

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。					 <p>シットオントップカヤック カナディアンカヌー</p>
内容	人数(人)	~30人	時間	3時間		
	対象	小5以上	時期	3~11月		
	場所	平田船川周辺・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	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)				

	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頃に実施決定する。 ○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プ) 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、カヌーを艇庫前まで運び、水洗い後、艇庫に格納する。 ⑩ライフジャケットをはずす。 ⑪ふり返しをする。 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。