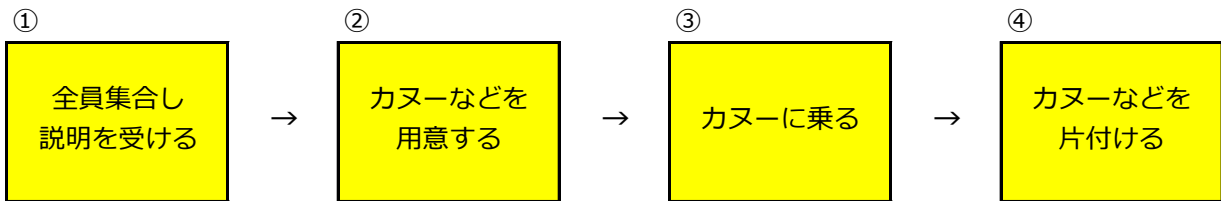


## カヌープログラムの流れ

### ● カヌー体験の流れ



- ① 全員が浜に集合したら、スタッフより説明を受ける。
- ② カヌー、パドルを浜に置く。  
艇庫より体の大きさに合うライフジャケットを装着する。
- ③ どのカヌーに誰が乗るか、交代はいつするか、等あらかじめ決めておき、カヌー乗船。
- ④ 合図があったら、浜にカヌーをあげ、随時片付ける。



スタッフの合図で、  
1人ずつ乗船してください

しっかり腰掛けて座ってください  
(立つとバランスを崩して転覆します)



### ◆ 注意点 (安全な活動のために)

- ②
  - ・ カヌーは1艇につき3人以上で運んでください。
  - ・ ライフジャケットは体に合うサイズの物を選んでください。
- ③
  - ・ 活動中は、スタッフの指示に従ってください。
  - ・ カヌーには、1人ずつ乗船してください。
  - ・ 交代するときは、浜までカヌーを寄せ、1人ずつ乗り降りしてください。
  - ・ 他のカヌーとぶつからないように、操作してください。
  - ・ カヌーの上に立たないでください。
  - ・ 真ん中に座る人は、手を外に出さないようにしてください。
  - ・ 決められたエリアの中で活動願います。

◆ 活動のポイント（より上手に操作するために）

- ② ・ カヌーには前と後ろがあり、浜に置くときは湖側が前になるように配置してください。
- ③ ・ パドルをこぐ2人のうち、後ろの人が前の人に声をかけながら方向転換を行ってください。
  - ・ パドルの持ち方、こぎ方は、カヌーに乗る前にスタッフより説明いたします。

● 指導者の方へ（指導する際、配慮していただきたい点）

- ① ・ 服装確認、トイレ確認を済ませ、カヌーごとに整列し、そろったらお声かけください。
  - ・ 服装は、水がかかってもよい服装をご用意ください。
  - ・ 足下は水靴、またはかかとのあるサンダルをご用意ください。
- ② スムーズに交代できるよう、時間配分や交代メンバーの待機のさせ方など工夫願います。