

1 当施設における活動

	No.	活動名	指導	活動内容	所要時間 (目安)	活動 人数	備考	参考 ページ
海 活 動 (午前・午後)	1	シーカヤック	有	海でパドルを使いカヤックを操船する活動。	3 時間	10～40人 (別途監視者 2名以上必要)	小学 5 年生以上 5月～10月	16～18
	2	スノーケリング	有	スノーケルとマスクを身につけて、水面を遊泳する活動。	3 時間	10～40人 (別途監視者 2名以上必要)	小学 5 年生以上 5月～9月	16～18
	3	スタンドアップパドル ボード (SUP)	有	ボードの上に立ち、パドルを使って水面を進む活動。	3 時間	10～40人 (別途監視者 2名以上必要)	小学 5 年生以上 5月～10月	16～18
	4	磯観察	有	熱帯魚や貝などの生き物観察を行う活動。	3 時間	10～80人 (別途監視者 2名以上必要)	5月～10月	16～18
	ここまでの活動人数は参加者の人数を表しています。他に陸上監視と海上監視者が必要となります。詳しくはP15をご覧ください。							
	5	磯遊び	無	団体独自で磯の生き物観察を行う自主活動。	3 時間	10～70人	5月～10月 物品の貸出は 行いません。	
野 外 活 動 (午前・午後)	6	ミニクルージング 【有料：150 円】	有	自然の家のクルーザーに乗船し、室戸岬周辺の自然観察を行う活動。	1 時間 30 分	20～40 人/回	宿泊団体のみ 乗船時間約 40 分	21～22
	7	野外炊事	有	カレーなどを薪の火を使って調理する活動。	3～4 時間	5～200人	食材と薪代は有料 雨天時は雨具が必要	20～22
	8	スコアオリエンテーリング	導入 指導 のみ	地図を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポストを探し、得点を集める活動。	3 時間	～300人	小学 5 年生以上	
	9	フィールドフォトビンゴ Long version	導入 指導 のみ	写真を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポイントを探し、ビンゴを成立させる活動。	2 時間 30 分	～80人	小学 1 年生以上	
	10	フィールドフォトビンゴ Short version	導入 指導 のみ	写真を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポイントを探し、ビンゴを成立させる活動。	1 時間 30 分	～80人	小学 1 年生以上	
	11	アートフォトビンゴ	導入 指導 のみ	施設内外に描かれているアート作品をできるだけ多く探し、ビンゴを成立させる活動。	1時間～ 1時間30分	～80人	小学 1 年生以上	
	12	基地づくり遊び	有	ロープとのござりを使って、森の中で自分たちだけの基地を仲間と協力して作る活動。	3 時間	10～40人	ご相談ください。	
	13	冒険の森遊び	無	立木にロープをかけた遊具で自由に遊ぶ活動。	1 時間	～40人	4 歳以上	
	14	おもしろ自転車	無	様々な変形自転車に乗って遊ぶ活動。	1 時間	～40人	小学生	

	No.	活動名	指導	活動内容	所要時間 (目安)	活動 人数	備考	参考 ページ
野外活動 (午前・午後)	15	マウンテンバイク	無	緑の草原や木々の間を自転車で走破する活動。	1～2 時間	10～25人	小学5学年以上 マウンテンバイク コース有	
	16	茶摘み	有	茶摘みから手もみ製茶までの工程を体験できる活動。	2～3 時間	5～40人	4歳以上（4歳から 小学2年生までは 保護者同伴） 4月～5月頃	
	17	草スキー	無	草で覆われた斜面を、段ボールなどを使って滑り降りる活動。	1～2 時間	～30人	9月～3月頃 ダンボールは持参	
野外活動 (夜)	18	キャンプファイア	希望 により有	営火場で火を囲み、仲間と歌やゲームで交流を深める活動。	1～2 時間	10～200人	薪、トーチは有料 灯油は無料で準備 します。	21～22
	19	ナイトハイク	希望 により有	夜間、懐中電灯1本程度の小さな灯りで設定されたコースを巡る活動。	30分～ 1時間30分	8～120人	4歳以上（4歳から 小学2年生までは 保護者同伴） 懐中電灯は持参	
	20	星空観察	希望 により有	星座早見を使って星座を観察したり、双眼鏡、天体望遠鏡で天体等を観察したりする活動。	1時間～ 1時間30分	8～300人	天体望遠鏡、双眼鏡、 星座早見盤は 貸出あり	
ゲーム・レクリエーション活動 (午前・午後) (夜)	21	室内フォトビンゴ	導入 指導 のみ	ヒントの写真を頼りに、定められた時間内にできるだけ多くのポイントを探し、ビンゴを成立させる活動。	1時間～ 1時間30分	～80人	小学1年生以上	
	22	ペタンク	希望 により有	2チームでピュット（目標玉）めがけてボール（鉄製またはプラスチック製）を寄せ合い、得点を競う活動。	2 時間	～60人	4歳以上（4歳から 小学2年生までは 保護者同伴） 屋外用、屋内用あり	
	23	ロープワーク	有	リーフノットやエイトノット、クラブヒッチ等、主に「防災」に役立つロープワークを学ぶ活動。	1～2 時間	10～40人	小学3年生以上	
	24	コミュニケーションゲーム	希望 により有	仲間づくりを目的として、様々なレクリエーションゲームを行う活動。	1～2 時間	10～200人		
	25	キャンドルファイア	希望 により有	ローソクの炎のもとで行う楽しいつどい。仲間と歌やゲームで交流を深める活動。	1～2 時間	10～300人	ローソクは持参食堂 で購入する場合は 1週間前までに事前 注文が必要	
創作活動 (午前・午後)	26	流木クラフト 【有料：50円】	有	流木を紙やすりで磨き、オリーブオイルでさらに磨き上げて、ストラップなど作る活動。	1 時間 30 分	5～150人	4歳以上（4歳から 小学2年生までは 保護者同伴）	
	27	焼き板工作 【有料：250円】	有	板を焼き、表面を磨き、絵付けを行うことにより、壁飾りなどを作る活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人	4歳以上（4歳から 小学2年生までは 保護者同伴）	21～22
	28	小枝工作 【有料：50円】	有	小枝を組み合わせ、動物などの置物を作成する活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人	4歳以上（4歳から 小学2年生までは 保護者同伴）	21～22

創作活動（午前・午後）	29	竹笛 【有料：50 円】	有	小刀を使って竹を削り、 笛を作る活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人	小学 3 年生以上	21～22
	30	竹箸 【有料：50 円】	有	小刀を使って竹を削り、 箸を作る活動。	1時間～ 1時間30分	10～40人	小学 3 年生以上	21～22
	31	七宝焼き 【有料：500 円】	有	色々な色のゆう薬を使ってブローチ やキーホルダー等に模様をつけ、高 温で焼き上げる活動。	1時間30分 ～2時間	10～30人	4 歳以上（4 歳から 小学 2 年生までは 保護者同伴）	21～22

2 所外活動

所外活動の有料料金は、各施設へお支払いください。

	No.	活動名	料金	活動内容	所要時間 (目安)	活動 人数	備考	窓口
他 施 設 利 用 活 動	1	室戸岬探勝 【有料】	ガイド 有料	室戸岬周辺の遊歩道を散策し、地質 などを自然観察する活動。	1 時間	～60人	雨天時はジオパークセ ンターをガイド 室戸青少年自然の家を ととして申込 ※引率教員等は無料	自然の家
	2	室戸世界 ジオパーク センター見学	無料	室戸世界ジオパークセンターで、室戸 の変動する大地の成り立ち、自然環境、 文化や歴史・産業について学ぶ活動。	30 分～ 1 時間	—	室戸世界ジオパーク センター ☎ 0887-23-1610	
	3	室戸とクジラの 歴史学習（鯨館見学）	学校、 社会教 育団体 は無料	鯨館で、古式捕鯨絵図のデジタルアート シアターの見学や勢子船（江戸時代の捕 鯨船）のバーチャル体験を行う活動。	1 時間	10～50人	キラメッセ室戸鯨館 ☎0887-25-3377	各施設
	4	イルカの観察 【有料】	有料	室戸ドルフィンセンターで、自由に遊ぶ イルカを間近に観察する活動。イルカの 表情やしぐさを観察することができます。	1 時間	～50人	室戸ドルフィン センター ☎ 0887-22-1245	
	5	アクアファーム見学	無料	室戸海洋深層水アクアファームで、 海洋深層水の特徴や研究について学 ぶ活動。	1 時間	—	室戸海洋深層水 アクアファーム ☎ 0887-24-2822	
	6	むろと廃校水族館見学 【有料】	有料	廃校の機能を活用した水族館で、 室戸でとれた魚や亀などを観察す る活動。	1 時間	—	むろと廃校水族館 ☎ 0887-22-0815	

3 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（P33）」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、海上監視者にはなりません。
 - ・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。

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。
活動場所に集合	<u>原則、自然の家に宿泊した団体だけが実施</u>することができます。 9：00までに海浜活動センターに集合してください。 <u>所バス利用の場合は、8：30出発</u>となります。	13：00までに海浜活動センターに集合してください。
活動終了時間	12：00	16：00
	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。
シューズ等	◎	◎	◎	◎	マリンシューズ、かかとが固定できるスリッパ、運動ぐつ可。 ※海水に浸かってもよいもの
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。

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。Q4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。