

海活動のてびき

シーカヤック・スノーケリング
磯観察・スタンドアップパドルボード

2018年度（平成30年度）第1版 20180401

国立室戸青少年自然の家では教育活動として海の自然体験活動を実施しています。海の楽しさや素晴らしさを提供するとともに、海で安全に活動するために必要な知識や技術を指導しています。海の活動を安全かつ円滑に行う為に、以下をよくお読みいただいたうえで活動計画を立てていただき、当日の準備をお願いします。



●活動にあたって

事前に活動の予約が必要になります。以下の条件をご確認ください。

- ・10人以下の団体、家族団体はご利用いただけません。
(学校団体、青少年活動団体に活動を提供しています。)
- ・対象は小学校5年生以上です。(磯観察は年齢不問)
- ・シーカヤックとスタンドアップパドルボード(以下、SUPという。)は同時に実施できません。

規律

安全に活動するためにバディシステムを遵守し、指導者の指示を守ります。

安全

小さなミスや小さな事故が生命の危険に発展しやすいのが、海の活動です。自然の家の4つの教育目標「規律・協働・友愛・奉仕」をしっかりと守って安全に活動してください。

協同

自分のことは、まず自分で行います。出来ない事はバディで、グループ内で助け合います。

友愛

活動の最小単位は「バディ」です。常にバディに気を配り、バディと助け合って行動します。

奉仕

道具は自分の命だけではなく、次に使う人の命も守る大切なものです。大事に扱い、後片付けもしっかりと行います。

●事前準備

- 活動計画書（届）を提出して下さい。
 - 期限：活動の **1週間前までに** Eメール・ファックス等でお送りください。
（Eメールアドレス muroto@niye.go.jp 、FAX 0887-23-2484）
 - 提出のない場合は活動を提供できません。
- 活動のバディを決めてください。
 - バディ名簿を活用してください。
 - 参加者に事前にバディを告知しておいてください。

シーカヤック	小学生 3人組 中学生以上 2人組
スノーケリング	2人組
磯観察	2～4人組
SUP	2人組

★児童・生徒と一緒にバディを組む教員・引率者は「海上監視者」になれません。

シーカヤック	小学生の2人組バディは最小限の数にしてください。（全体で2バディまで）
スノーケリング	3人組バディは最小限の数にしてください。（全体で2バディまで）
磯観察	2人組から4人組の間でバディを組んでください。
SUP	3人組バディは最小限の数にしてください。（全体で2バディまで）

●活動当日の流れ

	午前の活動	午後の活動
①実施可否の確認	朝のつどいの際 につどい担当の職員がお知らせします。	11:05以降 に自然の家に電話で確認してください。
②海浜活動センターへの到着	9:00まで に来場してください。 自然の家を8:30までに出発してください。 自然の家で水着に着替えておくと、その後の活動がスムーズです。	12:40から13:00まで に来場してください。 午前中の活動団体がまだ滞在していることがあります。譲り合って施設をご利用ください。
③活動開始時間	9:00 指定場所に整列してください。 ・水着でサンダル着用です。 ・水筒を持参してください。 ・着替え、タオルは更衣室内においてください。	13:00
④活動終了予定時間	12:00 道具の後片付けを含んだ時間です。この後、シャワー、更衣となります。	16:00

● 準備物

▼参加者が持ってくるもの

	シー カ ヤ ツ ク	ス ノ ー ケ リ ン グ	磯 観 察	S U P	
水着	◎	◎	○	◎	ゆったりとした水着はウェットスーツが着づらいです
サンダル	◎	◎	◎	◎	海浜活動センター、バス車内で必ず必要です。
水筒・水分	◎	◎	◎	◎	活動時は陸上に置いておきます。
軍手			◎		活動時に着用します。
帽子	○		◎	○	熱中症予防のため着用してください。
濡れてもよいTシャツ やラッシュガード	○	○	○	○	長袖をお勧めします。体に密着するものが適しています。 下半身もあればさらに安心です。

◎：必ず必要なもの

○：あった方が望ましいもの

▼自然の家が貸し出すもの

	シー カ ヤ ツ ク	ス ノ ー ケ リ ン グ	磯 観 察	S U P	
ウェットスーツ	▲	●		▲	半袖半ズボンです。酷暑時は着用しないことがあります。
フローティングジャケット	●	●	※	●	磯観察では参加者の状況に応じて着用します。
マリンスーツ	●	●	●	●	16cmから28cmまでの1cmきざみです。
マリングローブ		●			
マスク		●			度入りが必要な方は事前にご相談下さい。(-4.0、-5.0)
スノーケル		●			
磯観察セット			●		バディごとに網、水槽、箱メガネなどを使います。

H29年度より、スノーケリングではフィンを使いません。

(自然災害発生等の緊急時、安全に避難するため)

●よくあるご質問

Q1 長袖ラッシュガードは必要ですか？【シーカヤック】【スノーケリング】【SUP】

自然の家で貸出するウェットスーツは半袖半ズボンタイプです。露出する部分のすり傷防止、日焼け防止のために、長袖ラッシュガードがあれば安心です。長袖Tシャツでもいいですが、綿素材のものは春秋期の退水後、風に吹かれたときに体温を奪われやすいです。下半身はスパッツ等があれば、なお安心です。

Q2 海上監視者は必要ですか？

必ず一人はフリーで動ける成人の方が海上監視者として必要です。児童・生徒と一緒にパディを組む方は海上監視者になることはできません（参加者として計上してください）。

Q3 陸上監視者はどのような役割ですか？

雷、地震などが発生した時に海上の活動者に知らせる、陸上からの活動海域を監視する、陸上見学者の安全管理を行う、が主な役割です。活動中は監視場所を離れないでください。

Q4 眼鏡をかけて活動できますか？【シーカヤック】【スノーケリング】【SUP】

カヤックやSUPから落水した時に、眼鏡が外れ、海中に沈むことがあります。落ちないように眼鏡バンドなどがあると安心です。

スノーケリングでは、眼鏡をかけてマスクを着けることはできません。Q5も参考にしてください。

Q5 コンタクトレンズをつけて活動できますか？【シーカヤック】【スノーケリング】【SUP】

カヤックについては問題ありません。

「流してもよいコンタクト」でしたら、はめたままマスクをつけてください。（活動中、ごくまれにコンタクトが流れることがあります）水中の物体は陸上に比べて1.3倍大きく見えますので、視力の多少悪い方でしたら、裸眼で活動することが可能です。スノーケリングの度つきレンズについては事前にご相談ください。

Q6 シーカヤックに水筒は載せていきますか？【シーカヤック】【SUP】

水筒が海に沈むことがありますので、カヤックには載せず、陸上に置いておきます。退水後の水分補給に必要ですので、必ず活動場所まで持ってきてください。

Q7 シーカヤックはどれくらい濡れますか？【シーカヤック】

当施設のカヤックは「シットオントップ」タイプなので、お尻は100%濡れます。また、カヤックへの乗り降りの際に、ひざ下から腰下まで水につかることがあります。また、活動前に水慣れ運動を行った場合やカヤックから落水した場合には全身が濡れます。

Q8 シーカヤックやSUPで水中眼鏡やゴーグルは必要ですか？【シーカヤック】【SUP】

使いません。また、海に落とした時は沈んでしまうので、持ち込まないでください。

Q9 自分のマスク、スノーケルを持ってきてもいいですか？【スノーケリング】

自己責任・自己管理の下でお使いください。ただし、活動に適さない器材の場合は、使用をお断りして当施設の器材をお使いいただきます。（ホームセンターなどで販売している廉価品などの場合）

Q10 水泳帽・スイミングキャップは必要ですか？【シーカヤック】【スノーケリング】【SUP】

参加者は使いません。スノーケリングの際、識別のために自然の家スタッフと海上監視者は着用します。（海上監視者の水泳帽は自然の家のものをお使いいただきます）

Q11 地震津波対策はどうなっていますか

活動時に、現地にて参加者に緊急時避難場所をお示ししています。また、事前に詳細地図や安全管理マニュアルが必要な場合は自然の家職員に申し出てください。