



内容	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。	活動の様子
対象	・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。	準備 
活動期間 活動時間	・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	説明 
使用艇種及び 貸し出し用具	・シーカヤック 1人乗りタイプ 2人乗り { ・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 ・ライフジャケット	
利用者の準備物	・濡れても良い服装 ・濡れても良い靴（かかと留めのない靴は不可） ・帽子 ・水筒 ・雨カッパ(雨天時) ・ウィンドブレーカー(天候により)	出艇 
活動の流れ		
(1) 健康確認・準備		
①人数・体調の確認	活動参加者の人数・体調の確認をしてください。	
②服装確認	服装を確認し、トイレ、水分補給を済ませてください。	パドリング 
③集合場所へ	活動開始時間までに集合してください！！	
(2) 活動開始から終了まで		
①スタッフの紹介	集合後、指導スタッフの紹介をします。	救助 
②カヌーの説明	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。	片付け 
③乗船及び出艇	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。	
④パドリング	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。	
⑤着艇	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ください。	
⑥片付け	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。	
(3) 活動についての注意事項		
・スロープは滑りやすくなっています。出着艇時では特にケガ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。		