

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)	7~40人	時間	7時間		
	対象	小5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 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。 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プ) 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、研修者に声を掛けられないよう留意する。
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。 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。(宍道湖についての話を聞く)	○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、研修者への声かけ等を控える。 ○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。