがってカヌーに乗り、それぞれのペースで活動します。
  - ・体験中は、スタッフの指示に従ってください。
- ⑤カヌーの運搬・帰り支度（20分）
  - ・カヌーをおり、パドルを指定場所に置いた後、二人一組でカヌーを運びます。
  - ・身支度を調べ、帰る準備をします。
  - ・引率の方は、忘れ物等の最終確認を確実にお願いします。
- ⑥移動（25分）
  - ・移動前に、履き物（ズック、長靴）の確認をお願いします。
  - ・転覆した場合など、シャワー使用を希望する場合は、移動前にスタッフにお伝え下さい。
- ⑦ライフジャケット片付け・着替え（20分）
  - ・所に帰ったら、スタッフの指示にしたがってライフジャケットを片付けます。
  - ・風呂場の脱衣所等で着替えをします。
  - ・シャワーの使用に関してはご相談ください。

## ■活動にあたって

- カヌー場には簡易トイレはありますが、出発前に用便をすませるようご指導ください。
- 寒い時期や雨の日は合羽やウィンドブレーカー等の着用をおすすめします。
- 暴風・雷雨等で危険が伴うと判断された場合は中止します。中止の場合は、他の活動に変更したり、期日を変更したりすることも可能です。（希望に沿えない場合もあります。）
- 準備や片付け（カヌー用具の運搬等）にご協力お願いいたします。

※裏面もご覧ください。

## ■事前打ち合わせで

利用にあたっては、活動の期日や時間について調整が必要になる場合があります。

### ①調整では

- ・活動できる時間は、午前9:00～12:00、午後13:00～16:30です。
- ・利用団体が重なり合う場合、他の活動プログラムと入れ替えたりするなどして、調整していただきます。
- ・利用団体が重なり合う場合、実施時間差による調整が可能な場合もあります。

### ②団体毎に

- ・同時利用人数の上限はスタッフにご確認ください。
- ・計画を立てる際は、カヌー活動時程立案確認シートをご活用ください。  
(シートは自然の家のホームページからダウンロード可能です。)