

# (13) 沢登り・沢遊びの手引き

## 1 期待される効果

自然体験・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 実施場所 宮川（阿蘇市一の宮町手野 ※国造神社付近）

## 3 実施対象者及び人数

- ・沢登り：小学校高学年以上 10～50 名
- ・沢遊び：小学生以上 10～20 名  
※参加児童、生徒 10 名につき 1 名以上、参加者とともに一緒に活動できる大人の帯同が必要。

## 4 実施期間

6月から9月末まで（気温 25℃以上で、天候及び水量が良好のときのみ実施）

## 5 プログラムの特徴

活動場所は、阿蘇市古城地区の国造神社付近にあります。北外輪山からしみ出した水が流れており、とてもきれいな清流ですが、流れが速く夏場も水温が低いため想像以上にハードな活動です。しかし、子供たちにとっては、冒険心をかきたてられるとともに、仲間と協力して沢登りをする事で思いやりの心や協力することの大切さを学べる活動でもあります。沢登りの途中では、水遊びや川流れ体験、生き物の観察を取り入れることも可能です。

## 6 活動の流れ

**準備（交流の家にて）**・・・約40分

- ① 交流の家にて活動についての事前指導
- ② ヘルメット・ライフジャケットのサイズ合わせ  
---宮川へ移動（20分）---

**活動（宮川にて）**・・・約90分～120分

- ① 装備の確認      ② 準備運動
- ③ コース説明及び留意事項の確認
- ④ 沢登り・沢遊び活動

**まとめ（宮川にて）**・・・約30分

- ① 人員の確認      ② 活動のまとめ
- ③ 着替え  
---交流の家へ移動（20分）---

**後片付け（交流の家にて）**・・・約30分

- ・ ライフジャケット・ヘルメットの水洗い及び後片付け

全活動時間：3時間30分  
～4時間程度



## 7 その他（各団体の引率者の皆様へ）

- (1) 必ず活動場所の事前下見をお願いします。  
（危険箇所・水温・移動時間等の確認）
- (2) 交流の家職員または研修指導員の帯同が必要な活動です。指導依頼用紙の提出をお願いします。  
（団体だけでの活動はできません）
- (3) 活動当日の引率者で打合せをお願いします。  
（活動内容の共通理解や緊急時の対応、役割分担など）
- (4) 活動時は、団体の引率者も水の中に入り指導をお願いします。
- (5) 活動場所（宮川）までの移動手段及び緊急用車両（自家用車等）の確保をお願いします。（駐車場には限りがあります。最小限の自家用車・バスでの移動をお願いします。また、大型バスを駐車される場合は、交流の家職員に相談ください。）
- (6) 前日の天候を含め、荒天等の理由により活動の中止、活動途中の中止を判断する場合があります。その際は、交流の家職員又は研修指導員の指示に従ってください。
- (7) 活動団体の準備不足（装備や服装の不備）の場合、また、活動時において交流の家職員及び研修指導員の指示に従っていただけない場合は、活動を中止、または活動途中の中止を行う場合があります。
- (8) 自然にやさしい活動となるようフィールドマナーを守って活動をお願いします。

### 沢登り・沢遊びの服装

<長袖の上着>  
ラッシュガードでも可



※服装は持っている洋服を代用して構いません。（ジーンズ不可）

<長ズボン>  
ジャージなどの水ぬけがよいもの



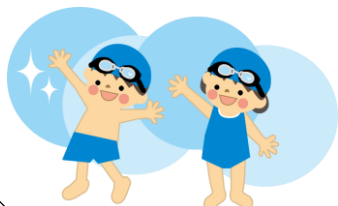
<運動靴・くつ下>  
かかとのあるくつ（サンダル不可）



<つばのある帽子>  
ハットは不可



<水着・ゴーグル>  
長袖・長ズボンの下に着ます



<手袋(軍手)>  
サイズの合ったものを着用



活動場所までの地図

駐車場（国造神社）

活動場所（宮川）

