



<p>内容</p>	<p>基本的なパドリングの方法を学び、自分（たち）で漕ぎ出します。カヌーを通して「海」を体感します。</p>	<p>活動の様子</p>
<p>対象</p>	<ul style="list-style-type: none"> 主に小学校高学年以上 ※低学年は要相談 ※艇数、艇種、人数については打ち合わせにて検討し、決定します。 	<p>準備</p> 
<p>活動期間 活動時間</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3月1日～11月30日 ① 9:30～10:30 ② 10:30～11:30 ③ 13:30～14:30 ④ 14:30～15:30 	<p>説明</p> 
<p>使用艇種及び貸し出し用具</p>	<ul style="list-style-type: none"> シーカヤック 1人乗りタイプ 2人乗り { <ul style="list-style-type: none"> ・コックピットタイプ ・シットオントップタイプ カナディアンカヌー 2～3人乗りタイプ パドル ・ライフジャケット 	
<p>利用者の準備物</p>	<ul style="list-style-type: none"> 濡れても良い服装 ・ 帽子 ・ 水筒 濡れても良い靴（かかと留めのない靴は不可） カッパ（雨天時） ・ ウィンドブレーカー（天候により） 	<p>出艇</p> 
<p>活動の流れ</p>		
<p>(1) 健康確認・準備</p>		
<p>①人数・体調の確認</p>	<p>活動参加者の人数・体調の確認をしてください。</p>	
<p>②服装確認</p>	<p>服装を確認し、トイレ、水分補給を済ませてください。</p>	<p>パドリング</p> 
<p>③集合場所へ</p>	<p>活動開始時間までに集合してください！！</p>	
<p>(2) 活動開始から終了まで</p>		
<p>①スタッフの紹介</p>	<p>集合後、指導スタッフの紹介をします。</p>	<p>救助</p> 
<p>②カヌーの説明</p>	<p>カヌーを準備した後、スタッフが基本的なパドリングの方法、カヌーの乗り方、及び出艇方法を陸上で指導します。</p>	<p>片付け</p> 
<p>③乗船及び出艇</p>	<p>ライフジャケットを着用し、スタッフの指導により、みんなで協力してカヌーをスロープ水際まで降ろし、出艇します。</p>	
<p>④パドリング</p>	<p>海上ではスタッフが指示を出します。目標のマークを目指して、一人もしくはメンバーと協力してパドリングします。もし、沈（艇がひっくり返ること）をしてしまった場合はレスキュー艇にてスタッフが救助を行います。</p>	
<p>⑤着艇</p>	<p>スロープに着艇します。着艇後はスタッフの指示に従って下さい。</p>	
<p>⑥片付け</p>	<p>スタッフから片付けの説明があります。その後みんなで協力してカヌーを片付けます。</p>	
<p>(3) 活動についての注意事項</p>		
<p>・ スロープは滑りやすくなっています。出着艇時では特に怪我が起こりやすいので注意して下さい。また、立ち入り禁止区域へは侵入しないでください。</p>		