

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	
	場所	平田船川および宍道湖			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 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 カップ			
	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) ・事前打合せで、配慮を要する研修者を報告したり、当日の天候に合わせた指導内容について相談したりする。(例えば、風の強さ、熱中症指数による曳航について) ・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プ) 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頃実施決定する。 ○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プ) 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、研修者に声を掛けられないよう留意する。
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、「櫂座控閉め」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、研修者への声掛けを控える。 ○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。