

目的

水辺の活動に慣れていない人でも、段階的に経験を積み重ねることで安心して沢登りに取り組めるようにする。その過程を通じて、沢登りなどの自然体験を楽しみ、さらに冒険的な活動へ挑戦できる力を育む。

実施日：令和8年7月20日(月)、7月25日(土)、8月15日(土)
8月6日(木)～7日(金)

実施内容：初めて沢登りをする人でも、**14項目のスモールステップ**によって、段階的にできることを増やし、沢登りを安全に楽しむことができるプログラムを提供

対象・人数：**日帰り**小学生親子20組50名（延べ150名）、**宿泊**小学生25名

会場：国立花山青少年自然の家・周辺の沢（砥沢）

- 安全体制：
- ①沢登りコース、迂回路、林道のフィールドの整備
 - ②ライフジャケットやヘルメット等の備品点検、整備
 - ③職員及びボランティアの安全研修
 - ④安全対策マニュアルの運用強化
 - ⑤参加者のスキルに合わせたスモールステップの選択支援
 - ⑥レクリエーション保険、国内旅行傷害保険の加入



【砥沢（とざわ）】

国立花山青少年自然の家から徒歩20～30分に位置する。ゆったりと沢歩きを楽しむことができ、滝や岩を登ったり、淵に飛び込んだりと様々な沢のシーンを味わうことができる。

沢登りの導入として、最適な場所であるため、段階的な指導を行うことで、初心者でも安心安全に沢登りを楽しむことができる。

14項目のスマールステップ

段階	スマールステップ				
慣れる	<p>①流れをせき止めるなどして遊ぶ</p> 	<p>②水が顔にかかっても大丈夫になる</p> 	<p>③ひざ下くらいの水深までなら近づけるようになる</p> 	<p>④自分で進みたいように水路を歩けるようになる</p> 	<p>⑤堰堤に近づいてシャワーを楽しむ</p> 
浮く・登る	<p>⑥流れのない浅いところで浮く感覚を確かめる</p> 	<p>⑦腰下ほどの水深のところで浮いてみる</p> 	<p>⑧流れに任せて浮いてみる</p> 	<p>⑨水圧を感じながら登る</p> 	<p>⑩沢の流れを感じながらよじ登る</p> 
チャレンジ	<p>⑪天然のウォーターライダーを楽しむ</p> 	<p>⑫他者の動きを感じながら協力して浮かぶ</p> 	<p>⑬自分が飛びそうな場所から飛び込む</p> 	<p>⑭千代滝で飛び込む</p> 	