

# 森のアドベンチャー

所要時間：1～1.5 時間

## ◎ねらい

樹木や山の傾斜を利用して、滑ったり登ったりぶら下がったりしながら、森を活用した体験をします。

- ① ゴム製のスノーチューブで、ブルーシートの上をすべります。(チューブソリ)
- ② 自分の手と足で、斜めに生えた木に登ります。(木登り)
- ③ 木にぶら下げたロープに足をかけ、ターザンブランコ遊びをします。(ターザンブランコ)

## ◎当日の流れ

1. 指導者は、事前に職員と運営について打合せをします。(約5分)

- ①フィールドの状況・安全面等の確認
- ②各活動時間の確認(ローテーション)
- ③各活動の指導者と指導内容の確認
- ④備品(ヘルメット、チューブソリ、洗剤、ホース、スポンジ)の使い方、片付け

2. 参加者に、職員が説明をします。(約15分)

- ①班毎に各活動場所への移動の仕方の確認
- ②各活動の正しい遊び方や安全面での注意点
- ③ヘルメットの着け方の説明

3. 活動場所に移動して、一斉にスタートします。

- ①各団体で、全体の時間管理をお願いします。
- ②各活動の指導(裏面参照)・安全見守り

4. 片付け

※参加者の靴の裏などに付いた泥は、正面玄関横足洗い場で落としてください。汚れた服は、入館前に袋に入れてください。

## ◎利用団体で準備すること

- ☐ 班編制・当日のローテーションについて

- ①1つの班は10名以下となるように編制してください。
- ②3班に分け、それぞれ最初の活動を決めてください。
- ③時計回りでローテーションします。

- ☐ 指導者の役割分担

- ・チューブソリ 2人以上
- ・木登り 1人以上
- ・ターザンブランコ 1人以上

- ☐ 準備していただくもの(利用団体)

・カップ(セパレートタイプ)	・袋(汚れた服を入れるもの)
・汚れてもよい動きやすい服装	・履きなれた運動靴
・軍手(怪我の防止)	・救急用具

(2024.4)

# 森のアドベンチャー

## ◎活動場所

キャンプ場入口南側



## ◎各活動内容



※各班は、時計回りで移動する。

※引率者はそれぞれの場所を固定で担当し、来た班の指導に当たる。

## ◎各活動内容各活動 指導の進め方

### ①チューブソリ（2名以上）上と下に1名ずつ

（上）チューブの底に洗剤水を塗る。正しい乗り方や下の安全確認をしてから周囲の人に声をかけチューブを押す。

（下）防護ネット・マットの安全確認・修正。上の滑り出し地点へ安全確認の合図。

### ②木登り（1名以上）

登るのは、下にマットの敷いてある範囲。最後に飛び降りる際は、補助する。

### ③ターザンブランコ（1名以上 腰を持って方向を整える。）

- ・ロープが括られている真下で、ロープのできるだけ上を持ち、下端の輪に足をかけぶら下がる。軽く揺らす練習を一人ずつ行う。
- ・一人ずつ台に乗り、ロープの上を持ち、片足をロープの下端の輪に深くかける。
- ・もう一方の足を前に蹴りだして「ターザンブランコ」をする。
- ・ロープが括られている真下で揺れを止める。
- ・ロープから安全に降りるよう言葉かけや介助をする。

※斜めに揺れたり、ロープが回転し始めたりした場合は、早めに止める。

※ロープが回転しないように、腰を軽く押すと安定する。強く押すと足が輪から抜けることがあるので注意。

※待っている参加者には、ターザンロープに当たらない場所で待機させる。

各活動時にヘルメットの正しい着用の確認をする。