

こどもカヤック教室 A しおり

日 時 ■ 6月28日(土)
9:30～12:30(受付開始 9:10～)

集合場所 ■ 横浜市くろがね青少年野外活動センター

実施会場 ■ 鶴見川上流流域・谷本川(センターから徒歩で移動 宮前橋と市ヶ尾高校の間)

内 容 ■ カヤック初心者講習と谷戸の川を楽しむ。

参加費 ■ 1人 5,000円(当日受付にて現金でお支払いください。)

持ち物 ■ 集合場所から現地まで離れています。

タオルや水筒などを運ぶための小さめのバックなどがあると便利です。

種 類	品 名		備 考
受付	☐	参加費	当日、現金でのお支払いとなります。
衣類 関係	☐	着替え(防寒着含)	濡れるので、着替えを一式ご用意ください。防寒対策もご準備ください。
	☐	帽 子	
	☐	バスタオル	水泳用着替えバスタオル等
	☐	タオル	
	☐	ウォーターシューズ または スポーツサンダル	スポーツサンダルの場合、足元保護のため靴下をご用意ください 注意) ビーチサンダルはご遠慮ください。
その他	☐	水 筒	水分補給のための飲み物
	☐	健康保険証	職員への提示は不要です。 ※怪我が発生し、病院へ行った場合に使用します。
	☐	メガネバンド	メガネをしている方はご用意ください。

＜お願い＞

- ② 途中で体調がすぐれなくなった場合は、スタッフまでご連絡ください。
- ② 活動中に撮影する写真はホームページでの事業紹介やチラシ等の広報印刷物に掲載する場合があります。
撮影を希望されない方はその旨を当日ご連絡ください。
- ③ **駐車場が8台しかございません。なるべく、公共交通機関をご利用下さい。**

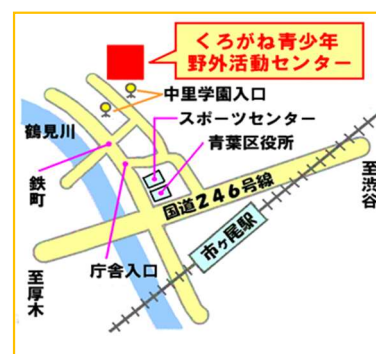
※雨天時などにより中止の場合には当センターホームページに最新情報を掲載後、
8時15分までに電話でご連絡します。

お急ぎの方はホームページの最新情報でご確認ください。

※なお、電話が混雑し、ご連絡にお時間がかかる場合があります。

～お問い合わせ先～

横浜市くろがね青少年野外活動センター
〒225-0025 横浜市青葉区鉄町 1380 番地
電話：045(973)2701/Fax：045(972)1093
東急田園都市線 市が尾駅から
市が尾駅西口バス停 8、9 番乗り場より乗車約 10 分。
中里学園入口下車 徒歩 1 分



カヤック教室 活動内容

9:10 受付開始（事務所にて受付いたします）

9:30 教室開始

- ・職員、スタッフあいさつ/諸連絡
- ・オリエンテーション（カヤックの説明）
- ・PFD(救命胴衣)、ヘルメットの着用方法



キャプテンわん
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

10:00 鶴見川（谷本川）へ移動



鶴見川（谷本川）までの行き方



2列で歩こう！

10:30 いよいよ実技

(1) 乗艇準備



急な坂です！転ばないように、慎重に降りよう！

(2)いざ乗艇！



☆用具について



～装備をする上での注

- ・サイズの合ったものを装備しよう
 - ・PFD の留め具はすべて留めよう
 - ・ヘルメットには名札シールを貼ろう（前後）
- ※ヘルメットや PFD（救命胴衣）、名札シールはセンターで準備いたします。

(3) 川の流れを体験しよう ※当日の状況によって実施しないこともあります。



川の流れに身を任して、流れを体感してみよう！

11:45 下艇・片付け 終わり次第センターに戻ります。

12:00 教室のふりかえり・閉会のあいさつ

12:30 シャワーを浴びて各自解散（予定）

* 午後から団体利用が入っている場合もあります。終了後は早めのご退所をお願いします。

☆活動中の服装について



例

▶ 上着

- ・動きやすく、すぐ乾くもの（綿は×）。
- ・当日の気温によっては、ウインドブレーカー等の上着を着用してください。

▶ ズボン

- ・動きやすく、すぐ乾くもの（デニム生地×）。
- ・長ズボンもしくは半ズボン＆スパッツが○。

▶ 靴

- ・ウォーターシューズもしくは濡れてもよい靴。
- ※ビーチサンダルは×

◎ **なるべく肌を露出させない工夫をお願いします**

◎ 用具の準備のため、身長と体重をお伺いします。必ずご回答ください。

◎ 引率・見学の方へ

- ・見学をするための広い場所はありません。サイクリングロードから川まで下る途中の、狭いエリアでの見学となります。しっかりとした履物でお越しください。サンダルやハイヒール、スカートなどでは下りることはできません。
- ・サイクリングロードでの見学は危険ですでおやめください。