

| | | | | | |
|-----|--|--|----|----------------|--|
| No. | 301 | カッター研修(1日コース) | | | |
| 概要 | カッターに乗り、1人もしくは2人で1本の櫂(オール)を操作し、宍道湖に漕ぎ出す。天候や研修者の体力等を考慮し、適切なコースを出発前に決定する。天候によっては、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。 | | | | |
| 内容 | 人数(人) | 6~60人 | 時間 | 7時間 | |
| | 対象 | 中学生以上 | 時期 | 3~11月(12月は要相談) | |
| | 場所 | 平田船川および宍道湖 | | | |
| | 指導形態 | 自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ 職員・協力員による直接指導 | | | |
| | 安全管理 | 職員・協力員による監視 | | | |
| ねらい | ○安全に活動するため、艇長の指示を聞いて素早く動く。 ○最後まで全力で漕ぐ。 ○同じ船の仲間と協力してカッターを漕ぎ進める。 ○宍道湖の自然に関心を持つ。 | | | | |
| 準備 | 施設から貸出 | 9mカッター(最大20人)2艇 6mカッター(最大10人)2艇 櫂(オール) ライフジャケット 帽子(忘れた場合) | | | |
| | 団地で準備 | 活動しやすい服 運動靴 帽子 タオル 水筒 カップ | | | |
| | 確認事項 | ・乗艇者名簿を前日までに作成して提出する。(乗艇者名簿の裏面の留意事項を参照すること) ・配慮を要する研修者がいる場合は、事前打ち合わせで報告する。 ・事前に野外弁当等の注文が必要になる。 | | | |



| | 内 容 | 留意事項 |
|-------|---|---|
| 活動前 | ①実施できるかどうか確認する。(事務室前のホワイトボードを確認する) ②指導スタッフと打合せをする。(研修開始までに事務室で行う) ③乗艇者名簿を確認し、変更があれば直して提出する。 ④研修者の持ち物を確認をする。(帽子、水筒、タオル、天候によってはカップ) ⑤事前にトイレを済ませ、指導スタッフの指示で乗艇者名簿の順に並ぶ。 | ○午前中は8:15、午後は12:15頃の実施判断する。 ○中止の場合は、事前に決めておいた荒天時プログラムを行う。 ○研修者の健康状態の把握に努め、特に留意を要することがあれば相談する。 ○帽子はかぶらないと乗船できない。忘れた場合は、貸出し用を借りる。 |
| 活動の説明 | ①カッター研修の意義、留意点等について話を聞く。 ②指示通り動けるよう、声出し、立つ・座る等の練習をする。 ③持ち物を確認する。(帽子、タオル、水筒、天候によってはカップ) ④バスに乗り、艇庫へ向かう。 バスの中で、櫂の名前の説明を聞く。 | ○開始時刻に遅れないよう、エントランスホールに整列する。 ○号令後は、説明から展開まで、指導スタッフがすべて行う。引率者は、研修者に声を掛けられないよう留意する。 |
| 展 開 | ①指導スタッフの紹介 ②カッターの漕ぎ方等の説明を聞く。 ③ライフジャケット、タオルを身につける。 ④櫂をカッターまで運ぶ。 ⑤カッターの漕ぎ方の実演を見る。 ⑥カッターに乗り、漕ぎ方、櫂立て等の練習をする。 ⑦船川から宍道湖へ漕ぎ出す。(途中休憩あり) ⑧秋鹿なぎさ公園で上陸し、昼食・トイレ休憩をとる。 ⑨休憩後、艇庫に向かって漕ぐ。 ⑩着岸後、櫂を艇庫に運ぶ。 ⑪カッターに乗り、「櫂座栓閉め」の儀式を行う。 ⑫艇庫に戻り、ライフジャケットをはずす。 ⑬ふり返りをする。 ⑭バスに乗ってサン・レイクへ帰る。 | ○①~③は、艇庫内で行う。 ○カッターは、艇庫南側の岸壁に停泊している。櫂は重く長いので、階段を下りるので、十分気をつけて運ぶ。 ○9mカッターには3人、6mカッターには2人指導スタッフが乗船する。研修者は、指導スタッフの指示に必ず従って動くようにする。 ○漕ぐ時、櫂から絶対手を離さない。 ○引率者は、原則として救助艇に乗船する。カッターに乗る場合は、研修者への声がけを控える。 ○天候が急に悪化した場合、途中でコースを変更したり、引き返したりする場合もある。 ○怪我人、急病人等出た場合は、救助艇で搬送する。 ○指導スタッフは、活動中、研修者に体調不良者がいないか声を掛けたり、表情を観察したりする。 |