

3 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	
	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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。

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	
	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注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)			

	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。櫂は重く長いので、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、研修者への声かけを控える。 ○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。

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頃の実施決定する。 ○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。

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。				
	人数(人)	7~40人	時間	3時間	
内容	対象	年長以上	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)			

	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頃の実施決定する。 ○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。

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。斐伊川河口でサバニから下り、しじみ観察を行う。終了後、サバニに乗り、艇庫に向かって漕ぐ。研修者の実態に合わせて、指揮艇による曳航(ロープで引っ張る)ことも可能。				
	人数(人)	7~40人	時間	3時間	
内容	対象	年長以上	時期	3~11月	
	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 ・ 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 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うい。) ぬれてもよい靴(サンダル不可) 帽子 タオル 水筒 カップ 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ある場合は、事前打ち合わせで報告する。 ・当日の天候に合わせた指導内容について、事前打合せを行う。(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バ) 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バ) 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、しじみの砂だし作業をする。 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、研修者への声かけ等を控える。 ○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ない。(しじみをとることは、法律で禁止されているが、研修として宍道湖漁協の許可を得ているため。) ○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。

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。						
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				シットオントップカヤック カナディアンカヌー	
	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。