



プログラムの概要

- 川や湖でカヌーをこぐ。どうしたらうまく進むのかを考え、みんなで協力してこぐことの大切さを学ぶ。
- 普段と違った視点から川を観察することができる。

関連する学習	・3・4年生－社会「災害及び事故の防止」 ・5・6年生－体育「表現運動、保健(けがの防止の理解、簡単な手当て)」 ・共通－総合的な学習の時間
所要時間	45分×2
活動場所	流れのゆるやかな川や湖

Keyword

キーワード

- 川の流れ
- チームワーク
- 感性



活動のねらい

- 川での活動を通じて、仲間と協力して目的を達成することの大切さに気づく

陸上から流れる川の水を見ることはよくあるが、川の中から陸上の風景を見る機会は少ない。カヌーで川や湖を移動することで、普段見ることのできない水辺の様子を確認するとともに、水上でバランスを取りながら操作することの難しさや、二人乗り以上ではチームワークの大切さを体感する。

1
プログラム

準備するもの

○活動に必要な道具

- ・カヌー数艇（1～8人乗り程度のものを人数や目的に応じて用意）
- ・パドル（人数やカヌーのタイプや艇数に応じて用意）

○川に入るための服装

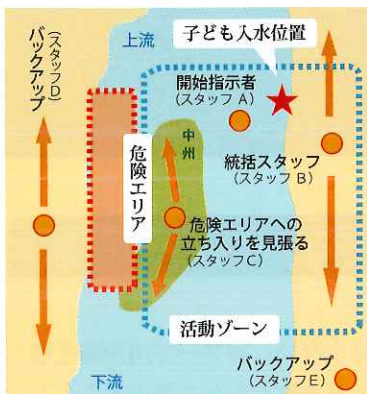
- ・ぬれてもよい服（水着や体操服など）
- ・ライフジャケット
- ・ヘルメット（できれば装着する）
- ・リバーシューズ（運動靴でも可。ビーチサンダルのように脱げやすいはきものは不可）

○安全に活動するための道具

- ・スローロープ（指導者および補助者用）
- ・ホイッスル（指導者は必携、子どもたち用は可能であれば準備する）
- ・帽子
- ・日陰の用意（テントなど）
- ・救急箱
- ・飲料水



- ・子どもの学年や人数に応じて、何人乗りのカヌーにするかを定める。
- ・大人数用より少人数用のほうがこぎやすく、慣れるのが早い。



スタッフ配置計画例



- ・活動場所だけではなく、上流や下流それぞれにも補助者（大人）を配置する。

① 情報収集と講師や補助者の依頼

- ・カヌーの体験活動を安全に実践するための方法や留意点、道具の使い方などの基本については、川の指導者（川に学ぶ体験学習協議会（RAC）が認定）や地元のカヌークラブ等の団体に協力や支援依頼することをすすめる。
- ・カヌーの指導は、知識や技能をもった指導者に依頼する。
- ・指導者は、川での活動を行っている地域の市民団体などから探す。「川に学ぶ体験活動協議会（RAC）」では、全国の川の指導者を紹介しているので相談してみる。
- ・活動では、安全管理の面から多くの補助者も必要となる。保護者などに協力を依頼する。

② 道具や装備の手配

- ・活動に必要な道具（カヌーやライフジャケットなど）を準備する。
- ・カヌーは、指導者などと相談して手配する。
- ・ライフジャケット、ヘルメット、スローロープについては「子どもの水辺サポートセンター」や「川に学ぶ体験活動協議会（RAC）」などで貸し出しをしているので相談してみる。

③ 活動場所の選定、活動計画の作成

- ・事前に指導者と相談し、活動場所を決める。
- ・活動場所は、流れがゆるやかで危険が少ない場所を探す。なお、川が浅すぎるとパドルが川底に当たってしまうため、ある程度の水深が必要となる。
- ・活動日の数日前に、カヌー経験のある大人数名で予定しているルートのカヌーで下見し、障害物や危険な流れがないかを確認しておく。コース上に障害物がある場合は近づかないよう周知するとともに、できれば表示するか撤去しておく。
- ・活動場所が河口部にある場合は、潮の満ち引きも考慮して計画する。
- ・下見の結果に基づいて、安全を確保するためのスタッフ配置計画を立てる。明らかに危険と考えられる場所については、立ち入り禁止区域にして監視員を立てる。
- ・また、バックアップとして、十分なスキルをもつ大人がカヌーに乗り、監視することも大切である。
- ・炎天下の活動では熱中症や脱水症状を引き起こす可能性があるため、日陰の場所を確保しておく。適宜飲料水を摂るなどの配慮も必要になる。
- ・活動場所やスタッフ配置計画が決定したら、詳細な活動計画書を作成する。

④ その他

- ・事前に河川管理者、地元警察署、漁業者やカヌーなどの河川利用者と連絡・調整しておく。
- ・活動場所が遠い場合には、アクセス方法を確認するとともに移動手段を確保する。
- ・万一に備えて、傷害保険、賠償保険に加入する。
- ・活動当日の天気や河川情報の収集を行い、天気が悪い場合には延期や中止の判断をする。活動中も天候の変化や川の水位等の情報収集を、常に心がけることが重要である。

導入



パドルの練習



- ・ボートやカヌーをこいだ経験があるかを問いかけて興味をひく。
- ・「1-3 川を流れよう」を実施したときの楽しさを思い出させ、ボートやカヌーでは、さらに「川の中から陸上の風景を見る」という楽しみがあり、仲間と協力するということが必要になることも認識させる。
- ・カヌーに乗ることを伝え、その概要や特徴（しくみや安全性）を説明すると同時に、川で安全に活動するために大切なことは何であったかも再確認する。カヌーの安全性については特によく理解させ、不安感をもたせないようにする。
- ・Eボートに比べてカヌーは、操船にやや習熟が必要となるが、そのコツをつかむことで楽しさが増していく。二人乗り以上のカヌーでは、仲間と協力するということが必要になることも認識させる。
- ・カヌーのタイプによっては、立ち上がるとバランスを崩して転覆および落水することもあることを注意しておく。
- ・転覆した際の対処法を伝える（自身の安全を確保することを最優先する、カヌーやパドルの回収はスタッフが行うなど）。
- ・活動範囲や危険区域等の留意点を伝える。
- ・ライフジャケットやヘルメットを装着させ、正しく装着されているかを確認する。
- ・陸上では、パドルの持ち方や操作方法を学ぶと同時に、周囲の人にパドルが当たると、けがをさせる危険があることなども説明する。

活動

カヌーをこぐ



カヌーをこぐ様子

- ・子どもたちをカヌーに乗せて川岸の近くで自由にこがせ、カヌーに慣れさせる。
- ・カヌーに慣れたら、目標地点を伝え、みんなでそこに向かってこぐ。
- ・安全に十分留意した上で、レース形式にしてもよい。
- ・ゴール地点に着いたら、陸に上がり、みんなで協力してカヌーを運ぶ。



カヌーを運ぶ様子

まとめ

「どのようにしたらカヌーがうまく進んだか」などと問いかけ、パドルの抵抗とカヌーの進み方の関係などに気づかせる。また、「どんなところがこぎやすかったか」と問いかけ、川の流れの速いところや遅いところがあることに気づかせる。

また、上流に向かってこぐ場合と、下流に向かってこぐ場合とでは、こぐ力とスピードが違い、水の流れのもつ力（動水圧）にも気づいたはずである。それらを確認してまとめとする。

発展

てこの原理と併せて考えさせ、パドルの支点、力点、作用点がどこで、どのようなベクトルで力が加わっているかを振り返る。

Eボート体験と併せて、川の流れを体験してみると、より効果的に川を体感できる。（→「1-4 Eボートに乗ろう」）。

参考情報

○カヌーの安全・普及に関する情報

・日本レクリエーションカヌー協会（JRCA）（<http://www.j-rca.org/>）

○川の水位や天気に関する情報

・川の防災情報（国土交通省）（<http://www.river.go.jp/>）

○講師の要請に関する相談先

・NPO法人 川に学ぶ体験活動協議会（RAC）（<http://www.rac.gr.jp/>）

○ライフジャケットやスローロープの貸し出し・購入に関する相談先

・子どもの水辺サポートセンター（<http://www.mizube-support-center.org/top.html>）

・NPO法人 川に学ぶ体験活動協議会（RAC）（<http://www.rac.gr.jp/>）



カヌーやEボート等に乗る様子