

## 1 活動の概要

沢を上流へと登り、沢の様子や沢に生息する水中生物を観察しながら、水辺の自然に親しむ。

### 【沢登り基本ルート】

- ・沢登り入口（スタート）～ 再生の樹（ゴール） ※大沢林道を通り、沢登り入口まで戻る

## 2 ねらい

- （1）注意力、判断力を伸ばす。
- （2）協力、友愛など好ましい人間関係を育てる。
- （3）野外での遊びの楽しさにふれながら、体力の向上を図る。
- （4）自然愛護の心を養う。

## 3 活動場所

陸中海岸青少年の家 沢登りコース ※『マリンランド陸中大沢探検マップ』参照

## 4 活動期間（目安）

6月下旬～9月上旬

## 5 所要時間

2.5～3時間



## 6 準備・服装

個人・団体	長袖・長ズボン（中に水着着用）、靴下、運動靴（濡れても良いもの）、軍手、バスタオル、虫よけ、救急用具、着替え
青少年の家	ライフジャケット、ヘルメット

## 7 沢登り・沢遊びの進め方

- （1）身支度をする
  - ・宿泊室や脱衣所等で着替えをして、活動後の着替えは脱衣所に置く。
  - ※原則として、手に荷物は持たない。
- （2）ライフジャケット、ヘルメットを着用する
  - ・身支度後、さけっこハウス前（玄関横）に集合整列し、指導員の指示に従い、ライフジャケットとヘルメットをしっかりと身につける。
- （3）活動についての説明をきく
  - ・活動の流れ、注意事項等について、指導員の説明を聞く。
- （4）活動場所へ移動する
  - ・指導員が先導し、活動場所（沢登りコース入口）へ移動する。

- (5) 沢登り・沢遊び
  - ・指導員の指示に従って活動を進める。
- (6) 青少年の家へ移動する
  - ・指導員が先導し、青少年の家へ移動する。
- (7) ライフジャケット、ヘルメットを返却する
  - ・水飲み場（足洗い場）でライフジャケットとヘルメットを軽く水洗いしてから返却する。※ライフジャケットは、ハンガーにかける。
- (8) 着替えをする
  - ・脱衣所に移動し、着替えをする。※玄関内の足拭きマットで足を拭く。
  - ・着替え後、脱衣所内の整理整頓をして、忘れ物がないか確認する。

## 8 留意事項

- (1) 岩や石の上はたいへん滑りやすいので、沢を移動する際は、両手も使いながら慎重に移動する。（原則として、手には何も持たない。） また、沢の両側からは枝葉が多数出ているので、足元だけでなく、周りをよく見る。
- (2) 蛇、ハチなどに出会ったら、近づかず静かに通り過ぎる。また、素手でむやみに木々に触れない。（夏場でも、怪我防止のため長袖・長ズボンを着用）
- (3) ライフジャケットとヘルメットは、指導員の指示があるまでは外さない。
- (4) 活動場所までの移動の際、一般道路を通るので、安全には十分気をつける。（道路は、一列で移動する。）
- (5) 活動前に健康観察をしっかりと行う。（体調等がすぐれない場合は無理をしない。）
- (6) 季節や天候等により、沢の状況は変化する。活動の実施判断については、指導員と相談の上、決定する。（最終決定は、団体が行う。）
- (7) 自主活動で行う場合は、事前に下見を行い、ルートや危険箇所等の確認を必ず実施する。

