３．湖面活動

プログラム資料　　【湖面活動】

No.	301	カッター研修（1日コース）			
概　要	カッターに乗り、1人もしくは2人で1本の櫂（オール）を操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。				
内容	人数（人）	6～60人	時間	7時間	
	対象	中学生以上	時期	3～11月（12月は要相談）	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員・協力員による直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準　備	施設から貸出	9mカッター（最大20人）2艇　6mカッター（最大10人）2艇　櫂（オール） ライフジャケット　帽子（忘れた場合）			
	団体で準備	活動しやすい服　運動靴　帽子　タオル　水筒　カッパ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。（乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。 ・事前に野外弁当等の注文が必要になる。			

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。（事務室前のホワイトボードを確認する） ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物を確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①カッター研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し、立つ・座る等の練習をする。 ③持ち物を確認する。（帽子、タオル、水筒、天候によってはカッパ） ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 　バスの中で、櫂の名前の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②カッターの漕ぎ方等の説明を聞く。 ③ライフジャケット、タオルを身につける。 ④櫂をカッターまで運ぶ。 ⑤カッターの漕ぎ方の実演を見る。 ⑥カッターに乗り、漕ぎ方、櫂立て等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。（途中休憩あり） ⑧秋鹿なぎさ公園で上陸し、昼食・トイレ休憩をとる。 ⑨休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑩着岸後、櫂を艇庫に運ぶ。 ⑪カッターに乗り、「櫂座栓閉め」の儀式を行う。 ⑫艇庫に戻り、ライフジャケットをはずす。 ⑬ふり返りをする。 ⑭バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○カッターは、艇庫南側の岸壁に停泊している。櫂は重く長いうえ、階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○9mカッターには3人、6mカッターには2人指導スタッフが乗船する。研修者は、指導スタッフの指示に必ず従って動くようにする。 ○漕ぐ時、櫂から絶対手を離さない。 ○引率者は、原則として救助艇に乗船する。カッターに乗る場合は、研修者への声がけを控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

プログラム資料　　【湖面活動】

No.	302	カッター研修（半日コース）			
概　要	カッターに乗り、1人もしくは2人で1本の櫂（オール）を操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。（コースの長さは、約4km～7km）天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。				
内容	人数（人）	6～60人	時間	3時間	
	対象	中学生以上	時期	3～11月（12月は要相談）	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員・協力員による直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準　備	施設から貸出	9mカッター（最大20人）2艇　6mカッター（最大10人）2艇　櫂（オール） ライフジャケット　帽子（忘れた場合）			
	団体で準備	活動しやすい服　運動靴　帽子　タオル　水筒　カッパ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。（乗艇者名簿の裏面の注意事項を参照すること） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。（事務室前のホワイトボードを確認する） ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物を確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①カッター研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し、立つ・座る等の練習をする。 ③持ち物を確認する。（帽子、タオル、水筒、天候によってはカッパ） ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 　バスの中で、櫂の名前の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②カッターの漕ぎ方等の説明を聞く。 ③ライフジャケット、タオルを身につける。 ④櫂をカッターまで運ぶ。 ⑤カッターの漕ぎ方の実演を見る。 ⑥カッターに乗り、漕ぎ方、櫂立て等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。（途中休憩あり） ⑧休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑨着岸後、櫂を艇庫に運ぶ。 ⑩カッターに乗り、「櫂座栓閉め」の儀式を行う。 ⑪艇庫に戻り、ライフジャケットをはずす。 ⑫ふり返りをする。 ⑬バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 　バスの中で、宍道湖の自然について話を聞く。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○カッターは、艇庫南側の岸壁に停泊している。櫂は重く長いうえ、階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○9mカッターには3人、6mカッターには2人指導スタッフが乗船する。研修者は、指導スタッフの指示に必ず従って動くようにする。 ○漕ぐ時、櫂から絶対手を離さない。 ○引率者は、原則として救助艇に乗船する。カッターに乗る場合は、研修者への声がけを控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

プログラム資料　　【湖面活動】

No.	303	サバニ研修（1日コース）			
概　要	サバニ（10人乗りの大型カヌー）に乗り、パドルを操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。（コースの長さは、約16km～20km）天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。研修者の実態に合わせて、指揮艇による曳航（ロープで引っぱる）ことも可能。				
内容	人数（人）	10～40人	時間	7時間	
	対象	高学年以上	時期	3～11月（12月は要相談）	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員・協力員による直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してサバニを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準　備	施設から貸出	ライフジャケット　ゼッケン　パドル　帽子（忘れた場合）			
	団体で準備	活動しやすい服　運動靴　帽子　タオル　水筒　カッパ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。（乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。 ・事前に野外弁当等の注文が必要になる。			

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①サバニ研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し等の練習をする。 ③持ち物を確認する。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②サバニに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケット、ゼッケンを身につける。 ④パドルを運ぶ。 ⑤パドルの持ち方を教わる。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から宍道湖へ漕ぎ出す。（途中休憩あり） ⑨秋鹿なぎさ公園で上陸し、昼食・トイレ休憩をとる。 ⑩休憩後、松江港に向かって漕ぐ。（松江港片道コースの場合） 　休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。（秋鹿なぎさ公園コースの場合） ⑪松江港（艇庫前）着岸後、船から下りてゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑫バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○サバニは、艇庫南側の岸壁に停泊している。階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○サバニの一番後ろには、艇長という指導スタッフが1名乗船する。研修者は、艇長の指示に必ず従って動くようにする。 ○引率者は、指揮艇に乗船することも可能。 ○引率者がサバニに乗る場合は、研修者への声がけ等を控える。 ○天候が急に悪化した場合、コースを変更したり、途中で引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

プログラム資料　　【湖面活動】

No.	304	サバニ研修（半日コース）			
概　要	サバニ（10人乗りの大型カヌー）に乗り、パドルを操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。研修者の実態に合わせて、指揮艇による曳航（ロープで引っぱる）ことも可能。				
内容	人数（人）	10～40人	時間	3時間	
	対象	年長以上	時期	3～11月（12月は要相談）	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員・協力員による直接指導			
	安全管理	職員・協力員による監視			
ねらい	○安全に活動するため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準　備	施設から貸出	ライフジャケット　ゼッケン　パドル　帽子（忘れた場合）			
	団体で準備	活動しやすい服　運動靴　帽子　タオル　水筒　カッパ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。（乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①サバニ研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し等の練習をする。 ③持ち物を確認する。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②サバニに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケット、ゼッケンを身につける。 ④パドルを運ぶ。 ⑤パドルの持ち方を教わる。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から宍道湖へ漕ぎ出す。（途中休憩あり） ⑨休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑩着岸後、パドルを艇庫に運ぶ。 ⑪ゼッケン、ライフジャケットをはずす。 ⑫ふり返りをする。 ⑬バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○サバニは、艇庫南側の岸壁に停泊している。階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○サバニの一番後ろには、艇長という指導スタッフが1名乗船する。研修者は、艇長の指示に必ず従って動くようにする。 ○引率者は、指揮艇に乗船することも可能。 ○引率者がサバニに乗る場合は、研修者への声がけ等を控える。 ○天候が急に悪化した場合、コースを変更したり、途中で引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

プログラム資料　　【湖面活動】

No.	306	カヌー研修			
概　要	1人乗りのシットオントップカヤックや2人乗りのカナディアンカヌーに乗り、パドルで漕ぎながら船川周辺を進むプログラム。カナディアンカヌーの場合、大人といっしょに乗れば幼児でも乗船可能。漕ぎ方によっては転覆したりぬれたりする可能性がある。				シットオントップカヤック　カナディアンカヌー
内容	人数（人）	～47人	時間	3時間	
	対象	高学年以上	時期	3～11月（12月は要相談）	
	場所	平田船川周辺・宍道湖			
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員による直接指導			
	安全管理	引率者・職員による監視			
ねらい	○安全に気をつけてカヌーを漕ぐ。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○仲間と協力してカヌーの準備や片づけをする。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準　備	施設から貸出	シットオントップカヤック（1人乗り）17艇　カナディアンカヌー（2人乗り）15艇 ライフジャケット　パドル　帽子（忘れた場合）			
	団体で準備	ぬれてもよい服・靴（サンダル不可）　帽子　タオル　水筒　カッパ			
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。（乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①カヌー研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②持ち物を確認する。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ③バスに乗り、艇庫へ向かう。 　バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。
展開	①指導スタッフの紹介 ②カヌーに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケットを身につける。 ④カヌーをスロープまで運ぶ。 ⑤カヌーの座り方、漕ぎ方等（前進、後進、停止、曲がり方）の実演を見る。 ⑥実際にカヌーに乗り込み、艇庫前で漕ぎ方等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。 ⑧指示があったら艇庫（スロープ）に向かって戻る。 ⑨着岸後、カヌーを艇庫に運ぶ。 ⑩ライフジャケットをはずす。 ⑪ふり返りをする。 ⑫バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 　バスの中で宍道湖の話を聞く。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○カヌーは、艇庫前に出している。スロープを下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○カヌーに乗りこんだら、指導スタッフが船川に向かってカヌーを押し出すので、他のカヌーの邪魔にならないよう、漕ぎ進める。 ○救助艇や陸上の指導スタッフの指示を聞きながら、自由に漕ぐ。 ○天候が急に悪化した場合、時間前でも中止する場合がある。 ○風がある日は流されることもあるので気をつける。 ○落水した場合は、ライフジャケットがあるので必ず浮くので、慌てず救助艇がくるのを待つ。 ○終わる時は、スロープに向かってできるだけ真っ直ぐカヌーが着けるようにする。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

プログラム資料　　【湖面活動】

No.	307	いかだづくり			
概　要	角材、木板、ブイ等を組み合わせていかだを作り、船川周辺に浮かべて漕ぎ出すプログラム。				
内容	人数（人）	6～40人	時間	3時間	
	対象	中学年以上	時期	3～11月(12月は要相談)	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員による直接指導			
	安全管理	引率者・職員による監視			
ねらい	○仲間と協力していかだを組み立てたり解体したりする。 ○安全に気をつけ最後まで全力で漕ぐ。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。				
準　備	施設から貸出	ライフジャケット　いかだの材料　パドル　帽子（忘れた場合）			
	団体で準備	ぬれてもよい服（下に水着を着る方が望ましい）　ぬれてもよい靴（サンダル不可）　帽子　タオル　水筒　カッパ			
	確認事項	・いかだを複数作る場合は、グループ分けをしておく。（1つのいかだに乗れるのは、子どもで10～15人程度） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。			

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③研修者の持ち物の確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ④事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で並ぶ。 ⑤指導スタッフの指示で、乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①いかだづくりの意義、留意点等について話を聞く。 ②持ち物を確認する。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ③バスに乗り、艇庫へ向かう。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○説明から展開まで指導スタッフが全て行う。
展開	①指導スタッフの紹介 ②説明を聞きながら、いかだを組み立てる。 ③いかだができたら、スロープまではこぶ。 ④ライフジャケットを着ていかだに乗り込む。 ⑤パドルをもっていかだを漕ぎ進める。 ⑥着岸後、いかだを運び、ライフジャケットを脱ぐ。 ⑦いかだを解体し、片付ける。 ⑧ふり返りをする。 ⑨バスに乗ってサン・レイクへ帰る。	○いかだづくり、いかだの漕ぎ方等の指導は、指導スタッフが全て行う。 ○怪我をしないよう、まわりに気を配りながら作業をする。 ○いかだは重いので、運ぶ時は十分気をつける。 ○いかだに乗る時や降りる時はバランスが崩れ傾くことがあるので注意する。 ○いかだに乗ったら立たないようにする。 ○コースは天候を見て判断する。 ○天候によっては、いかだができても乗れない場合がある。 ○落水した場合は、救助艇がくるのを待つ。 ○引率者は、いかだに乗ることが望ましい。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。

プログラム資料　　【湖面活動】

No. 305	サバニ研修（しじみ観察コース）			
概　要	サバニ（10人乗りの大型カヌー）に乗り、パドルを操作し、宍道湖に漕ぎ出す。（往復約3．5km）天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。研修者の実態に合わせて、指揮艇による曳航（ロープで引っぱる）ことも可能。			
内容	人数（人）	10～40人	時間	3時間
	対象	年長以上	時期	3～11月（12月は要相談）
	場所	平田船川および宍道湖（斐伊川河口）		
	指導形態	自主活動　・　職員による事前の説明のみ　・　職員・協力員による直接指導		
	安全管理	職員・協力員による監視		
ねらい	○安全に活動するため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。			
準　備	施設から貸出	ライフジャケット　帽子（忘れた場合）　パドル　ジョレン（しじみを捕る道具）　水槽（しじみの観察用）		
	団体で準備	ぬれてもよい服（下に水着を着ておくとよい。）　ぬれてもよい靴（サンダル不可）　帽子　タオル　水筒　カッパ　ビニール袋（しじみを入れるもの）　クーラーボックス・保冷剤等（しじみの持ち帰り用）		
	確認事項	・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。（乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること） ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。		

	内　容	留意事項
活動前	①実施できるかどうか確認する。 ②指導スタッフと打合せをする。（研修開始までに事務室で行う） ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物の確認をする。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。	○午前中は8:15、午後は12:15頃に実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸し出し用を借りる。
活動の説明	①サバニ研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し等の練習をする。 ③持ち物を確認する。（帽子、水筒、タオル、天候によってはカッパ） ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中でも、パドルの名前等の説明を聞く。	○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けないよう留意する。
展開	①指導スタッフの紹介 ②サバニに乗る際の注意点など説明を聞く。 ③ライフジャケットを身につける。ゼッケンは使用しない。 ④パドルを運ぶ。 ⑤パドルの持ち方を教わる。 ⑥サバニの座り方、漕ぎ方等の実演を見る。 ⑦サバニに乗り、漕ぎ方の練習をする。 ⑧船川から斐伊川河口へ向かい漕ぎ出す。 ⑨斐伊川河口の到着後、サバニから下りてしじみ観察を行う。 ⑩終了後、サバニに乗り、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑪着岸後、パドルを艇庫に運ぶ。 ⑫ライフジャケットをはずす。 ⑬ふり返りをする。 ⑭バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 ⑮サン・レイクに戻り、しじみの砂はき作業をする。 ⑯次の日、遠くまで帰る場合は、冷凍する。	○①～③は、艇庫内で行う。 ○サバニは、艇庫南側の岸壁に停泊している。階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○サバニの一番後ろには、艇長という指導スタッフが1名乗船する。研修者は、艇長の指示に必ず従って動くようにする。 ○引率者は、指揮艇に乗船することも可能。 ○引率者がサバニに乗る場合は、研修者への声がけ等を控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中で引き返す場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○斐伊川河口に上陸する際、水筒はサバニに置いて降りる。 ○採ったしじみは持って帰ることができる。（漁協の許可を得ているが、普段は勝手に採ると罪を問われるので気をつけること。） ○しじみを入れた袋の中には水を入れない。（水を入れると早く弱る。） ○サバニに乗る時、できるだけ砂が入らないようにする。 ○砂はきの作業の仕方は、職員が指導する。サン・レイクを出発するまで、冷蔵もしくは冷凍保存をすることができる。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。