



沢遊びの手引き



1 期待される効果

自然・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力
★★★	★★			★★

2 対象及び実施時期

 学校団体、自然体験活動団体、企業や子ども会などの団体

冬場はもちろん行いません。また、春や秋も気温が低いので行いません。基本的に6月～9月までの間で、気温が25℃以上の時に行います。

3 場所・プログラムの特徴

交流の家の沢遊びポイントは、仙酔峡の上流にあります。ポイントまでは、大きな滑りやすい岩が続いていますので、途中まで登山を行います。登山を行った後、道をそれて小川のせせらぎが聞こえる方に進めば、とてもきれいな水たまりがあります。水深は深いところで3mを越え、岩場から飛び込んで遊ぶには最適です。また、水に浮かんだまま上を見上げると高岳と中岳がそびえ立ち、ロケーションも最高で人気のプログラムです。低学年児童が多い団体には、お勧めの活動です。

4 プログラムの流れ

- (1)ねらい 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。
- (2)グループ構成 最高でも20人まで（引率者は5名程度必要）
- (3)コース 仙酔峡 →登山→水たまり
- (4)課題 グループで水浴びをしたり、飛び込みにチャレンジして楽しもう。
- (5)展開

- ①研修指導員の指示に従い、装備品をしっかりと身につける。
- ②フィールドを説明する。
 - ・活動エリアを明確に示す。特に沢の反対側は監視員がいるところまで。
 - ・飛び込んでもいいところと、タイミングについても確認しておく。
 - ・休憩や食事は研修指導員の判断で行う。
- ③安全面とフィールドマナーについて指導する。
 - ・準備運動や水慣れはしっかり行う。
 - ・飛び込みの順番を守る。
 - ・合図がなければ決して飛び込まない。
 - ・危険があったら後ろの人に声をかける。
 - ・体調がすぐれないときは、無理をせずに早めに連絡する。
 - ・ごみを捨てない。
- ④指導がすんだら活動を展開する。
- ⑤引率者は自分の配置について子どもたちを見守る。

- ⑥ある程度の時間で活動を終える。
- ⑦着替えや靴の履き替えをし、濡れた靴の処理をする。
- ⑧帰りのバスの中で活動を振り返る。

準備 50分



沢遊びは気持ちいいよ!

活動(約2時間)



メインは飛び込みだよ

活動後 40分

5 準備物

- (1)参加者 リュック 水筒 バスタオル 軍手 ビニール袋 雨具 弁当 つばのある帽子
服装は長袖・長ズボンのジャージ（下に水着着用）、履き慣れた運動靴、靴下、替え靴、下着、
着替え用の長袖長ズボン
- (2)引率者 時計 救急用品 携帯電話 笛 指導者用の水
- (3)貸し出しできるもの 無線機 浮き輪 ライフジャケット ヘルメット ザイル
- (4)沢遊び時の服装 ヘルメット着用（下に帽子） ライフジャケット
長袖長ズボンのジャージ（下に水着） 運動靴

沢遊び とっても大事な約束事

(1)下見を必ず実施しましょう。

ルート、危険箇所、水温、遊びのポイント、活動時間、疲労度などを確認しましょう。

(2)引率者全員がわらいとそれに応じた運営をできるように打ち合わせをしっかりと
おきましょう。担当者だけがわかっていても効果がありません。

(3)みんなが水遊びや水泳をする時間と、飛び込みを行う時間をしっかり分けましょ
う。水の中に人がいるときは飛び込んではいけません。指導者の合図を聞いて飛
び込むなどのルールを設けましょう。また飛び込む際は間隔を開け、飛び込むポイ
ントに人がいなかったことを確認して飛び込む。



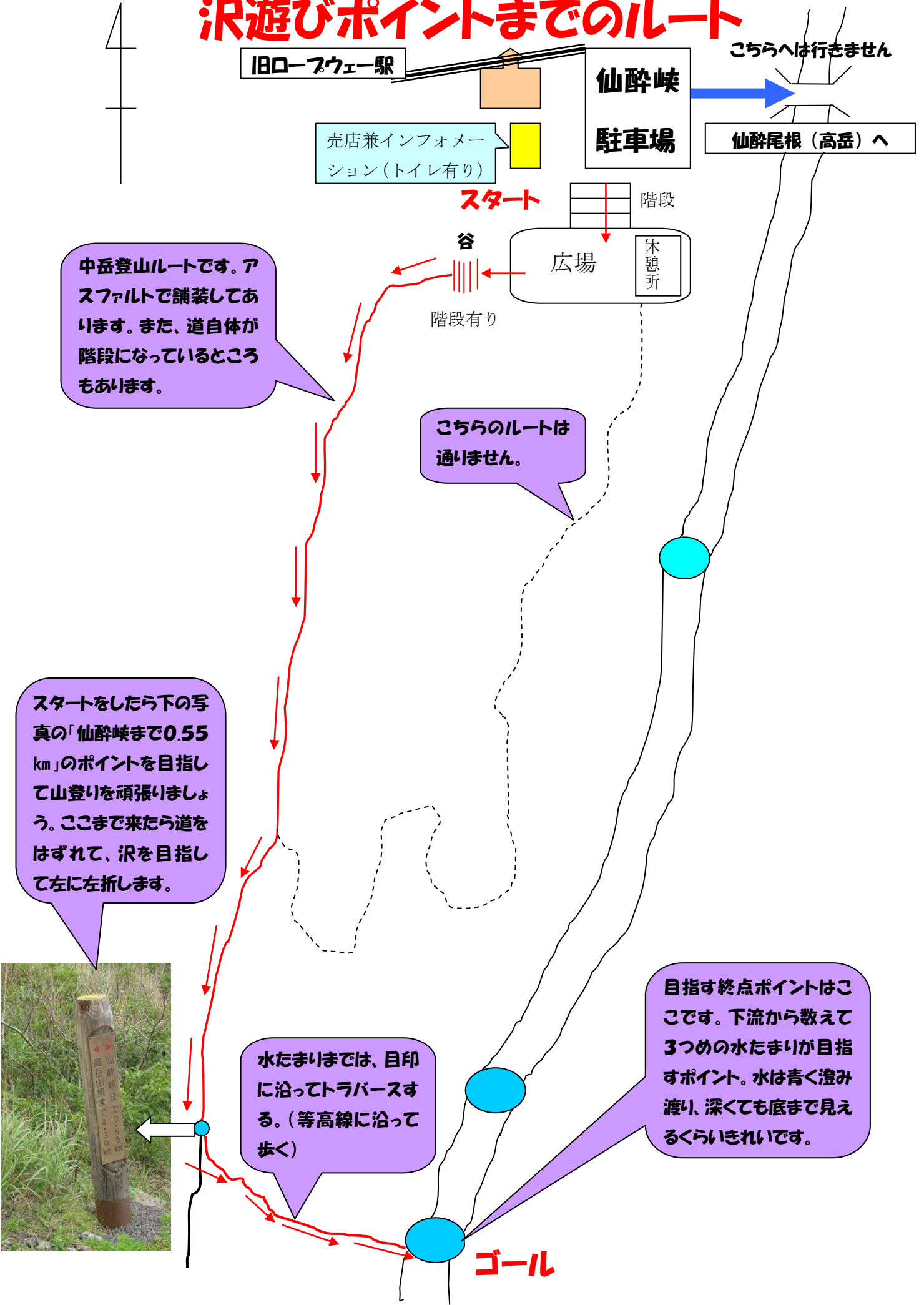
(4)飛び込みを行う際は、左側の岩場から行うようにして下さい。右側は、下に岩が出て
きているので危険です。



こちらから飛び込みます。右側は岩があるので危険です。



沢遊びポイントまでのルート



中岳登山ルートです。アスファルトで舗装されています。また、道自体が階段になっているところもあります。

こちらのルートは通りません。

スタートをしたら下の写真の「仙酔峡まで0.55km」のポイントを目指して山登りを頑張りましょう。ここまで来たら道はずれて、沢を目指して左に左折します。



水たまりまでは、目印に沿ってトラバースする。(等高線に沿って歩く)

目指す終点ポイントはここです。下流から数えて3つめの水たまりが目指すポイント。水は青く澄み渡り、深くても底まで見えるくらいきれいです。

ゴール

沢遊びポイントと監視の位置

滝 があります。ここから先は危険

下流

監視員3

- ① 全体の監視
(滝の近くに近づきすぎていないか?)
- ② 水の中に残っている児童はいないか注視
- ③ ふざけている児童はいないか見守る

降り口・登り口

ここは河床。小さな水たまりがあったり、小さな川があり遊び場としてもOK。
少し滑りやすいので注意。

15m程度

監視員1

- ① 子どもたちへの声かけ
(勇気づけ)
- ② 足場の滑り具合の確認
- ③ 監視員2と連携して安全確認
- ④ 飛び込みの合図を送る

浅い

監視員2

- ① 子どもたちへの声かけ
- ② 飛び込んだ児童の補助
(浅場への誘導)
- ③ 監視員1と連携して安全確認

飛び込み場 (低)

飛び込み場 (中)

飛び込み禁止

大きな水たまり。深いところでは3m以上あります。

滝

深い

飛び込み場 (高)

上流

