

2 海活動

1 事前準備

- ◆シーカヤック、スノーケリング、SUP、磯観察を実施する場合は、「海活動の参加者名簿」を活動の1週間前までに電子メールで提出してください。
- ◆バディ（2～4人組）を決めておいてください。また、参加者にバディを告知しておいてください。
- ◆海上監視者・陸上監視者を、最低1名ずつ決めておいてください。
 - ・海上監視者・・・参加者とともに海に入り、海上から活動海域を監視し参加者の安全管理を行います。
児童生徒と一緒にバディを組む教員や引率者は、海上監視者にはなれません。
 - ・陸上監視者・・・雷、地震などが発生した際に海上の活動者に知らせる、陸上から活動海域を監視する、陸上見学者の安全管理等を行います。活動中は監視場所を離れないでください。

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
SUP	2人組
磯観察	2～4人組

2 活動当日の流れ

	午前の活動	午後の活動
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。
活動場所に到着	午前の活動は、原則、自然の家に宿泊した団体だけが実施することができます。 8：30を目途に自然の家から活動場所に出発し、9：00までに活動場所に到着してください。	13：00までに活動場所に到着してください。
活動開始時間	9：30	13：30
	原則、水着でサンダル着用で集合してください。水筒を持参してください。	
活動終了時間	12：30	16：30
	道具の後片付け、シャワーや更衣も含んだ時間です。	

3 準備物

■参加者が持ってくるもの

	シーカヤック	スノーケリング	磯観察	SUP	
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	◎	◎	◎	◎	
水筒・水分	◎	◎	◎	◎	
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

	シーカヤック	スノーケリング	磯観察	SUP	
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	●	●	※	●	※磯観察は参加者の状況に応じて着用します。
マリンブーツ	●	●	●	●	16 cmから 28 cmまでの 1 cm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ください。
スノーケル		●			
眼鏡バンド	●		●	●	必要な方は事前にご相談ください。
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。

平成 29 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、安全かつ迅速に避難するため)

4 よくある質問

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 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。

Q4 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、SUPについては問題ありません。

スノーケリングについては「流れ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。

Q5 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。

Q6 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。

Q7 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。

Q8 自分のマスク、スノーケルを持ってくるでもいいですか？【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）

Q9 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）

Q10 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。

5 海活動の参加者名簿

海活動の参加者名簿

西暦 年 月 日

国立室戸青少年自然の家所長 殿

活動名		利用団体名	
		代表者職・氏名	

下記の要領により、海活動を行いますので届けます。また、活動においては自然の家職員等の指導に従います。

活動期間	西暦 年 月 日 ()				
	参加者	海上 監視者	陸上監視者 見学者	小計	配 慮 を 要 す る 通 番 いない いる …下欄に具体的に記入 配慮事項、特記事項
男性					
女性					
小計					

(1) 参加者名簿

通番	氏名	性別	学年等	通番	氏名	性別	学年等
1				26			
2				27			
3				28			
4				29			
5				30			
6				31			
7				32			
8				33			
9				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			
19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			
25				50			

(2) 監視者・見学者名簿

海上監視者		性別	職名等	陸上監視者・見学者		性別	職名等
海1				陸1			
海2				陸2			
海3				陸3			
海4				陸4			
海5				陸5			
海6				陸6			

※参加者と一緒に（バディで）活動する引率者は、監視者にはなれません。参加者欄に記入してください。